



INDRA DEVI



YOGA PARA TODOS

UN CURSO COMPLETO DE SEIS SEMANAS
PARA PRACTICARSE EN CASA

EL VIOLINISTA YEHUDI MENUHIN afirma: "El Yoga es una de las disciplinas más nobles de la tierra y los que la practiquen conseguirán resultados positivos."



LA ACTRIZ GLORIA SWANSON dice:
"Me permite recomendar al lector la práctica de los ejercicios diarios que he aprendido de Indra Devi, cuya ciencia



YOGA
PARA
TODOS

65445



INDRA DEVI

**YOGA
PARA TODOS**

UN CURSO COMPLETO DE SEIS SEMANAS
PARA PRACTICAR EN CASA.


EDITORIAL DIANA
MEXICO

Título original: YOGA FOR AMERICANS.

Traducción: Andrés María Mateo.

1a. Edición, Diciembre de 1959

21a. Impresión, Junio de 1984

Original English Language edition
published by Prentice Hall, Inc.,
70 Fifth Ave. New York, N. Y.,
Copyright © 1959, in the United
States of America by Prentice Hall,
Inc.

ISBN 968-13-0943-X

EDITORIAL DIANA, S. A.

Calles de Tlacoquemécatl y Roberto Gayol, México 12, D. F.

A mi amiga y discípula

GLORIA SWANSON

por su espíritu inquieto y buscador, por
su temperamento ardiente y batallador,
por su valor admirable, por su agudo
sentido del humor y por su risa luminosa

Prólogo

Este excelente libro de Indra Devi constituye una prueba más de que se ha despertado en los Estados Unidos, en Canadá y en otros países del mundo occidental el interés por los aspectos prácticos de la antigua ciencia del Yoga y por su aplicación a nuestro modo de vivir.

El Yoga es una de las disciplinas más nobles de la tierra y los que la practiquen conseguirán resultados positivos. Su objeto es que el hombre controle su clima físico, así como su vida espiritual y mental. La circulación de la sangre, el grado de tensión de nuestros músculos y nervios y hasta los mismos pensamientos que penetran en nuestra mente son susceptibles de control y dominio progresivos.

La realización plena de la etapa final de la felicidad está más allá de la comprensión de la mayor parte de los mortales, incluso de los mismos Yogis, y a ella sólo llegan los muy pocos que hayan pasado por todas las etapas y hayan acreditado sus propios méritos para ello.

En virtud de mi experiencia personal puedo recomendar a todo el mundo desde lo más profundo de mi corazón la práctica del Yoga. Es una fuente inagotable de vitalidad y de buen humor.

Aprendamos un poco siquiera de su filosofía y de sus aplicaciones prácticas, ya que tanto la India como el mundo occidental de nuestros días están dedicados a aprender lo que sabemos y lo que somos capaces de enseñar.

YEHUDI MENUHIN

Prefacio de la Autora

PARA QUE PUEDE SERLE UTIL EL YOGA

Francamente, yo no me proponía volver a escribir nada sobre las posturas del Yoga, ya que en mi obra anterior, *Por siempre joven, por siempre sano*¹ las he descrito detalladamente y he tratado ampliamente sobre el relajamiento, la respiración, la dieta, el control del peso y las molestias más comunes producidas por la tensión, la nerviosidad, el insomnio, los catarros, los dolores de cabeza, el estreñimiento, el asma, la artritis, etc., etc.

En realidad, no creía que fuese necesario otro libro sobre el mismo tema, pero, cuando empezaron a llegarme cartas de mis numerosos lectores, caí en la cuenta de que estaba equivocada. Tanto en los Estados Unidos, como en muchos otros países, había numerosas personas que estaban deseando que se les proporcionase un programa detallado de actividades para practicar cada día. Estimaban que de esta manera tendrían, como principiantes que eran, mayor confianza en lo que estaban haciendo y experimentarían la sensación de que se les estaba dirigiendo y enseñando, sin dejarles abandonados a su propia iniciativa.

Muchos temían, por otra parte, caer en manos de charlatanes y de maestros improvisados, si andaban buscando consejo, puesto que parece ser cada vez mayor el número de individuos carentes de escrúpulos y de honradez que se califican a sí mismos de Yogis genuinos, pero que en realidad no son sino explotadores del Yoga. Este tipo de "maestro", ya sea elaborado en casa, ya sea improvisado, inclusive en la India, gene-

¹ Editorial Constancia, México, 1957.

ralmente no hace hincapié más que en los problemas de la mente: en sacar el jugo a los crédulos discípulos y extraerles la mayor cantidad de dinero posible. "Somos como pajarillos en el nido", me decía un día de estos un grupo de desgraciados alumnos, "que abren el pico cuanto pueden en busca de alimento, pero que no reciben más que las piedras que les tiran a la boca los muchachos crueles, imitando la manera de cantar de la madre".

Mi deseo de esclarecer más todavía la comprensión del Yoga y de permitir el estudio de sus métodos de salud en el seno del hogar han sido los que me impulsaron a escribir este libro, sobre todo cuando me enteré del estado lamentable en que se encontraba la salud del pueblo de los Estados Unidos, cuyas estadísticas de enfermedades físicas y mentales están aumentando cada vez más y cuyo número de alcohólicos, toxicómanos, delincuentes y criminales está creciendo en una proporción verdaderamente alarmante.

Las estadísticas oficiales indican que de cada tres norteamericanos hay uno condenado al cáncer, es decir, que la tercera parte de la población total de Estados Unidos está propensa a contraer esta terrible enfermedad; igualmente, de cada diez niños nacidos en dicho país, tarde o temprano habrá que internar a uno en un sanatorio de salud mental; y el 52 por ciento de nuestros jóvenes son rechazados por el ejército, debido a sus defectos por incapacidades físicas o mentales. Y téngase presente que se trata del país más rico y adelantado del mundo en el panorama general de las naciones. Ni en India, ni en Japón, ni en Hong Kong, ni en Ceilán, ni en Burma, ni en Tailandia, ni en Camboya, que son los países orientales que he visitado últimamente, encontré una situación parecida, pese a las epidemias, a las condiciones insalubres de vida, a la pobreza y a la ignorancia de la higiene de sus habitantes.

En Estados Unidos podemos luchar con éxito contra las enfermedades infecciosas, pero el número de gente afectada de enfermedades degenerativas se ha elevado hasta el punto que el doctor W. Coda Martin asegura en su *Informe sobre la salud de la nación* que: "Esta nación integrada por individuos que fueron antes fuertes, vigorosos y emprendedores se convertirá en un pueblo de inválidos, no sólo débiles de cuerpo, sino también de mente". O, según afirma otro doctor después de haber escuchado dicho informe: "¡Estamos frente a un grave problema y no nos queda más remedio que hacerle frente!".

Personalmente me parece que, en lugar de construir tantos cohetes para llegar a la luna, sería mucho mejor movilizar los recursos de que dispone Estados Unidos, con objeto de que no decrezca en dicha parte de la tierra el número de los físicamente íntegros y mentalmente sanos.

Sin duda alguna tiene que haber modo de prevenir un desastre de descomunales dimensiones, si uno realmente se propone hacer algo en este sentido.

Abrigo la esperanza de que si el estudio del Yoga se incorporase a las disciplinas que se cursan en nuestras escuelas, centros docentes y campos de instrucción física, contribuiría considerablemente a la disminución de estos desarreglos físicos y mentales.

La ciencia del Yoga tiene una parte dedicada exclusivamente al cuidado debido del cuerpo humano y de todas sus funciones, desde la respiración hasta la eliminación. Sus métodos son totalmente distintos de los otros sistemas de educación de la salud, porque los objetivos del Yoga son, por encima de todo, acabar con las causas verdaderas de la mala salud, que consiste principalmente en una oxigenación deficiente, en una alimentación pobre, en el ejercicio inadecuado y en la eliminación defectuosa de los productos de desecho que envenenan nuestro organismo. Pero además el Yoga puede contribuir al aumento de nuestras capacidades mentales, así como a la mayor acuidad de nuestros sentidos y a una anchura más amplia de nuestro horizonte intelectual, merced a la respiración rítmica y a la concentración, así como al fomento de nuestra actividad glandular. Y, en fin, gracias a la meditación, capacita al hombre para acercarse más y más al desarrollo de su naturaleza espiritual.

En una palabra, el Yoga puede resolver los problemas de cualquier individuo, con tal que sea receptivo, lo mismo si se trata de problemas de índole física, que si son de naturaleza mental o espiritual. También, con el tiempo, puede contribuir a la solución de los problemas de un grupo, de una sociedad y hasta de una nación.

El gobierno de la India, después de haberse hecho cargo de las múltiples ventajas del Yoga, está empezando a fomentar la práctica de los Asanas y de las posturas del Yoga en todo el ámbito de la nación. Así, por ejemplo, en Delhi se enseñan hoy los Asanas a todo el mundo, sea cual fuere su actividad o clase social. En las plazas públicas, o en otros lugares de libre acceso, se les imparte instrucción al aire libre en las pri-

meras horas de la mañana; inclusive se dan clases especiales a los miembros del Parlamento y a los diplomáticos extranjeros. El mismo primer ministro es un gran entusiasta del Yoga y atribuye su energía y aspecto juvenil a la práctica diaria de los Asanas, especialmente de la postura "cabeza-abajo". Hizo una vez una declaración en este sentido a los periodistas que le entrevistaron durante su reciente visita al Japón, lo cual indujo a los editores japoneses de mi obra *Por siempre joven, por siempre sano* —primer libro Yoga publicado en japonés, según me dicen— a imprimir su retrato y declaración en la cubierta.

El mismo Presidente Eisenhower empezó, mientras convalecía de su enfermedad, a practicar diez minutos al día la serie de ejercicios de "respiración profunda", según dijeron los periódicos. Pero nadie prestó atención a esta noticia, probablemente porque no se le relacionó con el Yoga, lo cual fue una verdadera lástima, puesto que acaso la publicación de un reportaje en este sentido hubiese puesto de moda la respiración profunda, ya que el público siempre tiende a copiar los gustos y las costumbres de sus ídolos y gobernantes.

A esto se debe el que se haya dedicado mucha gente al estudio del Yoga sólo porque trascendió que eran entusiastas de dicha disciplina estrellas como Gloria Swanson, Greta Garbo, Jennifer Jones, Marilyn Monroe, Olivia de Havilland, Mala Powers, Robert Ryan y hasta la mundialmente célebre Elizabeth Arden, especialista en artículos para belleza. Puede uno calcular, en consecuencia, lo que hubiese influido en el pueblo de los Estados Unidos la práctica de la "respiración profunda" observada por su Presidente.

Mi experiencia personal a este respecto demuestra claramente la influencia que en el pueblo ejerce la vida de una personalidad relevante. Así por ejemplo, después de una de mis conferencias en que mencioné a Gloria Swanson, se me hicieron más preguntas respecto a la actriz que respecto al Yoga, lo cual no dejó de producir resultados favorables, puesto que el entusiasmo de Gloria por esta disciplina contribuyó grandemente a popularizarla en su nación. Y cuando ella presentó mi libro —y con él a mí— al auditorio que asistía a mi primera conferencia en el Waldorf Astoria de Nueva York, declaró terminantemente que el Yoga era el secreto de su salud y de su belleza.

El gran violinista Yehudi Menuhin estima que el Yoga —y el sueño— son más importantes todavía para su arte que la misma práctica del violín, según un artículo publicado en

Life. Su instructor de Yoga en la India, B. K. S. Iyengar de Poona, lleva en su muñeca un reloj con la siguiente inscripción: "A mi mejor profesor de violín... Yehudi Menuhin".

El Yoga es de gran valor para alguien más que para los artistas dedicados a una misión creadora. Ayuda también a los hombres de negocios, a los deportistas, a los oradores públicos, a las modelos, a las amas de casa y a los empleados de las oficinas, de las fábricas y de los establecimientos comerciales, ya tengan que trabajar sentados frente a una mesa, o estar de pie muchas horas de un golpe, o realizar su labor en medio de tensiones y prisas.

En un artículo titulado *Se recomienda la respiración profunda para aliviar el dolor de corazón*, el doctor George W. Crane, doctor en medicina y en filosofía, asegura que la técnica de la "respiración profunda" es una ayuda excelente para todos los casos de ataque cardiaco repentino, sea cual fuere su naturaleza. "No tiene más que tenderse a la larga, relajarse, respirar profundamente y Dios hará el resto" ².

El doctor Fedor Stefanovich, quien está introduciendo en México un procedimiento para que las mujeres den a luz de manera natural, pero sin dolor, es un entusiasta tan decidido de las respiraciones Yoga y de sus sistemas de relajamiento, que ha decidido incluirlos en su método.

Lo mismo ha hecho el doctor Rafael Ramos Méndez, hombre verdaderamente admirable, que dirige una escuela de educación y rehabilitación de niños que sufren las consecuencias de la poliomielitis, a los cuales se educa, instruye, alimenta y se da tratamiento médico con aparatos ortopédicos sin costo ninguno. Esta benemérita institución de carácter único y excepcional, lleva por nombre "Central Pedagógica Infantil, A. C.", con domicilio en San Luis Potosí 136, México, D. F. Su ilustre lema dice así: "Rehabilitar el cuerpo y engrandecer el espíritu".

Mientras estaba en México, fue a verme también un piloto, el cual me manifestó que los ejercicios del Yoga y la respiración profunda le han ayudado tanto en su vida y en sus actividades, que ha cursado una carta circular a todos sus colegas, encareciéndoles la práctica del Yoga para mejorar sus facultades como pilotos.

Y a propósito: los ejercicios del Yoga son de un valor incalculable para conservar la figura esbelta y juvenil, y muchas

mujeres pueden encontrar en ellos la solución de sus problemas particulares.

El curso de seis semanas que se presenta en las páginas siguientes está preparado de tal manera que hasta el individuo que jamás ha hecho ejercicio físico ninguno, ni ha oído hablar nunca del Yoga puede seguirlos sin dificultad.

El Yoga encierra un mensaje sumamente esperanzador y práctico para el mundo inquieto, inseguro y espiritualmente desorientado de nuestros días. Desde el fondo de mi alma quisiera que estas lecciones prestasen por lo menos algún servicio a los que se empeñan en vivir una vida mejor, más sana y más feliz.

INDRA DEVI

Testimonio de Agradecimiento

Mis más expresivas gracias para mi gran amigo y guía el doctor Sigfrid Knauer, por su comprensión, cooperación y consejo; y al doctor Ehrenfried E. Pfeiffer, por el privilegio de permitirme utilizar algún material del manuscrito de su obra *Balanced Nutrition —Know What You Eat and Why* [Alimentación equilibrada: Sepa lo que come y por qué].

También estoy reconocida a mis amigas Edica Moore, por el incalculable servicio que me ha prestado al dar forma a este manuscrito; a Maurine Dudley Townsend, por los toques finales que puso en él, y a Therese Voelker por su paciencia en copiarlo de mi letra jeroglífica.

Contenido:

<i>Prólogo por Yehudi Menuhin</i>	VII
<i>Prefacio de la autora: Para qué puede serle útil el Yoga</i>	IX
<i>Introducción: Lo que debe usted conocer sobre el Yoga</i>	XXI
<i>Lección Número Uno. Primera Semana</i>	1
En qué consiste este curso y cómo hacer uso de él	
La rutina de levantarse	
La respiración profunda	
Ejercicios para el cuello y para los ojos	
Ejercicios para los ojos	
Postura del Yoga	
El Balanceo	
<i>La Postura de las Piernas Levantadas</i>	
<i>La Postura de Cabeza Contra Rodilla</i>	
<i>La' Postura del Loto</i>	
<i>La Postura de la Cobra</i>	
<i>La Postura en Cuclillas</i>	
Ejercicios respiratorios	
El Relajamiento	
Reglas generales y recomendaciones	
Sobre los efectos de la respiración	

Lección Número Dos. Segunda Semana 43

- La Postura de Cabeza Abajo a Medias*
- El Yoga Mudra (símbolo del Yoga)*
- La Postura de Levantar el Cuerpo*
- La Postura de Doblarse Hacia Adelante*
- La Postura de Levantar el Pie: primer movimiento*
- La Postura de Erección Invertida*
- Ejercicios respiratorios
- Un ejercicio respiratorio para conservar la apostura*
- La Respiración Rítmica*
- Posturas para la meditación*
- La dieta

Lección Número Tres. Tercera Semana 83

- La Postura Cabeza Abajo: primer tiempo*
- La Postura de Estirarse*
- La Postura del Arado*
- La Postura del Camello*
- La Postura del León*
- La Postura de Levantar el Pie: segundo movimiento*
- La Respiración Purificadora*
- El Ejercicio Respiratorio Andando*
- Sobre la relajación y las glándulas endocrinas

Lección Número Cuatro. Cuarta Semana 109

- La Postura de Cabeza Abajo: segundo tiempo*
- La Postura del Cisne*
- La Postura de la Torsión: primer movimiento*
- El Levantamiento Abdominal*
- La Postura de la Contracción (o "Batido")*
- La Postura de Levantar el Pie: tercer movimiento*
- Ejercicios respiratorios
- Sobre el poder del Kundalini

C O N T E N I D O**XIX**

Lección Número Cinco. <i>Quinta Semana</i>	133
---	------------

La Postura Cabeza Abajo: tercer tiempo

La Postura del Triángulo

La Torsión: segundo movimiento

La Erección Sobre los Hombros

La Postura Supina

Ejercicios respiratorios

La Respiración Energética

El Movimiento del Hachazo

Sobre el Yama-Niyama y la Contemplación

Lección Número Seis. <i>Sexta Semana</i>	155
---	------------

Distribución de los ejercicios

La Postura Angular de Descanso

La Postura Angular de Equilibrio

La Postura de la Torsión: tercer movimiento

Ejercicios respiratorios

La Postura de la Montaña

Segundo Ejercicio Respiratorio

Sobre la concentración y la meditación

Apéndice I. <i>Tratado de Dietas y Recetas</i>	177
---	------------

Clasificación de los alimentos según la Dieta Hay

Dieta purificadora

Dieta para la salud

Dieta para adelgazar

Dieta para las personas que han pasado de los treinta y cinco años

Recetas

Apéndice II. <i>Cartas a la Autora</i>	195
---	------------

Introducción

LO QUE DEBE USTED CONOCER SOBRE EL YOGA

Bienvenido, amigo, al círculo constantemente en aumento de los estudiantes del Yoga en el Continente Americano y en el mundo entero. Abrigamos la esperanza de que el estudio y la práctica de esta ciencia y arte de vivir antiquísima, y sin embargo no superada todavía, le den la clave de la juventud, de la salud y de la larga vida y le ayuden a encontrar armonía, paz en la mente y felicidad verdadera. Así lo ha venido haciendo a lo largo de los siglos con una innumerable legión de individuos y ahora le llega a usted el turno de ensayar este sistema milenario y probar su eficacia. Porque, mientras personalmente no trate de beneficiarse del Yoga, de nada le valdrán los maravillosos resultados que otros hayan obtenido con su práctica.

En cuanto empiece usted a seguir las lecciones del Yoga y a practicar sus ejercicios, experimentará los resultados en su vida diaria. Comenzará a sentirse mejor de salud, a dormir más serenamente, a tener más despabilada la mente y más alegre el espíritu. Su cuerpo irá adquiriendo gradualmente una grata ligereza y agilidad, su mente se irá calmando más y más y sus tensiones disminuirán. Observará además que mejoran su figura, su postura, su vista y su aspecto general, porque empezará a parecer más joven y a sentirse con más vitalidad.

El secreto del Yoga consiste en que perfecciona al *hombre entero*, y no a un aspecto suyo particular. Se propone el desarrollo físico, mental, moral y espiritual del individuo. Desarrolla las fuerzas que ya están dentro de usted. Principia por mejorar la salud y el bienestar físico, pero sigue después lentamente a través de lo mental hacia lo espiritual. La transición

se realiza tan gradualmente, que acaso no caiga usted en la cuenta de ello hasta que compruebe que, en efecto, ya se ha elaborado un cambio dentro de su ser.

El siguiente pasaje tomado de una obra sobre el Yoga le explicará cómo se verifica esto:

Cuando un estudiante de Yoga fija y dirige debidamente su curso, se realiza en su cuerpo un cambio molecular hasta que al cabo de unos seis meses, este cambio comienza a influir en sus gustos y costumbres. Además, amplía el poder de su mente. En cuanto la fuerza que hay dentro de él se despierta, también cambia su estado de conciencia, porque deja de sentirse solo, sus temores se disipan y la felicidad se pone a su alcance.

Las etapas avanzadas del Yoga requieren muchos años de preparación especial, a base de prácticas, que no se compaginan del todo con las costumbres occidentales y su modo y *tempo* de vida. Dadas las circunstancias en que actualmente se desenvuelve el vivir occidental, estas prácticas avanzadas pueden resultar inclusive peligrosas y hasta nocivas para el bienestar físico y mental del lector y para su equilibrio orgánico. Por tanto es mejor que prescinda de ellas y se limite a la práctica de las posturas del Yoga, a la respiración profunda y a los ejercicios de relajamiento, dedicando algún tiempo a la concentración y a la meditación.

Antes de meternos de lleno en la parte importante de nuestra primera lección, o sea, la respiración profunda y las posturas, parécesme conveniente presentar al lector en forma de preguntas y respuestas una idea general de lo que es el Yoga, con objeto de que usted, el principiante, se ponga en antecedentes respecto a algunos puntos. Pero ante todo le ruego que no cometá el error tan extendido de utilizar las palabras *Yogi* y *Yoga* como sinónimo. *Yoga* es la ciencia que proporciona al ser humano el conocimiento de su verdadero Ser, en tanto que *yogi* es el individuo que domina dicha ciencia; también puede llamársele *yógin* si es hombre, y *yóginí* si es mujer.

Hay mucha gente que sigue creyendo todavía que el Yoga es una religión. Otros piensan que se trata de una especie de magia. Hay quien asocia el Yoga con los trucos malabaristas de la cuerda erecta, del encantamiento de serpientes, de devorar fuego, sentarse sobre un lecho erizado de puntas, tenderse sobre añas cortantes de cristal, caminar sobre espadas afiladas,

etc., etc. A veces se le relaciona con la adivinación, con el espiritismo, con el hipnotismo y otros muchos "ismos". En realidad, *el Yoga es un método, un sistema para lograr el desarrollo físico, mental y espiritual.*

P: *¿Qué significa la palabra "Yoga"?*

R: La palabra *Yoga* deriva de la raíz sánscrita *yuj*, que significa unirse, o unión. El objeto de todos los yogas es vincular al hombre, lo finito, con el Infinito, con la Conciencia Cósmica, con la Verdad, con Dios, con la Luz, o como quiera llamarse a la Última Realidad. El *Yoga*, como dicen en la India, es un matrimonio del espíritu con la materia.

P: *¿Hay un solo Yoga?*

R: El *Yoga* tiene numerosas ramas o divisiones, pero el objetivo de todas ellas es el mismo, o sea, conseguir la unión con la Conciencia Suprema. Así, por ejemplo, en el *Karma Yoga* esto se logra en virtud del trabajo y de la acción, en el *Jnana* (o *Gnani*) *Yoga* a través del conocimiento y del estudio, en el *Bhakti Yoga* por la devoción y el amor desinteresado, en el *Manttra Yoga* por medio de la repetición de ciertas invocaciones y sonidos. El *Raja Yoga* (o sea, el *Yoga* Real) es el *Yoga* de la conciencia, es decir, la más alta forma del *Yoga*. Su práctica generalmente empieza con el *Hatha Yoga*, el cual proporciona al cuerpo la salud y fuerza que necesita para resistir lo duro de otras etapas de enseñanza más avanzada.

El *Hatha Yoga* es el *Yoga* del bienestar-físico. Consta de diversas etapas y va precedido del *Yama-Niyama* o sea, las diez reglas del Código *Yoga* de moralidad. La primera etapa se llama *Asana*, o postura; la segunda es el *Pranayama*, o control de la respiración; la tercera es el *Pratyahara*, o control de los nervios; la cuarta es el *Dharana*, o control de la mente; la quinta es el *Dhyana*, o meditación; y finalmente está el *Samadhi*, que es el estado de bienaventuranza última y de iluminación espiritual. En rigor, las cuatro últimas etapas del *Hatha Yoga* entran ya en el reino del *Raja Yoga*.

P: *¿Qué significa "Hatha"?*

R: *Ha* significa el sol y *tha* quiere decir la luna. La traducción exacta de *Hatha Yoga* sería *Yoga solar y lunar*, ya que se refiere a las cualidades solares y luminares de la respiración y del *Prana*.

P: *¿Qué es "Prana"?*

R: *Prana* es una energía vital sumamente sutil que existe en el aire en forma de fluido. Todo ser viviente, desde los hom-

bres a las amebas, desde las plantas a los animales, está cargado de Prana. Sin Prana no hay vida.

P: *¿Qué religión profesa el yogi?*

R: El yogi puede tener cualquier religión, o carecer de ella en absoluto. En este caso, generalmente él mismo forma su relación con la Realidad Última, una vez que se ha aproximado a Ella.

P: *¿Puede practicar el Yoga un católico?*

R: Sin duda ninguna, puesto que el Yoga no es una religión. Así es como se ha formado hace poco en Bangalore, India, una sociedad católica cuyo objeto es dar a conocer los Asanas Yoga a los jóvenes católicos de allí e incorporarlos al estilo católico de la vida.

P: *Si el objeto del Yoga es la iluminación espiritual, ¿por qué se concede tanta atención al cuidado del cuerpo?*

R: Los yogis consideran el cuerpo humano como templo del Espíritu Santo y creen que, por tanto, debe perfeccionarse lo más posible. Por otra parte, las prácticas avanzadas del Yoga exigen una gran resistencia corporal, la cual no se consigue sin una especial preparación.

P: *¿Cuál es el origen del Yoga?*

R: El Yoga tuvo su origen en la India hace bastantes miles de años. Según el profesor alemán Max Müller, el Yoga tiene unos 6 000 años de edad, pero otras fuentes dan a entender que es mucho más antiguo.

P: *¿Quién fue el primero que dio a conocer el Yoga?*

R: No se sabe. Se suele llamar Padre del Yoga a Patanjali, que vivió hacia el año 200 a. de J.C., porque fue el primero que redactó por escrito lo que hasta entonces había sido comunicado verbalmente por los maestros, o gurús, a sus discípulos, o chelas.

P: *¿Puede un occidental de tipo corriente practicar el Yoga para mejorar su estado físico?*

R: Las posturas del Yoga y los ejercicios de respiración y relajamiento pueden ser practicados por cualquiera que desee mejorar su estado físico o mental. No se necesita penetrar en las etapas más avanzadas de esta disciplina.

P: *¿Cuál es la edad límite de un estudiante del Yoga?*

R: Normalmente, no debe comenzarse antes de los seis años ni después de los sesenta y cinco, aunque hay mucha gente que principia después y obtiene todavía buenos resultados. (Véase página 200, Apéndice II). Y se puede continuar la práctica de las posturas del Yoga durante el resto de la vida.

P: *¿Puede el Yoga curar las enfermedades?*

R: La pregunta no está bien planteada. Es la naturaleza la que realiza el trabajo curativo. Los ejercicios del Yoga sólo pueden contribuir a eliminar las impurezas y las obstrucciones, para que la naturaleza pueda llevar a cabo su tarea como es debido.

P: *¿Cuál es la diferencia que hay entre los ejercicios del Yoga y otros movimientos gimnásticos?*

R: Los Asanas del Yoga constituyen un arte que se aplica a la anatomía del cuerpo viviente, en tanto que la gimnasia no es más que una forma de perfeccionamiento que se aplica sólo a los músculos del cuerpo. El objeto de las posturas del Yoga no es simplemente el desarrollo superficial de los músculos. Estas posturas tienden a normalizar las funciones del organismo entero, regulando los procesos involuntarios de la respiración, circulación, digestión, eliminación, metabolismo, etc., y afectando al funcionamiento de todas las glándulas y órganos, así como al sistema nervioso y a la mente. Esto se consigue gracias a la respiración profunda practicada mientras el cuerpo adopta diversas posturas. Cada uno de estos ejercicios produce un efecto total diferente en las relaciones funcionales dentro del organismo. De aquí que el Yoga pueda influir en los valores físicos, mentales, morales y espirituales del hombre. El Yoga da una importancia singular a la filosofía del ejercicio. Todas las potencialidades individuales son elevadas y el hombre consigue equilibrio y energías con la práctica de los ejercicios, algunos de los cuales están ideados imitando los movimientos de distintos animales. En el Yoga la relajación se considera como un arte, la respiración como una ciencia y el control mental del cuerpo como un medio para armonizar el cuerpo, la mente y el espíritu.

*La energía infinita está a disposición del hombre,
siempre que sepa cómo conseguirla, lo cual es una
parte de la ciencia del Yoga.*

ADAMS BECK: *The Story of Philosophy*

Lección Número Uno

PRIMERA SEMANA

Son muy pocos los hombres que mueren porque les falte de repente el aire, pero son multitudes las que perecen porque no han estado respirando lo suficiente durante muchos años.

RASMUS ALSAKER, M.D., *Master Key Is Health*

EN QUÉ CONSISTE ESTE CURSO Y CÓMO HACER USO DE ÉL

Como indica el título de este libro, el curso de ejercicios que aquí se explica para practicar en el hogar tiene por objeto enseñar los rudimentos del Yoga, para que puedan ser incorporados a la vida corriente de cualquier hombre o mujer del mundo occidental. He tenido presente no sólo el ritmo de la vida en Occidente, sino también el hecho incontrastable de que la mayor parte de mis lectores no han tenido una oportunidad para conservar elásticos sus músculos y ágiles sus articulaciones. A primera vista, según pasea usted los ojos por las ilustraciones de esta obra, le parecerán imposibles o sumamente difíciles algunas posturas Yoga y hasta creerá que es inútil intentar siquiera practicarlas. Pero, por favor, no se descorazone. Si sigue con un poco de paciencia y método las instrucciones que se le dan, logrará aprender mucho más de lo que usted se imagina y en menos tiempo del que se supone.

El curso está dividido en seis lecciones. Cada una de ellas consta de un número de ejercicios de respiración y posturas

del Yoga, probablemente más de las que normalmente le permita su tiempo. Verá que unas le gustan más que otras y querrá dejarse llevar por sus preferencias personales al escoger las que quiere incorporar a su rutina individual. Una vez que lo haya decidido, repita las mismas prácticas cada día durante una semana, con objeto de que pueda asimilarlas perfectamente antes de pasar a las instrucciones de la semana siguiente.

Al practicar un día tras otro las mismas posturas, experimentará la sensación de que sus músculos se estiran y de que su cuerpo va reaccionando cada vez más y está mejor controlado, hasta el extremo de que lo que le parecía imposible el lunes se ha convertido en la cosa más fácil el sábado. Entonces estará preparado para empezar la lección de la semana siguiente.

Quiero además dejar claramente sentado que a lo largo de las páginas de este libro he hecho lo posible, al trazar el índice de actividades de cada día, por acomodarme a las horas normales de levantarse y acostarse de una persona corriente. Los que tienen horas raras para dormir y para comer necesitarán amoldarse a la distribución de tiempo que les trazo, introduciendo los cambios que sean necesarios en su vida corriente para acomodarse a las exigencias concretas que se les marcan. Naturalmente el tiempo mejor es por la mañana antes de desayunar, pero no importa grandemente la hora del día en que se practiquen los ejercicios, con tal que se haga con el estómago vacío. Déjense pasar tres o cuatro horas después de una comida fuerte, de una o una y media a dos horas después de una refacción ligera y media hora poco más o menos después de haber bebido un vaso de jugo. No se recomienda practicar los ejercicios inmediatamente antes de comer. *Pero lo más importante es que se practiquen regularmente y sin huecos o lagunas.* Si por cualquier motivo no tiene tiempo para todas las prácticas, haga sólo unas cuantas; y hasta se le puede permitir que haga un solo ejercicio cuando tiene una prisa excepcional..., pero nunca las omita del todo. Cuando empieza usted a saltarse algún día, lo más probable es que se vaya aficionando más y más a la vacación, hasta que abandone totalmente las prácticas.

LA RUTINA DE LEVANTARSE

Empezaremos la primera lección con lo que tiene que acostumbrarse a hacer en cuanto abra los ojos por la mañana y se disponga a levantarse.

Ante todo, aprenda a despertarse como es debido. Estírese. Extienda los brazos, bostece varias veces, espúrrase con las piernas y con todo el cuerpo. Mientras todavía está en la cama haga el siguiente ejercicio de espurrimiento:

Con los pies juntos, tobillo con tobillo, empiece a estirar la pierna derecha, sin levantarla de la cama, como si quisiera prolongarla. Tiene que sentir el tiro desde la cadera hasta el pie y de momento la pierna se alargará una pulgada, o más. Consérvela en esta postura mientras cuenta sesenta; después relájese haciendo que el pie derecho se ponga al mismo nivel que el izquierdo. Repita el mismo ejercicio con la pierna izquierda.

Este ejercicio estira la columna vertebral y entona los nervios del simpático. Produce un efecto rejuvenecedor en todo el cuerpo. Cuando se trata de un ejercicio nervioso muy fuerte, deben procurar no exagerarlo. El máximo es sesenta segundos para cada pierna. Pero puede repetir, si quiere, el ejercicio por la noche. Si su cama es demasiado blanda, no lo haga en ella, sino espere a estar presto a realizar otros ejercicios sobre el pavimento y sencillamente empiece con éste.

A propósito, si quiere usted suprimir esos "dolores de espalda", no duerma en una cama blanda. Adquiera otra dura, o meta una tabla debajo del colchón. Hágalo así durante una semana más o menos, a guisa de tanteo, y observará una gran diferencia en la manera en que se siente. Yo misma, cuando estoy de viaje o paro en hoteles, muchas veces tiro el colchón al suelo, excepto cuando es demasiado pesado. Si veo que no puedo moverlo, meto debajo una plancha de cristal de alguna mesa.

Otro punto importante que hay que tener presente es no saltar jamás de la cama, aunque tenga usted mucha prisa, porque esto produce un choque en todo el sistema nervioso. Concédense algún margen de tiempo para volver a este mundo desde el umbral del otro. Procure que este paso sea lento y gradual, de modo que dé tiempo a su cuerpo para meter las palancas de marcha.

Los animales nos dan un buen ejemplo de cómo debemos hacerlo con naturalidad. Observen por ejemplo a un perro o a un gato. Nunca se levantan de un brinco, como no sea que estén en peligro o haya ocurrido alguna alarma, sino que están bostezando y espurriéndose un rato hasta que se despiertan del todo. Después se levantan lentamente sobre sus extremidades. Ímitelos.

Cuando por fin se haya tirado de la cama, debe beber un vaso de agua, pero que esté a la temperatura de la habitación, no helada. Bébalo después de haberse lavado los dientes y la lengua, los primeros con su cepillo y la segunda con un raspador especial para la lengua o con un pañito. Como seguramente sabrá usted, la lengua es un barómetro que indica la condición en que está su aparato intestinal. Cuando está roja quiere decir que el tubo intestinal anda bien, en tanto que una lengua cubierta de sarro indica lo contrario. En este caso será conveniente que inicie una dieta de limpieza intestinal o de ayuno durante unos cuantos días, para eliminar las impurezas acumuladas en su organismo. Ya hablaremos de esto detalladamente después.

Ahora volvamos a los ejercicios. Como ya se ha dicho, deben practicarse con el estómago vacío, lo mismo que la vejiga y, si es posible, el vientre. Cuando esté usted dispuesto para comenzar, póngase la mínima cantidad de ropa y procure que le esté cómodamente y no le apriete. No tenga puesta faja *brassier*, cinturón apretado, ni prendas por el estilo, mientras haga los ejercicios. Puede ponerse unos calcetines si siente demasiado frío en los pies.

LA RESPIRACIÓN PROFUNDA

El Yoga da una importancia considerable a nuestra relación con el universo. Por eso enseña una forma de respirar diferente de la ordinaria, una respiración que es reflejo de nuestra actitud mientras la estamos ejecutando. Esta actitud es de devoción, o sea, acatamiento a la comunión con el Todo y debe mantenerse todo el tiempo que dure la respiración profunda.

LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Empezaré presentando una explicación de lo que es la respiración del Yoga, puesto que es de suma importancia para usted que entienda antes que nada cómo se ejecuta esta respiración profunda y en qué se diferencia de la ordinaria.

Generalmente no somos conscientes de nuestra respiración. El aliento pasa a través de nuestros cuerpos como ondas de un sueño. En el Yoga este proceso se eleva al nivel de la

conciencia. Es usted, usted mismo, el que dirige y controla la circulación del aire.

En la respiración normal el aire se aspira por las ventanillas de la nariz sin esfuerzo alguno especial y sin ningún movimiento exagerado o forzado de la nariz ni del pecho. En una palabra, se lleva a cabo inconscientemente. Ni siquiera nos enteramos de que el aire está penetrando por nuestra nariz, para pasar después por el conducto nasal y las partes orales de la faringe y llegar luego a la laringe, a la tráquea y a los pulmones. Más aún, no sólo no tenemos conciencia del proceso respiratorio, sino que la mayor parte de los hombres no saben nada respecto a él. Usted mismo puede comprobarlo personalmente formulando a varios amigos suyos esta pregunta tan sencilla: "¿Qué ocurre con el aire que ha entrado por las ventanillas de su nariz?". Probablemente le dirán que va a parar a los pulmones, aunque todo el mundo sabe más o menos que la nariz no llega hasta allá y que hay una distancia considerable de ella a los pulmones.

Voy a procurar hacer lo más sencillas mis explicaciones anatómicas, teniendo en cuenta el conocimiento limitado que tenemos del funcionamiento de nuestro organismo. Es muy sencillo demostrar la técnica de la respiración profunda, pero no es tan fácil expresarla con palabras. Por tanto, vamos a exponerla con algún detalle, a fin de que el lector pueda formarse una idea exacta de ella.

LA ANATOMÍA DE LA RESPIRACIÓN

Empecemos analizando la manera en que se practica generalmente el ejercicio del Yoga llamado respiración profunda y veamos hasta qué punto difiere de la respiración profunda corriente.

Haga una inhalación profunda. Deje a un lado el libro por un momento y hágala como tiene por costumbre. La mayor parte de la gente inspira vigorosamente por la nariz, mientras al mismo tiempo levanta el pecho y abre mucho los ojos. Pues bien, la respiración profunda Yoga no se ejecuta así, ni mucho menos. Veamos lo que ocurre cuando toma usted corrientemente una respiración profunda. En primer lugar, interrumpe su respiración normal —o inconsciente— y realiza un esfuerzo consciente y deliberado por inhalar aire. Al hacerlo de esta manera, emplea una fuerza considerable. Además produce un respingo sonoro al contraer automáticamente las ventanillas de la

nariz. En el Yoga el proceso de la respiración profunda es tan completamente distinto, que resulta mejor olvidarse en absoluto de la manera corriente de respirar a fondo y aprender otra nueva.

En primer lugar, no debe actuar conscientemente con las ventanillas de la nariz en absoluto; tienen que permanecer completamente inactivas durante la inspiración y la expiración. Por el contrario, debe inhalar el aire poniendo en acción el área situada en la pared del fondo de la boca, que se llama área faríngea. Es la que conecta la boca con la nariz y prolonga las aperturas nasales que terminan detrás de la parte blanda del paladar, que comunica la boca con la garganta.

Entenderá esto mejor si coge un espejo de mano y se mira en él el fondo de la boca. (Le recomiendo que, ya que ha interrumpido la lectura del libro en este punto, coja ahora mismo el espejo, porque si no, probablemente se le olvidará.) Lo que ve, sobre todo si aprieta hacia abajo la lengua, es una cavidad en forma de bóveda. El paso del aire se realiza directamente por debajo de esta bóveda. Es el área faríngea. Y esta área, y no las ventanillas de la nariz, es la que tiene que aprender a usar para ejecutar la respiración profunda del Yoga. Ésta es la principal diferencia funcional entre la respiración profunda corriente y la del Yoga. ¿Ha caído usted ya antes en la cuenta de la posibilidad de inhalar un aliento a través de un área que no sea precisamente la de las ventanillas de la nariz? Lo más probable es que no. Sin embargo, los que padecen de flujo postnasal se enteran perfectamente de que existe esta otra área.

Si respira usted a través de las ventanillas de la nariz dentro del agua, especialmente si se trata de agua salada, y la arroja por la boca, notará al momento la existencia del área faríngea, que comunica la boca con la nariz. Esta comunicación es la que permite inhalar el aire a través del área faríngea, mientras las ventanillas de la nariz están completamente inactivas durante la respiración profunda. La acción se siente *solamente* en la parte de atrás de la garganta durante la exhalación y se tiene la impresión de que está funcionando una bomba hidráulica de succión en la parte de atrás de la boca. En realidad, todo el proceso es semejante al de la actividad de una bomba, puesto que durante la inhalación se siente como si el aire fuese absorbido hacia adentro y durante la exhalación, como si fuese presionado por la garganta, aunque de hecho lo que ocurre es que está siendo expulsado.

En realidad no debe resultar demasiado difícil al lector de estas líneas la técnica de la respiración profunda, puesto que ya la ha venido practicando desde hace mucho tiempo sin instrucción ninguna. Porque, sin que caiga usted en la cuenta de ello, esto es lo que ocurre mientras se entrega al sueño, ya que mientras duerme el organismo sensitivo no está funcionando y, por tanto, no puede interrumpir el ritmo de la respiración. Cuando dormimos, nos ponemos a respirar profundamente a determinados intervalos de manera automática, o mejor dicho, instintiva. Probablemente esto sea indicio de que la respiración profunda es de índole elemental y de que podemos, valiéndonos de ella, establecer conscientemente el contacto entre nuestro yo interior y las fuerzas profundas de la Naturaleza.

CÓMO SE APRENDE A RESPIRAR CORRECTAMENTE

Puesto que sabe usted respirar profundamente mientras duerme, el método sencillo para aprender a hacerlo en estado de vigilia debe ser parecido al sueño. Acuéstese, cierre los ojos, relaje todo el cuerpo, deje caer la barbilla e imagínese que está dormido, dejando así que su respiración vaya haciéndose cada vez más profunda. Pero permítame hacerle una advertencia: Cuando la respiración profunda se exagera o se fuerza, degenera en ronquido, por lo cual debe aprender a ejecutarla suavemente y sin violencia, relajándose. Además le aconsejo que la primera vez que esté usted en la misma habitación en que alguien duerme profundamente, se fije en su respiración: inmediatamente caerá en la cuenta de la diferencia en sonido y ritmo que hay entre su respiración despierto y su respiración dormido.

En el Yoga la respiración profunda se realiza empezando a llenar primero la parte inferior de los pulmones, luego la media y por fin la superior. Cuando se exhala primero se expulsa el aire de la parte superior, luego de la central y por fin de la parte inferior.

Sin embargo, no debe entenderse que este proceso se divide en tres secciones separadas. La inhalación se ejecuta de manera continua y suave, como uno llenaría un vaso de agua. Primero se llena el fondo, luego la parte media del vaso y por fin la parte de arriba. Pero no por eso se interrumpe el proceso de llenar totalmente el vaso. De la misma manera se toma el hálito con una inspiración ininterrumpida, mientras los pulmones se van llenando; igualmente es expulsado el aire sin solución de continuidad hasta que se vacíen los pulmones. *Pero debe ha-*

cerlo lentamente y estando perfectamente relajado. No debe realizar esfuerzo ninguno. Esto es muy importante.

Entonces caerá en la cuenta de la función de su diafragma. Cuando inhala, expansiona el pecho, y cuando exhala, lo contrae. La parte inferior de la caja torácica se expansiona naturalmente primero cuando inspira, y se comprime al final, cuando expira. Esto, insistimos, debe realizarse suavemente, *sin forzar ni violentar el movimiento. El pecho tiene que quedar inmóvil y pasivo* durante todo el proceso de la respiración. Solamente las costillas se expanden durante la inhalación y se contraen durante la exhalación, como un acordeón. *Es un error lamentable forzar la inhalación.* Debe ejecutarse con naturalidad, sin tensión ni violencia de ningún género. En la respiración profunda la exhalación es tan importante como la inhalación, porque elimina las materias venenosas. Rara vez se vacían suficientemente las partes inferiores de nuestros pulmones y, en consecuencia, tienden a almacenar una cantidad de aire saturada de productos de desecho, porque en la respiración ordinaria nunca expulsamos suficiente anhídrido carbónico del que elimina nuestro organismo, aunque sí inhalamos el suficiente oxígeno. Pero, cuando la parte inferior de nuestros pulmones se expansiona y contrae como es debido, se beneficia sobre manera la circulación del hígado y del bazo, los cuales son así "masajeados" por el diafragma.

Otro punto importante que hay que tener presente es que, mientras se ejecuta la respiración profunda, *debe tenerse recta la espina dorsal*, para no obstaculizar el libre fluir de la fuerza vital o *Prana*. Así además se acostumbra uno a adoptar la postura correcta. Los yogis conceden tal importancia a la postura correcta, que han preparado diversas posiciones distintas para sus diferentes prácticas avanzadas de respiración, lo mismo que para la meditación y la concentración.

Su postura favorita es la del "Loto", o *Padmasana*, palabra derivada de *Padma*, que significa loto en sánscrito, y *Asana*, que quiere decir postura. (El acento fónico cae sobre la primera sílaba de la segunda palabra, o sea, *Asana*, no en la segunda, como alguno estimaría natural.) Las otras tres posturas son las siguientes: *Siddhasana*, *Swastikasana* y *Samasana*. Más adelante las irá usted aprendiendo una tras otra.

En todas ellas la espina dorsal debe estar erecta, en línea recta con la cabeza, el cuello y el tronco. La necesidad de mantener bien derecha la espina se encarece en todas las prácticas del Yoga, en las cuales es de rigor. Los habitantes humanos

de este planeta tenemos la espina dorsal vertical, en tanto que los animales la tienen extendida horizontalmente. Solamente el hombre, el rey de la creación, ha adquirido una figura vertical gracias al despertar de su conciencia. El Yoga nos lo hace notar así; se considera como el vínculo simbólico entre la tierra y el cielo.

Cuando se siente usted en el suelo con las piernas cruzadas, imagínese que hay una corriente que está circulando a lo largo de usted en línea perpendicular, penetrando por la parte superior de su cabeza y continuando hasta el suelo. Imagínese además que esta corriente constituye el eje en torno al cual ha sido moldeado su cuerpo. Así se habituará a estar sentado en posición erecta, sin rigidez ni tensión. En realidad, deberá sentirse cómodo y relajado en esta postura.

SU PRIMERA RESPIRACIÓN PROFUNDA

Ahora, siéntese en la esterilla o alfombra que destine a sus prácticas y prepárese para comenzar su primera lección verdadera sobre respiración profunda. Si por algún motivo no puede sentarse en el suelo, puede utilizar una silla, o quedarse de pie. La respiración profunda puede ejecutarse también acostado, siempre que la espina dorsal esté erecta. Pero corrientemente la debemos hacer sentados con las piernas cruzadas. Si todavía no puede usted practicar la Postura del Loto, cruce las piernas de la manera que le sea más fácil. (La técnica completa de la Postura del Loto se explica más tarde en esta misma lección.)

Una vez más, lo primero que tiene que hacer es comprobar su postura. La espina dorsal debe estar erecta, la cabeza erecta, las manos sobre las rodillas y los ojos cerrados. Ahora, concéntruese en el espacio faríngeo situado en la pared posterior de su boca y, contrayendo ligeramente los músculos, empiece a inhalar aire a través de ese espacio, como si estuviese manejando una bomba de succión. Hágalo lentamente y sin interrupción, de forma que oiga claramente el sonido de absorción. No mueva las ventanillas de la nariz; recuerde que deben permanecer inactivas mientras dure el proceso completo de la respiración. Cuando inhale, deje que sus costillas se expansionen lateralmente como un acordeón, empezando, naturalmente, por las inferiores. Recuerde que el pecho y los hombros deben permanecer inmóviles. La inhalación debe ser realizada en su totalidad suavemente y sin esfuerzo. Cuando la haya terminado, detén-

gase uno o dos segundos, conteniendo el aliento. Despues empieza a expirar despacio. Corrientemente la exhalación no es tan pasiva como la inhalación. Debe realizar una presión ligera, muy ligera, para expulsar el aire, aunque sienta como si lo estuviese empujando contra la garganta como una prensa hidráulica. Ahora se contraen en primer lugar las costillas de arriba, las ventanillas de la nariz quedan inactivas y el pecho y los hombros permanecen inmóviles. Al terminar la exhalación, oprima ligeramente hacia adentro el estómago para expulsar todo el aire.

Acaba usted de ejecutar su primera respiración profunda.

El principiante no debe tratar de realizar de golpe una respiración demasiado llena. Comience por inspirar mientras cuenta cuatro. Despues retenga el aliento, cuente dos y empieza a exhalar lentamente, contando de nuevo cuatro. La inhalación y la exhalación por tiempos iguales se llama respiración rítmica.

Debe llenar los pulmones mientras cuenta cuatro, retener el aire mientras cuenta dos y expira de nuevo mientras cuenta cuatro. La respiración debe estar sincronizada de tal manera que al terminar los cuatro tiempos haya *completado la exhalación*. No se detenga al terminar la cuenta, cuando todavía le quede aire por expulsar. Debe ajustar su respiración a un compás. Repítala, pero no ejecute más de 5 o 6 respiraciones profundas de una vez durante la primera semana.

Esto es suficiente por hoy. No debe hacer nada más, aunque le esté gustando. Procure no exagerar la respiración, especialmente la inhalación, puesto que le puede producir sensaciones desagradables, como mareos, náusea, jaquecas y hasta desvanecimiento, debido a la hiper-ventilación producida por un súbito y excesivo acopio de oxígeno. No debe exponerse a trastornos innecesarios, sino obtener el beneficio completo de estas lecciones. Como maestra suya, tengo la obligación de prevenirle contra posibles malos resultados producidos por una super-respiración. Tenga paciencia: si le hago esta advertencia, es sólo por su propio bien.

La respiración profunda constituye con frecuencia una revelación para los que la practican por primera vez. "Acabo de descubrir mis pulmones", me dijo una vez un individuo. Daba la casualidad de que era fotógrafo y que vino a tomarme una fotografía con un periodista que me hacía una entrevista. Los dos se interesaron en el Yoga y confesaron que lo estaban nece-

sitando mucho, porque, según me dijeron textualmente, "todo hombre que trabaja en las oficinas de un periódico tiene úlcera o padece de tensión nerviosa".

Si quiere ver cómo se extienden las costillas durante la inhalación y cómo se contraen durante la exhalación, mírese en un espejo. Naturalmente, debe tener el torso descubierto, por lo menos hasta la cintura. También usted experimentará la alegría de "descubrir sus pulmones" y de comprobar que puede tomar una inspiración profunda conscientemente y dirigirla a cualquier parte del cuerpo que desee.

EJERCICIOS PARA EL CUELLO Y PARA LOS OJOS

Ahora vamos a comenzar los ejercicios para el cuello y para los ojos, que le ayudarán a acabar con el cansancio de los ojos, la tensión y la rigidez del cuello. Puede ejecutarlos cuando le agrade, al principio de la lección, al terminarla, o en cualquiera otra ocasión.

Muchos de mis discípulos practican estos ejercicios mientras se están bañando, u oyen la radio, o también a ciertos intervalos mientras trabajan, lo mismo en una máquina de escribir que en una cocina. Un amigo mío los practica en su coche mientras espera a que su mujer acabe la compra; otro mientras salen en la pantalla los anuncios comerciales de la TV. Todo depende del tiempo de que pueda usted disponer.

Antes de practicar los ejercicios, compruebe por sí mismo la flexibilidad de su cuello y en consecuencia decida si necesita ejercitárselo o no.

No tiene más que inclinar hacia adelante la cabeza y después girarla repetidas veces. Si observa que gira suavemente, sin crujido ni ruedo alguno, no tiene por qué preocuparse; pero si no ocurre así, será mejor que pruebe a ejecutar los ejercicios para el cuello.

Generalmente empiezan las molestias cuando las articulaciones, o más bien los ligamentos, están defectuosamente lubrificados y tienden a ponerse rígidos por la acumulación de depósitos de calcio, lo cual es indicio de vejez, sea cual fuere la edad del individuo. Uno de mis nuevos discípulos hizo la siguiente observación acertada al terminar los ejercicios: "Sonaba como si estuviese masticando piedras". Indudablemente estos crujidos son señales de que se acerca algún trastorno o

molestia, por cierto innecesaria, ya que se puede conservar la elasticidad, la salud y el aspecto juvenil dedicando unos cuantos minutos al día a practicar el ejercicio correspondiente.

Técnica: He aquí cómo deben ejecutarse los ejercicios del cuello:

Siéntese en el suelo con las piernas cruzadas y coloque las manos sobre las rodillas. Si prefiere sentarse en una silla, busque una dura, porque si no, resultará difícil mantener la *espalda recta*, lo cual es esencial.

Relájese en todo el cuerpo. Debe ser consciente de ello únicamente del cuello para arriba, el resto debe permanecer inmóvil y tan exento de tensión como si estuviese sentado bajo el agua hasta el cuello.

1. Ahora cierre los ojos y sin esfuerzo y suavemente deje caer la cabeza hacia adelante y hacia atrás, repitiendo este movimiento cuatro veces al principio. Después puede aumentar el número hasta seis o más. Cuando deje caer la cabeza hacia atrás debe tener relajados los músculos faciales; los labios deben estar ligeramente entreabiertos cuando se echa la cabeza hacia atrás.

2. En el ejercicio siguiente, vuelva primero la cabeza hasta la extrema derecha y retorne a su posición normal; después vuélvala todo lo más que pueda hacia la izquierda y retorne a su posición normal una vez más. Repítalo cuatro veces. Al volver la cabeza a ambos lados se contraen los músculos del cuello y al volver a la posición normal se relajan.

3. El tercer ejercicio consiste en inclinar la cabeza, o doblarla, hacia la derecha, como si alguien le tirase de la oreja derecha hacia el hombro del mismo lado. Después debe enderezarse de nuevo la cabeza, doblarla hacia la izquierda y volver a la posición normal. Repítase cuatro veces.

Cuando doble la cabeza hacia un lado, *no levante el hombro* y tampoco gire la cabeza, sino que debe moverla desde su posición vertical hasta alcanzar casi la horizontal, porque de otra manera tirará poco del cuello. Esta sensación de tiro debe experimentarse fuertemente en la parte izquierda del cuello cuando la cabeza se inclina a la derecha y en la parte derecha del mismo cuando se dobla hacia la izquierda.

4. El ejercicio siguiente se parece a los movimientos del cuello de una tortuga, puesto que literalmente debe usted tratar de "sacar el cuello hacia afuera" lo más que pueda y meterlo

después hacia adentro. Al hacerlo así, ejecutará un movimiento de deslizamiento hacia adelante con la barbilla, como si quisiese llegar a tocar con ella un punto más lejano, alargando el cuello. La tensión, o el tiro, debe sentirse ahora en la parte de atrás del cuello a ambos lados entre las orejas y también en el centro. Repita este ejercicio cuatro veces.

5. En el último ejercicio, ejecute el mismo movimiento que hizo usted para probar la flexibilidad de su cuello. Incline la cabeza hacia adelante, sintiéndola sin vida y pesada; después hágala girar lentamente en el sentido de las manecillas de un reloj varias veces; repita el movimiento en dirección contraria el mismo número de veces. No ponga rígida la espalda ni los hombros, sino que debe dejar colgar la cabeza sin tensión alguna, como la de un niño dormido, o la del individuo que ha bebido demasiado.

Al terminar el último ejercicio dése golpecitos en el cuello con el dorso de ambas manos, sobre todo debajo de la barbilla y a los lados. Para hacer esto mismo con la parte de atrás del cuello, utilice las palmas y las yemas de los dedos.

La práctica diaria de estos ejercicios suavizará la tensión de los músculos de su cuello y los conservará relajados y elásticos. Además corregirá la tendencia a la doble barbilla y contribuirá a mejorar la vista. La visión se hará mejor y más clara, cuando los nervios oftálmicos, es decir, del ojo, reciban una cantidad mayor de sangre.

EJERCICIOS PARA LOS OJOS

Siga sentado en la misma postura que antes. Abra los ojos y compruebe dicha postura. ¿Está recta su espina dorsal? ¿Tiene las manos sobre las rodillas? ¿Ha relajado su cuerpo? ¿Tiene la cabeza erguida? Así es como debe siempre estar al practicar los ejercicios para los ojos. Todo el cuerpo debe estar inmóvil; nada debe moverse más que los ojos.

Ahora levántelos y busque un punto pequeño que pueda distinguir claramente sin esforzarse, sin arrugar el entrecejo, sin ponerse tenso y, naturalmente, sin mover la cabeza. Mientras practica este ejercicio mire a ese punto cada vez que levante los ojos.

Después debe bajarlos hasta otro punto pequeño del piso que pueda distinguir claramente cuando mire hacia abajo. Mire

hacia él cada vez que baje los ojos. Su respiración debe ser normal, es decir, no debe ejecutar la respiración profunda.

TÉCNICA:

1. (a) Levante los ojos para mirar al punto alto.
(b) Baje los ojos para mirar al punto bajo.

Repítalo cuatro veces. Cierre los ojos y descanse un momento.

2. Ahora busque igualmente dos puntos a su izquierda y a su derecha, al nivel del ojo. Tenga levantados un dedo a cada lado, o bien, dos lapiceros que le sirvan de guía y colóquelos de tal manera que pueda verlos claramente cuando mueva los ojos a la derecha y a la izquierda, pero sin esfuerzo.

Conserve los dedos al nivel del ojo y, moviendo únicamente los ojos, mire a la derecha al punto de ese lado, y después a la izquierda. Repítalo en cuatro ocasiones. Parpadee unas cuantas veces, cierre después los ojos y descanse.

3. Luego escoga un punto que pueda ver desde el ángulo derecho de ambos ojos cuando los levante, y otro que pueda ver desde el ángulo izquierdo cuando los baje, cerrando parcialmente los párpados. Tenga presente que debe conservar la postura original, o sea, la espina dorsal erecta, las manos sobre las rodillas y la cabeza erguida e inmóvil.

Mire al punto que haya escogido en el ángulo derecho hacia arriba, y después al del ángulo izquierdo abajo. Repítalo cuatro veces. Parpadee unas cuantas veces y luego cierre los ojos y descanse.

4. A continuación presentamos un ejercicio que no debe ejecutarse hasta tres o cuatro días después de haber empezado el curso. Consiste en girar los ojos primero en la misma dirección de las manecillas del reloj y después en dirección contraria, de la manera siguiente: Baje los ojos y mire al suelo, después lentamente muévalos hacia la izquierda, cada vez más hacia arriba, hasta que vea el techo. Luego continúe girándolos hacia la derecha, bajándolos más y más, hasta que divise el suelo. Hágalo lentamente, trazando un círculo que comprenda toda su visión. Parpadee, cierre los ojos y descanse. Despues repita el mismo movimiento en dirección contraria al de las manecillas del reloj.

5. Ahora viene un ejercicio de cambio de visión. Mientras lo realiza, debe mirar alternativamente varias veces desde puntos cercanos a otros distantes.

después hacia adentro. Al hacerlo así, ejecutará un movimiento de deslizamiento hacia adelante con la barbilla, como si quisiese llegar a tocar con ella un punto más lejano, alargando el cuello. La tensión, o el tiro, debe sentirse ahora en la parte de atrás del cuello a ambos lados entre las orejas y también en el centro. Repita este ejercicio cuatro veces.

5. En el último ejercicio, ejecute el mismo movimiento que hizo usted para probar la flexibilidad de su cuello. Incline la cabeza hacia adelante, sintiéndola sin vida y pesada; después hágala girar lentamente en el sentido de las manecillas de un reloj varias veces; repita el movimiento en dirección contraria el mismo número de veces. No ponga rígida la espalda ni los hombros, sino que debe dejar colgar la cabeza sin tensión alguna, como la de un niño dormido, o la del individuo que ha bebido demasiado.

Al terminar el último ejercicio dése golpecitos en el cuello con el dorso de ambas manos, sobre todo debajo de la barbilla y a los lados. Para hacer esto mismo con la parte de atrás del cuello, utilice las palmas y las yemas de los dedos.

La práctica diaria de estos ejercicios suavizará la tensión de los músculos de su cuello y los conservará relajados y elásticos. Además corregirá la tendencia a la doble barbilla y contribuirá a mejorar la vista. La visión se hará mejor y más clara, cuando los nervios oftálmicos, es decir, del ojo, reciban una cantidad mayor de sangre.

EJERCICIOS PARA LOS OJOS

Siga sentado en la misma postura que antes. Abra los ojos y compruebe dicha postura. ¿Está recta su espina dorsal? ¿Tiene las manos sobre las rodillas? ¿Ha relajado su cuerpo? ¿Tiene la cabeza erguida? Así es como debe siempre estar al practicar los ejercicios para los ojos. Todo el cuerpo debe estar inmóvil; nada debe moverse más que los ojos.

Ahora levántelos y busque un punto pequeño que pueda distinguir claramente sin esforzarse, sin arrugar el entrecejo, sin ponerse tenso y, naturalmente, sin mover la cabeza. Mientras practica este ejercicio mire a ese punto cada vez que levante los ojos.

Después debe bajarlos hasta otro punto pequeño del piso que pueda distinguir claramente cuando mire hacia abajo. Mire

hacia él cada vez que baje los ojos. Su respiración debe ser normal, es decir, no debe ejecutar la respiración profunda.

TÉCNICA:

1. (a) Levante los ojos para mirar al punto alto.
(b) Baje los ojos para mirar al punto bajo.

Repítalo cuatro veces. Cierre los ojos y descanse un momento.

2. Ahora busque igualmente dos puntos a su izquierda y a su derecha, al nivel del ojo. Tenga levantados un dedo a cada lado, o bien, dos lapiceros que le sirvan de guía y colóquelos de tal manera que pueda verlos claramente cuando mueva los ojos a la derecha y a la izquierda, pero sin esfuerzo.

Conserve los dedos al nivel del ojo y, moviendo únicamente los ojos, mire a la derecha al punto de ese lado, y después a la izquierda. Repítalo en cuatro ocasiones. Parpadee unas cuantas veces, cierre después los ojos y descanse.

3. Luego escoga un punto que pueda ver desde el ángulo derecho de ambos ojos cuando los levante, y otro que pueda ver desde el ángulo izquierdo cuando los baje, cerrando parcialmente los párpados. Tenga presente que debe conservar la postura original, o sea, la espina dorsal erecta, las manos sobre las rodillas y la cabeza erguida e inmóvil.

Mire al punto que haya escogido en el ángulo derecho hacia arriba, y después al del ángulo izquierdo abajo. Repítalo cuatro veces. Parpadee unas cuantas veces y luego cierre los ojos y descanse.

4. A continuación presentamos un ejercicio que no debe ejecutarse hasta tres o cuatro días después de haber empezado el curso. Consiste en girar los ojos primero en la misma dirección de las manecillas del reloj y después en dirección contraria, de la manera siguiente: Baje los ojos y mire al suelo, después lentamente muévalos hacia la izquierda, cada vez más hacia arriba, hasta que vea el techo. Luego continúe girándolos hacia la derecha, bajándolos más y más, hasta que divise el suelo. Hágalo lentamente, trazando un círculo que comprenda toda su visión. Parpadee, cierre los ojos y descanse. Después repita el mismo movimiento en dirección contraria al de las manecillas del reloj.

5. Ahora viene un ejercicio de cambio de visión. Mientras lo realiza, debe mirar alternativamente varias veces desde puntos cercanos a otros distantes.

Coja, por ejemplo, un lapicero, o utilice su propio dedo, y colóquelo sobre la punta de la nariz. Después comience a separarlo, sin levantarla, hasta que lo haya colocado a la distancia más próxima en que le pueda distinguir claramente y sin contornos borrosos. Después levante los ojos un poco, mire en línea recta a lo lejos y busque allí un punto pequeño que pueda tambié distinguir con perfecta claridad.

Mire ahora al punto cercano —al lápiz o a la punta de su dedo— y después mueva los ojos hasta divisar el punto lejano. Repítalo varias veces, parpadée, cierre los ojos y fróteselos fuertemente.

6. Y ahora vayamos al ejercicio de las palmas de las manos, que es de lo más importante para conservar la vista. Este ejercicio tiene un efecto beneficioso y relajador del sistema nervioso.

Siga sentado en el suelo. Levante las rodillas, con los pies en el suelo ligeramente separados. Ahora frótese fuertemente las palmas de las manos, para cargarlas de electricidad, y colóquelas después en forma de copa sobre sus ojos cerrados. Los dedos de la mano derecha deben cruzar a los de la mano izquierda sobre la frente. Los codos deben descansar sobre las rodillas y el cuello tiene que estar erguido. No doble la cabeza. Ejecute la respiración profunda mientras está haciendo este ejercicio.

Si lo va a practicar durante un periodo más largo que unos cuantos minutos, será mejor que se siente frente a una mesa, que coloque unos cuantos libros o cojines delante de usted para apoyar los codos de tal manera que pueda mantener la cabeza erguida, y coloque las palmas de las manos sobre los ojos en forma de copa, como se ha dicho antes. Conozco a un hombre que lo estuvo haciendo muchos días durante dos horas seguidas para recuperar su pérdida de vista. Pero tenga presente que, durante una sesión larga como esta, sólo puede ejecutarse la respiración profunda de vez en cuando y a largos intervalos. Si el ejercicio va a durar sólo un poco de tiempo, se puede ejecutar la respiración profunda durante medio minuto aproximadamente al principio, e ir aumentando gradualmente la duración cada semana.

POSTURAS DEL YOGA

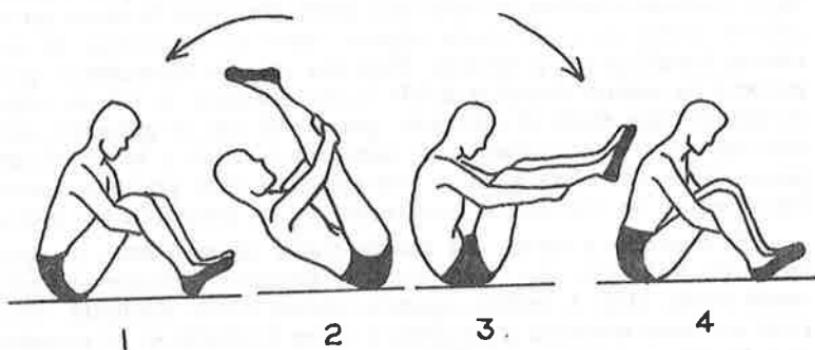
El ser humano es el que tiene menos sentido de la administración de su cuerpo entre todas las criaturas.

**EHRENFRIED E. PFEIFFER,
M.D. Ph. D.**

Ahora está usted en condiciones de empezar a aprender las posturas del Yoga. Naturalmente comenzaremos con las más sencillas y a medida que sus articulaciones y músculos se vayan haciendo más ágiles y elásticas, procederemos a practicar las más difíciles. Le encarezco que no se atemorice ni se desaliente por poca cosa. Tenga presente que no se trata de movimientos calisténicos, que no está en competencia consigo mismo ni con ninguna otra persona y que los ejercicios no deben ser forzados. Conténtese con ir avanzando lentamente. Se quedará asombrado al ver lo que su cuerpo podrá hacer en poco tiempo.

EL BALANCEO

Empecemos con el ejercicio fortificante del Balanceo. Este ejercicio ayuda a superar el estado de flojedad o de rigidez que con tanta frecuencia entorpece a uno al levantarse por la mañana. A medida que vaya practicando el ejercicio del Balanceo irá experimentando además una sensación agradable y vigorizante, debido a que sus vértebras están recibiendo un masaje saludable. Este ejercicio dará elasticidad a su espina dorsal y la conservará flexible y juvenil. Los yogis aseguran que se puede alejar la vejez en tanto se consiga que la espina se conserve ágil y fuerte. El Balanceo además contribuirá a que duerma usted mejor y más profundamente. Recuerdo el efecto que produjo en uno de mis alumnos que era oficial en el ejército inglés y que venía sufriendo de insomnio desde hacía mucho tiempo. Una semana después, poco más o menos, de haber empezado a estudiar conmigo se presentó con aire de triunfo en la clase, haciendo saber a todos que aquella noche había dormido sin necesidad de píldora alguna. Probablemente desde entonces ha venido conciliando el sueño como un niño.



Ejercicio del Balanceo, para conservar la flexibilidad y juventud de la espina dorsal

El Balanceo es, en realidad, un ejercicio muy sencillo y usted lo logrará ejercitarse en pocos días sin dificultad, sea cual fuere su edad, la rigidez de sus articulaciones y hasta su peso.

Técnica: Siéntese al extremo de la esterilla que le sirve para practicar los ejercicios, con objeto de que su espalda no se roce con la aspereza del pavimento. Levante las rodillas e incline la cabeza hacia abajo. Meta las manos debajo de las rodillas. Puede juntarlas o no, según le resulte más fácil al principio. Ahora una vez que su espina dorsal está encorvada colúmpiese hacia adelante y hacia atrás, adelante y atrás, adelante y atrás, en una serie de movimientos sucesivos, imitando los de balanceo de una silla mecedora. No enderece la espalda al inclinarse hacia atrás, porque se pegará al suelo y no podrá despegarse para moverse hacia adelante. Tampoco haga el ejercicio de balanceo demasiado despacio, por lo menos al principio. Imagínese que es usted una mecedora en movimiento y diviértase con ello.

Voy a darle otra orientación útil: Estire las piernas en el momento en que se balancea hacia atrás e inmediatamente doblelas de nuevo cuando se inclina hacia adelante. No se detenga después de haber ido hacia atrás, sino que debe continuar sencillamente al movimiento alterno hacia adelante y hacia atrás. Si no lo hace así, se detendrá y se quedará quieto.

El primer día acaso se sentirá un poco torpe y desmañado, y hasta creerá que va a perder el equilibrio y se va a caer. Tenga

presente que ya está usted en el suelo, por lo cual le va a resultar un poco difícil caerse. Al cabo de unos cuantos días, cuando vaya acostumbrándose al balanceo, probablemente le tome tanta afición como yo y sin duda alguna caerá en la cuenta de sus efectos fortificantes y tónicos. Una vez más le recomiendo que encorve la espina dorsal y doble hacia adelante la cabeza todo el tiempo que dura el ejercicio, porque si no, se golpeará con ella contra el suelo cuando se meza hacia atrás y le quedarán pocas ganas de volver a hacer este ejercicio, que, por otra parte, estoy segura se convertirá para usted en el preferido de todos.

El segundo y tercer día puede tratar de combinar el ejercicio del Balanceo con la respiración profunda. Inhale al reclinarse hacia atrás y exhale cuando vuelva hacia adelante. Procure no llevar ninguna cremallera o cierre automático, ni prendas con botones, ganchos o hebillas, si no quiere experimentar alguna sensación desagradable al echarse hacia atrás.

Tiempo: Repítalo de cuatro a seis veces, después acuéstese para descansar hasta que su respiración se regularice y vuelva a ser normal; por fin haga unas cuantas inspiraciones profundas mientras está todavía tendido en el suelo.

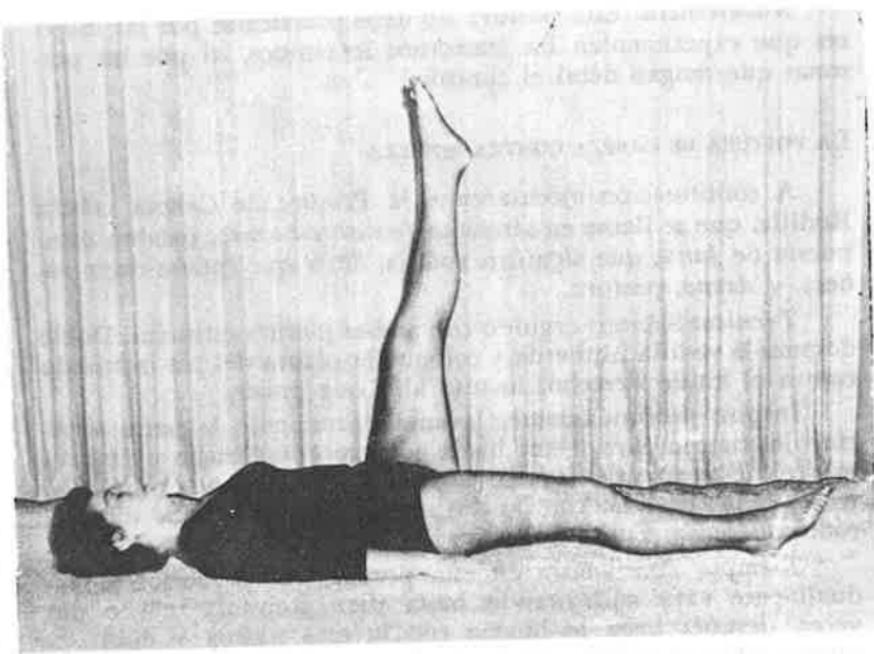
Ventajas: El ejercicio del Balanceo estimula la corriente de la energía nerviosa a lo largo de la médula espinal y establece una comunicación mejor entre el sistema nervioso central y el resto del cuerpo.

LA POSTURA DE LAS PIERNAS LEVANTADAS

El ejercicio que tiene que ejercitar después es la llamada Postura de las Piernas Levantadas, o *Udhitta Padasana*, en sánscrito. Su técnica no es difícil, pero acaso le lleve algún tiempo llegarla a ejecutar como es debido.

Técnica: Tiéndase en el suelo de espaldas, con las manos a lo largo de los flancos. Tome una inspiración profunda mientras levanta la pierna derecha hasta que quede en ángulo recto con su cuerpo. Continúe en esta postura un poco de tiempo sin doblar las rodillas y manteniendo la otra pierna pegada al pavimento. Después empiece a exhalar mientras lentamente va bajando la pierna levantada.

Repita el mismo ejercicio con la pierna izquierda, y después con las dos piernas a la vez. A continuación descansen un poco.



Postura de las Piernas Levantadas, o *Udhitta Padasana*, para vigorizar y reducir el abdomen flojo. (Foto de Jim Buhr.)

Tiempo: Manténgase en esta postura tres segundos al principio y vaya aumentando la duración gradualmente hasta doce. Hasta que no tenga alguna práctica haga el ejercicio solamente una o dos veces. Al cabo de unos cuantos días puede tratar de levantar y bajar las dos piernas a un tiempo cuatro o cinco veces sin detenerse.

Ventajas: Esta postura da al abdomen un masaje interno vibratorio, merced al cual se fortalecen los músculos y se reduce el tejido adiposo, o la grasa. Es un buen ejercicio para los individuos que tengan el abdomen blando.

Al principio acaso le resulte difícil bajar lentamente y a un tiempo las dos piernas, especialmente cuando ya están cerca del suelo. Pero mejorará usted antes de que termine la semana. Sus músculos abdominales probablemente le dolerán un poco el día siguiente, puesto que este ejercicio supone un masaje vigoroso, pero esta molestia será sólo de carácter temporal.

Advertencia: Esta postura no debe practicarse por las mujeres que experimenten los trastornos femeninos, ni por las personas que tengan débil el corazón.

LA POSTURA DE CABEZA CONTRA RODILLA

A continuación ejecutaremos la Postura de Cabeza contra Rodilla, que se llama en sánscrito *Janushirshasana*, palabra compuesta de *Janu*, que significa rodilla, *Shirs* que quiere decir cabeza, y *Asana*, postura.

Técnica: Siéntese erguido con ambas piernas estiradas. Doble después la rodilla izquierda y coloque la planta del pie izquierdo contra el muslo derecho, lo más alto que pueda.

Inspire profundamente, levante ligeramente la parte superior del cuerpo para meter hacia adentro el estómago y después expire despacio mientras se inclina hacia adelante para agarrarse el pie derecho con las dos manos. Su frente debe tocar la rodilla derecha. Luego descanse.

Tiempo: Permanezca en esta postura tres segundos y gradualmente vaya aumentando hasta diez. Repítala una o dos veces, después haga lo mismo con la otra pierna y doble la cabeza sobre la rodilla izquierda. Luego, tiéndase a lo largo y descanse. Tome unas cuantas inspiraciones profundas antes de incorporarse para quedar sentado. Cuando tenga usted la práctica suficiente para mantenerse en esta postura más tiempo que el que puede retener el aliento, no tiene más que volver a respirar siguiendo en la misma posición.

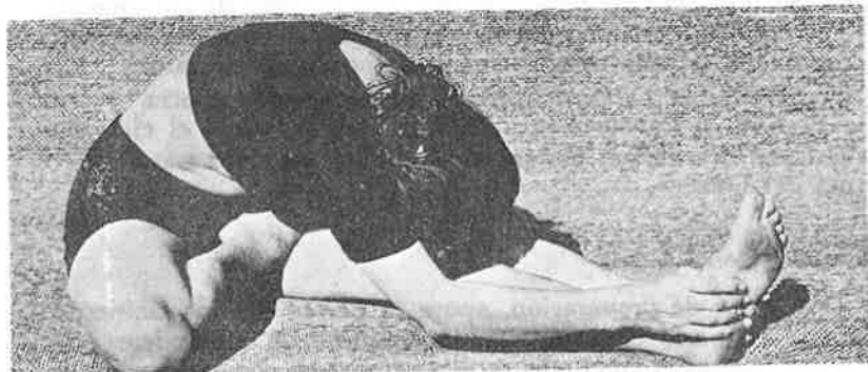
Ventajas: La Postura de Cabeza contra Rodilla es un ejercicio beneficioso en muchos sentidos. Es bueno para evitar o aliviar la indigestión, el estreñimiento y las molestias producidas por un bazo dilatado. Tonifica las vísceras flojas, vigoriza las piernas y aumenta la energía y la vitalidad.

Al principio probablemente le resulte difícil alcanzar con las manos el pie estirado. Hasta acaso se pregunte si no tendrá excesivamente cortos los brazos. Pero el defecto generalmente no está en los brazos, sino en el abdomen que ha aumentado demasiado de volumen, o en la espina dorsal que ha perdido su elasticidad. En cuanto se haga más flexible, no tendrá dificultades en llegar a sus pies.

Mientras tanto, conténtese con agarrarse las corvas, los tobillos, o los dedos de los pies y sujetarlos firmemente en tanto



Preparación: Doble la pierna izquierda y coloque el pie contra el muslo derecho lo más alto que pueda. (Foto de Jim Buhr)



Inclínese hacia adelante y agárrese con ambas manos el pie izquierdo. La frente debe tocar la rodilla. (Foto de David Hernández)



Con un cinturón facilitará los primeros días este ejercicio.
(Foto de Jim Buhr)

Postura de Cabeza Contra Rodilla, o *Janushirshasana*

inclina la cabeza hacia las rodillas, aunque le llevará algún tiempo lograr tocarla con la frente. No debe desanimarse nadie porque al principio no lo consiga. Yo también experimenté alguna dificultad cuando me puse a practicar este ejercicio por primera vez y no creía que pudiese llegar jamás a ejecutarlo. Lo importante es que lo ensaye diariamente, si quiere obtener resultados positivos.

Acaso le resulte más fácil intentarlo valiéndose de una cinta, o de un cinturón, como se aprecia en la figura 1-5. A medida que vaya inclinándose hacia adelante, coja más corto el cinturón, de modo que sus manos vayan acercándose más y más al pie. Se quedará asombrado al ver que al cabo de un tiempo relativamente corto logrará agarrarse los dedos de los mismos, cosa que le parecía completamente imposible poco antes.

Después de haber descansado un poco, síntese otra vez en la Postura de Cabeza contra Rodilla para practicar el ejercicio siguiente, que con el tiempo le preparará para ejecutar la Postura del Loto.

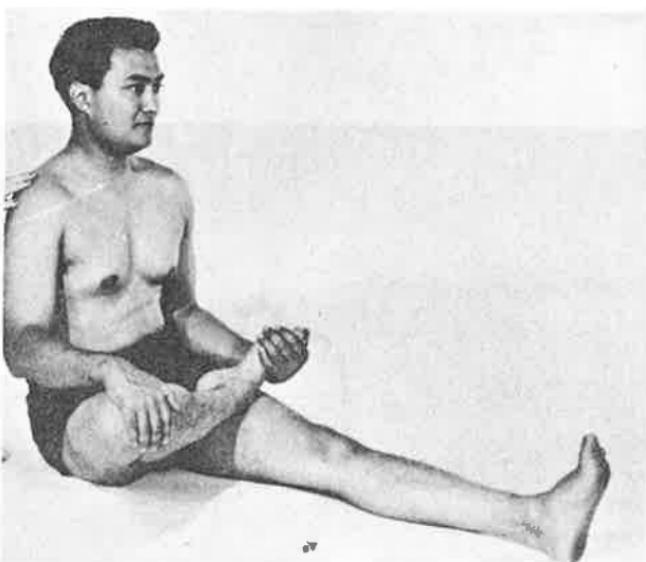
LA POSTURA DEL LOTO

A guisa de preparación, apoye la planta del pie izquierdo contra el muslo derecho, después empiece un movimiento de "botar" arriba y abajo la rodilla izquierda como si estuviese hecha de goma, es decir, en cuanto golpee el suelo con ella debe rebotar de nuevo hacia arriba. Haga esto en movimientos rápidos y sucesivos, de manera que la pierna se parezca al ala de un ave que vuela. Con este ejercicio se estirarán y flexibilizarán los ligamentos y músculos que estén rígidos, con lo cual irá usted preparándose gradualmente para ejecutar la Postura del Loto. Primero "bote" la rodilla derecha, después haga lo mismo con la izquierda.

Hay una variante de este ejercicio que describimos a continuación: Coloque el pie derecho sobre el muslo izquierdo en lugar de aplicarlo contra él; después empiece a botar la rodilla derecha como se aprecia en la primera foto de la figura 1-7. Si esta rodilla toca con facilidad el piso, doble la izquierda, agarrese el pie izquierdo con las dos manos haciéndole deslizarse sobre la pierna derecha cruzada y colóquelo sobre el muslo derecho. Ahora ambas piernas están cruzadas simétricamente. Se ha quedado usted sentado en la Postura del Loto.



La Postura del Loto, o *Padmasana*, ejecutada por la madre de la autora que tiene setenta y siete años



Práctica de la Postura del Loto: (a) Ponga su pie derecho sobre su muslo izquierdo; empiece a apretar hacia el suelo la rodilla derecha hasta que llegue al mismo, como si botase una pelota. (b) Despues haga lo mismo con la pierna izquierda, agárrese el pie izquierdo con ambas manos y deslicelo sobre la pierna derecha. (Foto de John Field)



Gloria Swanson relajándose en la Postura del Loto. (Foto de Miller)

Las manos deben estar sobre las rodillas con las palmas abiertas y con el pulgar y el índice de cada una de ellas formando una O.

Ocurre con frecuencia que los alumnos nuevos, quienes nunca hubiesen creído que iban a ser capaces de tal cosa, logran adoptar esta postura en su primera lección. Pero la mayor parte de las veces lleva a la gente bastante tiempo dominar la Postura del Loto. Por eso debe insistir en el ejercicio de botar las rodí-

llas todos los días, hasta que llegue a golpear el suelo con ellas. Esto será indicio de que ya sus piernas van adquiriendo la elasticidad necesaria para la Postura del Loto.

La Postura del Loto, o *Padmasana*, es una de las fundamentales del Yoga. Las otras son las de Cabeza Abajo, la Erección Sobre los Hombros, la del Arado, la de la Cobra, la de la Torsión y las posturas de estirarse. Está también el Levantamiento de Estómago, el *Yoga Mudra* y la postura del Revés¹. Las últimas dos no se llaman Asanas, o posturas, sino *Mudras*, que significa gestos; y el levantamiento de estómago se llama *Uddyana Bandha-Bandha*, que quiere decir sujeción o contracción.

Durante miles de años el Padmasana se ha venido practicando en la India no solamente por los rishis y los yogis, sino por la gente corriente. Debido a su eficiencia aquietadora sobre la mente y los nervios se ha convertido en una postura clásica para la concentración y la meditación. Hay también muchos hindúes, especialmente en el sur, que se sientan en esta postura para trabajar, leer, escribir y comer. Facilita la posición erguida de la espina dorsal, que, como ya he dicho, es de rigor. En el oeste la Postura del Loto se llama frecuentemente Postura de Buda, porque la mayor parte de las pinturas y estífigies del Iluminado le representan sentado en la Postura del Loto, con las manos sobre las rodillas o sobre los talones vueltos hacia arriba.

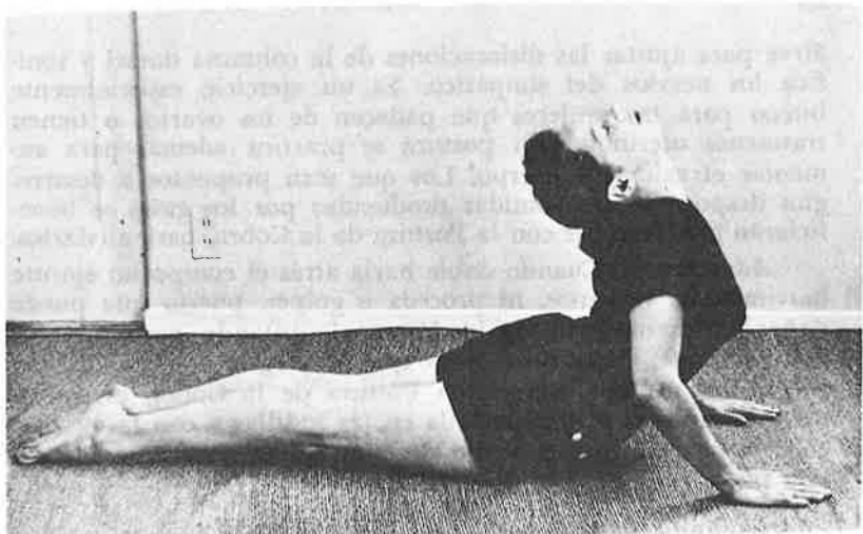
Frecuentemente se ve a muchos individuos en la India absortos en profunda meditación, y sentados inmóviles en esta postura durante horas y horas. No tiene efectos específicamente terapéuticos, pero conserva las articulaciones flexibles y la espalda erguida, condiciones necesarias para las prácticas respiratorias. Además contribuye a mejorar la postura del individuo.

LA POSTURA DE LA COBRA

La que va usted a practicar ahora se llama Postura de la Cobra, o *Bhujangasana* en sánscrito. Pertenece al grupo básico de las posturas del Yoga. Sin duda ninguna le resultará fácil, sobre todo si no tiene la espalda excesivamente rígida y tibia. Pero, aunque no sea muy flexible, logrará practicar la "Cobra", aunque al principio no lo haga a la perfección.

Técnica: Túmbose boca abajo sobre su vientre, con la barbilla tocando el suelo; coloque las palmas de las manos sobre él,

¹ Es la que llamamos en la lección siguiente Postura de la Erección Invertida.



La Postura de la Cobra, o *Bhujangasana*, estimula las glándulas adrenales. Se recomienda para aliviar los dolores de espalda, las molestias producidas por los gases y los desarreglos ováricos y uterinos. (Foto de Jim Buhr)

o mejor dicho, sobre la esterilla que le sirve para los ejercicios, a la altura de los hombros. Mantenga los codos en alto, estire las piernas y los dedos de los pies y junte éstos.

Mientras está tomando una inspiración profunda, levante lentamente la cabeza, después los hombros, el pecho y la parte superior del cuerpo, quedando pegada al suelo la parte inferior del abdomen. Contenga el aliento y siga arqueando la espina dorsal hasta que note una fuerte presión en la parte inferior de la espalda. *No enderece los brazos*; deben permanecer doblados. Conserve esta postura unos cuantos segundos. Después, comience a exhalar, bajando gradualmente el cuerpo hasta tocar el suelo con la barba. Repítalo, y descanse.

Tiempo: Quédese en esa postura dos segundos y vaya aumentando gradualmente hasta diez segundos. Ejecute el ejercicio de dos a siete veces, aumentando una más cada 14 días.

Ventajas: La Postura de la Cobra afecta a las glándulas adrenales que están situadas encima de cada uno de los riñones, enviándoles una mayor cantidad de sangre. Esta postura es beneficiosa además para aliviar el dolor de espalda producido por exceso de trabajo o por haber estado de pie muchas horas.

Sirve para ajustar las dislocaciones de la columna dorsal y tonifica los nervios del simpático. Es un ejercicio especialmente bueno para las mujeres que padecen de los ovarios o tienen trastornos uterinos. Esta postura se practica además para aumentar el calor del cuerpo. Los que sean propensos a desarraglos después de las comidas producidos por los gases se beneficiarán grandemente con la Postura de la Cobra, para aliviarlos.

Advertencia: Cuando doble hacia atrás el cuerpo no ejecute movimientos violentos, ni proceda a golpes, puesto que puede dañar algún músculo rígido. Váyase levantando poco a poco, gradualmente, como una cobra que se yergue o como una esfinge. Después de terminar la Postura de la Cobra, es conveniente descansar con la barbilla en las rodillas y con la espalda encorvada para que se relaje después del esfuerzo que supone esta postura.

LA POSTURA EN CUCLILLAS

Ahora levántese para intentar la Postura en Cuclillas, que en sánscrito se llama *Utkasana*. No requiere ninguna destreza ni preparación especial. Solamente cuando uno tiene las rodillas demasiado rígidas encontrará difícil practicarla.

En Oriente, sobre todo en la India, la gente del pueblo se sienta con frecuencia en esta postura. Se les ve en cuclillas en las aceras de las calles, en las playas, en las puertas de las casas y en las estaciones del ferrocarril. Hubo una vez un indio acaudalado dueño de una fábrica de grafito que resolvió, después de hacer una visita a Inglaterra, proveer a sus trabajadores de banquetas o taburetes para sentarse. Unos días después los hombres le rogaron que les retiraran aquellos artefactos, porque se sentían mucho más cómodos sentados en cuclillas.

Técnica: Primer modo de ejecutar esta postura: Póngase en pie con las piernas abiertas y los pies a unos treinta centímetros uno de otro. Inspire profundamente mientras se levanta sobre la punta de los pies; después, mientras exhala el aire, comience a bajar el cuerpo hasta que llegue a sentarse sobre los talones. Yérgase de nuevo poco a poco hasta quedar en la postura primitiva, conservando todo el tiempo la espalda recta.

Segundo modo: Lo mismo que el anterior, pero sin levantar los talones del piso. Después siéntese en cuclillas, de forma que casi toque el suelo con los glúteos. El cuerpo debe estar



La Postura en Cuchillas, o *Utkatasana*, conserva la flexibilidad de las rodillas y ayuda a la eliminación. (a) Empiece por levantarse sobre la punta de los pies; después baje el cuerpo hasta sentarse sobre sus rodillas con la espalda recta. Éste es el primer modo de practicar esta postura. (b) El segundo modo consiste en sujetar los talones al suelo y mantener el equilibrio inclinando ligeramente el cuerpo hacia adelante y oprimiendo el abdomen contra los muslos. (Fotos de Jim Buhr)

ligeramente inclinado hacia adelante y los muslos deben apretar el abdomen.

Hay un *tercer modo* que resulta mucho más difícil, ya que tiene que ponerse en cuclillas con los pies juntos y sin levantar los talones del suelo.

Repita tres o cuatro veces el modo que haya preferido, o ejecútelo todos una vez. Despues tiéndase en el suelo para hacer unas cuantas respiraciones profundas.

Si ha perdido usted la flexibilidad de las rodillas y no puede ejecutar la Postura en Cuclillas, ayúdese al principio agarrando con ambas manos la perilla de un picaporte (abra la puerta y agarre con cada mano una de las perillas), o bien, sujetándose a los brazos de un sillón pesado, o de cualquier otro objeto que aguante el peso de su cuerpo sin caerse, como un piano, una cama, un sofá, o una columna. Vaya poco a poco bajando el cuerpo más y más, realizando pequeños movimientos oscilatorios. A los pocos días logrará usted ejecutar esta postura un poco mejor.

Su práctica contribuye a devolver la flexibilidad a las rodillas anquilosadas o dolorosas y a aliviarse del lumbago. Facilita en grado sumo la subida de las escaleras y es un ejercicio magnífico para los esquiadores y montañistas.

Pero no son éstas las principales razones que tengo para enseñar al lector este ejercicio: el motivo principal es que la postura en cuclillas contribuye a una mejor eliminación. Es la posición dictada por la naturaleza para llevar a cabo la evacuación de los materiales de desecho, o excretas, porque la espina dorsal está ligeramente inclinada hacia adelante y las piernas oprimen el abdomen. El empleo de *toilets* de asiento alto, como son los de Occidente, probablemente contribuyen en gran escala a que sean muchos los que padecen de eliminación defectuosa o de estreñimiento. Y estas condiciones producen a su vez de manera directa o indirecta una serie de dolencias y enfermedades de diversos tipos.

No existe más que una enfermedad, según aseguró el que fuera mundialmente famoso cirujano Sir W. A. Lane: eliminación defectuosa e inadecuada de los materiales venenosos de desecho. Mientras no se desalojen del organismo, siguen envenenándolo y comienzan a minar lentamente la salud del individuo, hasta que acaban por destruirla.

La aya de los hijos de una amiga mía los acostumbró a la postura en cuclillas para cuando fuesen al cuarto de baño. Es

que ella personalmente no había tenido problema ninguno en ese sentido en Francia, donde se había educado, porque utilizaban retretes al nivel del piso y sin asiento.

También en el Japón y en la India los retretes están al nivel del suelo, excepto, naturalmente, los de las casas construidas para los extranjeros.

No es un tema precisamente estético el que estamos tratando, pero sin embargo tiene una importancia excepcional para nuestro bienestar físico, y no debe tratarse con negligencia ni en broma.

Por hoy la última postura que tiene que ejecutar es ésta. No debe cansarse demasiado, especialmente teniendo en cuenta que ésta es la primera lección que cursa.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Ahora va a aprender usted dos ejercicios respiratorios. El primero es muy beneficioso para los individuos que padecen asma. El segundo es particularmente conveniente para los que tengan desarreglos sacro-iliacos.

PRIMER EJERCICIO RESPIRATORIO

Tiéndase de espaldas y coloque los pies lo más alto que pueda sobre la pared; extienda los brazos por encima de la cabeza sin doblarlos. En esta postura haga la respiración profunda. Comience con cuatro y después vaya aumentando gradualmente su número. Puede practicar este ejercicio aun en la cama. A propósito, la gente que padece de asma se beneficiará grandemente de este ejercicio respiratorio.

SEGUNDO EJERCICIO RESPIRATORIO

Póngase de pie con las piernas juntas, las manos a los costados y la espina dorsal muy recta. Cruce el pie derecho sobre el izquierdo con los dedos en el suelo pero con el talón levantado y la parte de atrás de la rodilla derecha sobre la izquierda. No estire las piernas, ni mueva el cuerpo a la izquierda. Es sumamente importante que la *espina dorsal quede centrada*.

Ahora haga una inspiración profunda. Luego exhale y mientras tanto dóblese hacia adelante hasta que toque el suelo con

las yemas de los dedos de la mano, o lo más que pueda aproximarse a esa postura. Vuelva a enderezarse y haga una respiración profunda.

Ejecute este ejercicio tres veces, después cambie las piernas y los pies y repítalo. Cuando se doble hacia adelante, esté seguro de que no mueve los glúteos ni los hombros. Esta acción de doblarse debe realizarse sólo con la espina dorsal, a partir de la cintura.

Si se ejecuta como es debido, este ejercicio alivia los dolores matutinos de espalda. Los que tienen molestias sacro-iliacas deben practicarlo dos veces al día, con lo cual se mejorarán.

EL RELAJAMIENTO

La lección de hoy ha terminado y para rematarla debidamente debe descansar y relajarse del todo.

Primero, relaje las manos agitándolas un poco suavemente para soltarlas, como si quisiese sacudirse los dedos de gotas de agua. Haga lo mismo con el pie derecho y luego con el izquierdo. Despues estire los brazos por encima de la cabeza como si quisiese alcanzar el sol con las manos, levántese sobre la punta de los pies y estírese cuanto más pueda hacia arriba.

Después su cuerpo debe ir aflojándose gradualmente hasta hacerse pesado; imagínese que es un nenúfar que se va encogiendo y cayendo lentamente con sus tallos hasta hundirse poco a poco en el suelo. Tiéndase en él y cierre los ojos. Esta postura inerte se llama en sánscrito *Savasana*.

Ahora concéntrese en la punta de los pies: relájelos suprimiendo toda actividad en ellos. De la misma manera vaya relajando el resto de los pies, las piernas, los muslos, el tronco, la espalda... La sensación de flojera y relajamiento debe irse extendiendo poco a poco por todo su cuerpo. Afloje los hombros, los brazos, los dedos... Deje caer la barbilla y relaje los músculos de la cara. Ahora procure sentirse tan pesado, que le parecerá que se hunde en el suelo, completamente flojo y absolutamente cómodo y sin tensión.

Quédese así, inmóvil, un rato. Despues haga unas cuantas inhalaciones profundas y procure visualizar una nube..., una blanda nube blanca que se forma en el cielo. Contemple esta imagen durante algún tiempo y despues deséchela. Ahora ima-

gínece que usted es esa nube. Se siente ingravido..., completamente flojo..., flotando en el cielo..., pasando por delante de otra nube..., deslizándose suavemente..., por encima de un valle verde..., de una llanura..., de un bosque..., sobre un pequeño estanque en que ve su propio reflejo... ¡Qué grato resulta sentirse así de sutil..., así de libre y feliz...! Usted no es más que una nube en el vasto azul del cielo...

Ahora deseche de su mente toda clase de pensamientos y vacíela del todo, dejándola hueca y sin ideas, como si se estuviese hundiendo en el olvido, en la nada... Completamente relajado..., tranquilo y quieto...

Permanezca así cuanto tiempo quiera. Después empiece a estirar el cuerpo lentamente, muy lentamente. Primero estire los brazos por encima de la cabeza, bostezando profundamente. Estire las manos..., los dedos..., los hombros..., la espina dorsal..., las piernas... Vuélvase sobre el flanco derecho y encorve la espalda. Después haga lo mismo sobre el flanco izquierdo y vuelva a arquear el dorso. De nuevo túmbese sobre la espalda y luego sobre el abdomen. Después de un rato, vaya sentándose poco a poco sin dejar de bostezar y de estirarse.

Ahora ya se puede levantar y ponerse a hacer lo que quiera. Pero en nuestras clases siempre terminamos la lección con un periodo de meditación que se practica en conjunto y en el cual toman parte inclusive los que están cursando el Yoga con el exclusivo propósito de perder peso, de eliminar las arrugas prematuras, o de corregir el estreñimiento, la tensión, el insomnio, u otras molestias por el estilo.

Nos sentamos sencillamente en la Postura del Loto, o con las piernas cruzadas sin más, cerramos los ojos y hacemos unas cuantas respiraciones profundas. Después nos quedamos muy quietos, procurando dirigir nuestros pensamientos a la Luz Infinita, que es Dios, Verdad, Amor, por encima de toda forma y más allá de toda comprensión. Tratamos de sentir que está en todas partes, al mismo tiempo dentro y fuera de nosotros; que somos —como seres humanos— portadores de la Luz Divina sobre la tierra, de esa Luz que mora en nuestros corazones; que nuestros cuerpos son el Templo del Espíritu Santo, y que debemos dejar que este Espíritu brille a través de nuestros ojos, hable a través de nuestras palabras y se exprese en nuestras obras.

Después mandamos un pensamiento de paz y amor a cuantos están en torno de nosotros, a nuestra familia, a nuestros

amigos, a los seres que amamos, a los que no amamos, a todos los seres vivientes de esta tierra y de más allá de ella. Al final decimos todo en voz alta:

*De lo irreal a lo Real,
De las tinieblas a la Luz,
De la muerte a la Inmortalidad.*

OM

Shanti, shanti, shanti.

OM es el sonido sagrado de los hindúes, y *Shanti* significa en sánscrito paz.

También puede recitar cualquiera otra plegaria con las palabras que quiera poner en ella, esto depende de usted. Pero le recomiendo que por lo menos una vez al día piense en que es usted de origen divino y que está en esta tierra para ser portador de amor, paz y bondad a todas las criaturas vivientes.

REGLAS GENERALES Y RECOMENDACIONES

Ahora vamos a resumir su primera lección punto por punto.

Mientras todavía seguía en la cama, hizo usted el ejercicio de estirar alternativamente las piernas.

Después aprendió a ejecutar la respiración profunda.

Luego practicó los ejercicios para el cuello y para los hombros.

A continuación hizo el ejercicio del Balanceo, la postura de las Piernas Levantadas, la de Cabeza contra Rodillas, el preparatorio para la Postura del Loto, o sea el de "botar" la rodilla contra el suelo. La Cobra, la Postura en Cucillas, los dos ejercicios respiratorios y, finalmente, el relajamiento.

Si nunca ha practicado antes ninguno de estos ejercicios, o hace mucho tiempo que no los ejecuta, le recomiendo que el primer día comience exclusivamente con la respiración, los ejercicios para el cuello y para los ojos, una o dos posturas y la relajación. Después poco a poco, día tras día, vaya añadiendo las otras posturas, procurando no cansarse demasiado.

Ahora vamos a exponer unas cuantas reglas de carácter ge-

neral y ciertas recomendaciones relativas a los ejercicios y a la higiene.

1) Ejecute siempre los ejercicios con el estómago vacío; deje pasar tres o cuatro horas después de las comidas fuertes, de una y media a dos horas después del desayuno o alguna refacción ligera. No los practique con la vejiga llena. No debe comer inmediatamente después de los ejercicios, sino esperar alrededor de media hora. Esto es particularmente importante cuando haya ejecutado los ejercicios más fuertes durante una hora, poco más o menos.

2) Practique los ejercicios en una habitación bien ventilada, o al aire libre.

3) Los primeros días no debe prolongarlos más de quince a veinte minutos.

4) Descanse con frecuencia mientras los ejecuta.

5) Después de las primeras tres semanas el tiempo dedicado a ellos no debe exceder de una hora.

6) No lleve prendas de vestir apretadas para su realización.

7) Las posturas del Yoga siempre van acompañadas de respiración profunda, que se hace con la boca cerrada.

8) Después de haber pasado alguna larga enfermedad no debe reanudar los ejercicios sino muy poco a poco. Durante los primeros días practique sólo la respiración, el relajamiento y los ejercicios para el cuello y para los ojos.

9) Los mismos consejos se hacen a las mujeres que estén pasando su periodo mensual.

10) Las mujeres que hayan pasado el tercer mes de embarazadas deben abstenerse de los ejercicios más violentos.

11) No se preocupe si los ejercicios le hacen experimentar una sensación de fatiga durante los primeros días. Tenga seguro que pronto desaparecerá. Generalmente se debe a un grado excesivo de toxicidad. No tiene más que descansar sin tratar de luchar contra este estado de fatiga.

12) Cuide con esmero sus dientes. Lávese la boca después de cada comida; lávese también la lengua.

13) La limpieza interna es una necesidad de máxima importancia para conservarse en buen estado de salud. Conserve su cuerpo libre de venenos bebiendo agua en abundancia entre las comidas, pero nunca agua helada. Además debe ponerse de vez en cuando un enema, aunque no esté estreñido.

14) Para eliminar cualquier material tóxico de desecho se recomienda poner el enema por la mañana (o por la noche) antes de comenzar el curso de ejercicios que estamos exponiendo. Uno de los más eficaces para este fin es el enema de miel o de café.

Prepare de la siguiente manera el enema de miel: Disuelva tres cucharadas grandes de miel en un litro de agua a la temperatura de la habitación. Retenga el enema de diez a quince minutos.

El enema de café se prepara como sigue: Eche tres cucharadas grandes de café molido en un litro de agua hirviendo. No emplee café hecho en un momento. Déjelo hervir tres minutos y después debe quedar en ebullición lenta otros doce. Cuéljelo. Déjelo enfriar a la temperatura de la habitación. Póngase el enema y reténgalo de diez a quince minutos.

Quizá esto le parezca muy raro, pero el caso es que cuando el café se introduce por el colon no produce efecto en el sistema nervioso, sino que más bien estimula el plexo solar y las secreciones hepáticas, afectando a las glándulas adrenales y a la vesícula biliar. Además activa las membranas mucosas del colon y ayuda así a eliminar las toxinas acumuladas. Por tanto, el enema de café contribuye a detener un catarro en sus comienzos, o a aliviar una jaqueca de carácter tóxico. Es preferible no ponerse el enema de café en las últimas horas del día, con objeto de no perturbar el sueño.

15) No duerma con luz en su habitación.

16) Su alcoba debe estar bien ventilada, con las ventanas abiertas siempre que sea posible.

17) En su dormitorio no debe haber plantas ni flores, porque exhalan anhídrido carbónico por la noche, aunque de día exhalen oxígeno.

18) Duerma con los pies hacia el sur y con la cabeza hacia el norte, es decir, paralelamente a las líneas de fuerza magnética de la tierra, y no cruzándolas.

19) La mayor parte de la gente concilia su mejor sueño antes de media noche; por tanto, no esté levantado hasta muy tarde.

20) Duerma con la menor cantidad posible de ropa; será mejor que no tenga nada encima del cuerpo.

22) Siempre es recomendable que compruebe el estado de su corazón, de sus pulmones y de su presión sanguínea antes de empezar a practicar las posturas del Yoga.

Después de terminar la lección siguiente trataremos ampliamente de los problemas relativos a la dieta alimenticia. Entre tanto será conveniente que vaya usted prescindiendo de los alimentos fritos, grasientos y pesados, así como de las bebidas espirituosas, o sea, de los licores y de los cigarrillos. Se aconseja hacer el menor uso posible del tabaco, aunque sus efectos tóxicos quedan grandemente atenuados merced a la respiración profunda.

SOBRE LOS EFECTOS DE LA RESPIRACIÓN

En nuestras clases solemos con frecuencia discutir al final de cada lección distintos aspectos directa o indirectamente relacionados con el Yoga.

Como usted ya sabe, el Yoga es a la vez una ciencia y un arte de vivir, por lo cual afecta a innumerables facetas de nuestra vida diaria, desde la limpieza de la piel hasta la de la mente, desde un ligamento quebrantado hasta un corazón triste, desde los trascendentales problemas inherentes al matrimonio hasta los relativos al exceso de peso; y el Yoga llega a los mismos problemas de la delincuencia. En realidad son muy pocos los asuntos con los que el Yoga no tenga que ver. Parece oportuno que también en este libro discutamos después de cada una de nuestras lecciones sobre algunos de estos temas, porque pueden interesar y ayudar al lector.

Empezaremos por la respiración, que es la esencia no sólo de todas las prácticas del Yoga sino de toda vida. La respiración es la más trascendental de nuestras funciones, porque si no respiramos no podremos vivir más allá de unos cuantos minutos. Sin embargo, la mayor parte de los hombres no saben gran cosa de los efectos de la respiración sobre nuestro organismo y sobre nuestra mente. Y todavía es mucho menos lo que conocemos respecto al papel que desempeña en la evolución del espíritu que late dentro de nosotros.

Nuestra sangre y todo nuestro organismo está compuesto de millones y millones de células microscópicas, que se alimentan del oxígeno con que cargamos la corriente sanguínea en virtud de la respiración.

No tenemos más que pensar que no hay un solo tejido celular que pueda elaborarse sin sangre y que, a su vez, no hay un solo glóbulo rojo que pueda elaborarse sin oxígeno. Así nos formaremos una idea aproximada del papel fundamental que juega la respiración en la conservación de la vida.

Puede compararse una célula con un globo de juguete: inflado, es duro y tenso, por lo cual puede elevarse hacia los cielos, pero si tiene una fuga y empieza a perder su tono, se arruga y termina por caer inerte a tierra.

Lo mismo ocurre con cada una de las células que integran nuestro cuerpo. Si no le proporcionamos el oxígeno que necesita, se ablanda, se cansa y muere. La consecuencia es que el cuerpo humano empieza a perder su juventud y su vitalidad.

La vida y las funciones de cada célula se conservan gracias al oxígeno que domina las actividades de todo el cuerpo. El oxígeno es un factor vital en la composición de los minerales, así como para la conservación de los potenciales eléctricos normales, y desempeña una función fundamental en las enfermedades y en la eliminación de los materiales de desecho.

Pocas veces nos damos perfecta cuenta de todos estos complejos procesos que se verifican en nuestro cuerpo día y noche, año tras año, pero sí nos hacemos cargo todos de que sin oxígeno se terminarían en absoluto. Por tanto es deber nuestro ayudar a nuestro organismo en esta tarea ininterrumpida, cosa que sólo podremos hacer si aprendemos bien a ampliar nuestra capacidad respiratoria.

El oxígeno es esencial además para el funcionamiento debido de cada uno de nuestros órganos internos, de los cuales el que más lo necesita es el cerebro, hasta el extremo de que él sólo exige tres veces la cantidad de oxígeno que consume el resto del cuerpo.

En los Estados Unidos hay más de cinco millones de niños mentalmente retrasados. Según el malogrado doctor Philip Rice, que consagró su vida a la rehabilitación de los "niños problema", muchos de estos desgraciados pequeños son víctimas de la carencia de oxígeno en el cerebro, y su estado puede mejorarse grandemente sometiéndolos a un programa de ejercicios respiratorios. Dicha autoridad estima que estos ejercicios serían igualmente beneficiosos en muchos casos de delincuencia infantil.

En su magnífica obra titulada *Building for Mental and Physical Health*² [Recuperación de la salud mental y física],

el doctor Philip Rice asegura que el índice de inteligencia de un niño puede ampliarse, si se le aumenta la cantidad de oxígeno que absorbe su organismo en virtud de una sana respiración profunda. Pero condena enérgicamente el estilo equivocado de la "respiración profunda" (en el cual se levanta la parte superior del pecho), calificándolo de "método totalmente pernicioso". Aprovechamos esta ocasión para decir que precisamente ése es el tipo de respiración que corrientemente se enseña en las escuelas, en los gimnasios y en las instituciones o clubes deportivos.

Cuando la cantidad de oxígeno que se inhala es insuficiente se trastorna la función de los órganos, se precipita el proceso de la vejez y la consecuencia es la debilidad o la salud precaria del cuerpo y del alma. El que tiene el hábito de respirar profundamente no debe preocuparse, porque puede defenderse de todos estos trastornos. Pero ocurre que el hombre civilizado no suele respirar más que superficialmente; corrientemente no utiliza sino la tercera parte de la capacidad de sus pulmones, mientras rara vez pone en juego el resto, y muchos no lo hacen trabajar jamás.

¿Cómo puede esperarse de un hombre así que piense, cree, trabaje y viva al máximo de su capacidad, si no usa más que la tercera parte de sus pulmones para respirar? Sus células no pueden en manera alguna recibir el alimento que necesitan, por mucho y muy delicadamente que coma con la boca, porque los distintos procesos de la nutrición requieren oxígeno para el debido cambio molecular entre los elementos nutritivos y los tejidos. Cuando se respira bien, se liberan completamente las energías eléctricas, las cuales pueden producir una cantidad mayor de enzimas que conservan la vida.

El doctor Max Jacobson de Nueva York, que fue el que primero aisló las enzimas hasta dejarlas en su forma pura, opina que para la conservación de una vida celular sana y para la renovación y supervivencia de las células es indispensable e imprescindible un buen metabolismo del oxígeno.

Hacer que el cuerpo humano llegue a su máximo rendimiento a base de un buen suministro de oxígeno es como sacar una nuez de su cáscara con la ayuda de un cascador. Por tanto, si quiere tener una buena digestión no desdén ni descuide la respiración profunda que proporciona al organismo una dosis adicional de oxígeno. Este consejo se lo pasamos a los fumadores. Hablarles de los posibles peligros del exceso del tabaco

es perfectamente inútil. Probablemente estén más familiarizados que yo con cuanta literatura se ha publicado sobre la relación entre el fumar y el cáncer de garganta o de pulmón. Su tos bronca debería ser, por sí sola, indicio suficiente para los fumadores de que algo no anda bien en su organismo. Si por lo menos hiciesen cinco o diez respiraciones profundas después de cada cigarrillo, ventilarían sus pulmones congestionados y sucios, los cuales de otra manera seguirían en ese estado crónico.

Los yogis, que durante varios milenios han sido conscientes del poder tremendo de la respiración, llegaron a preparar con todo éxito una técnica insuperable para utilizar dicho poder en beneficio del hombre. La respiración profunda tal como ellos la enseñan puede obrar prodigios en los organismos fatigados, enfermizos y envejecidos, así como en las mentes inquietas, tensas y temerosas.

La tensión, el insomnio, la indigestión, el estreñimiento, las jaquecas nerviosas, los trastornos cardíacos y las anormalidades mentales —incluso la delincuencia— son con frecuencia resultados de un insuficiente consumo de oxígeno. Desgraciadamente la mayor parte de las autoridades, bien sea en el seno de la familia, en los centros docentes, en los hospitales, en las cárceles y en otros establecimientos por el estilo, no han caído todavía debidamente en la cuenta de la importancia que tiene la respiración profunda.

Los mismos médicos rara vez, según parece, se hacen cargo del grado en que la salud y el bienestar de sus pacientes depende de sus hábitos respiratorios, aunque se dan prisa a llevar tanques de oxígeno a la cabecera del enfermo en los casos urgentes, cuando padece un ataque cardiaco.

Un inglés, Frank Totney, ha hecho observaciones de sumo interés sobre las consecuencias de la carencia de oxígeno. En su folleto *Oxygen, Master of Cancer* [*El oxígeno, dueño del cáncer*], manifiesta que esta enfermedad es producida por deficiencia de oxígeno en las células, las cuales empiezan rápidamente a multiplicarse con objeto de conseguirse el que necesitan. No estoy en condiciones de juzgar si tiene o no tiene razón, pero sí sé que sus ideas para prevenir el cáncer se relacionan o se parecen mucho a los principios del Yoga sobre respiración, dieta, ejercicio e higiene. Lo mismo que los yogis él cree en la necesidad de conservar limpio el cuerpo por dentro merced a la respiración profunda, a la ingestión de mayores cantidades de agua (un vaso por cada 14 libras del peso de

nuestro cuerpo cada día), al consumo abundante de frutas frescas, ensaladas y vegetales, y a la purificación del colon por medio de enemas que deben ponerse dos veces al mes, más o menos. En resumen, su criterio es que el organismo debe eliminar los venenos acumulados en él, que son la causa directa de la mayor parte de nuestra enfermedades.

A medida que el hombre va avanzando en edad, sus fuerzas vitales empiezan a flaquear y recibe la influencia de las fuerzas minerales de la tierra. Las células de su cuerpo pierden elasticidad y capacidad para absorber oxígeno, función que ya no ejecutan con la misma eficiencia de antes. De aquí que el cuerpo empiece a mermar, o a aumentar de volumen debido al exceso de tejido adiposo y a anquilosarse, por lo cual el organismo se hace menos capaz de desarrollar su trabajo y queda expuesto a mayor número de trastornos.

El consumo suficiente de oxígeno es absolutamente de rigor para prevenir el deterioro físico y mental y el tipo de vejez a la que tanta gente tiene miedo, vejez que no se computa tanto por el número de años que el individuo ha vivido, como por el deterioro y decaimiento de las funciones del organismo y de las facultades mentales. Ahora bien, mientras el ser humano no sepa cómo controlar su respiración, no puede jamás llegar a ser el dueño de su mente y de su cuerpo, sino que estará condenado a ser siempre su esclavo. Hasta el catarro más corriente, por ejemplo, puede convertir a un hombre que de por sí es agresivo, emprendedor y dinámico en un ser miserable, como un pollo bajo la lluvia. Aseguro al lector que, si sabemos respirar como es debido, podemos literalmente acabar con la mayor parte de nuestras enfermedades, con la tensión, con la fatiga y con otras molestias a las que parecemos condenados, debido a la falta de confianza en nosotros mismos que degenera en falta de confianza en Dios.

Como ya he dicho, hace muchos siglos que los yogis desarrollaron la ciencia o el arte más completo y detallado de respirar que haya conocido la humanidad. Gracias a dicho sistema han logrado desarrollar facultades y poderes asombrosos y al parecer sobrenaturales, que les permiten conservar sus cuerpos jóvenes, vigorosos y exentos de enfermedad.

Pero hasta el hombre corriente, y no exclusivamente el yogi puede conseguir cierto control de su cuerpo y de su mente en virtud de una respiración profunda y rítmica.

Aprovechamos esta ocasión para afirmar que la respiración es el único contacto directo que tenemos con el mundo exterior,

ya que todo lo demás llega a nosotros merced a las impresiones producidas en nuestros sentidos. Como el aliento es de naturaleza cósmica podemos, si lo utilizamos conscientemente, establecer un contacto entre la Tierra y el Cosmos dentro de nuestro mismo cuerpo.

Pero esto no se consigue de la noche a la mañana, naturalmente. Hace falta un trabajo constante y diligente para lograr resultados así. La mayor parte de las prácticas del Yoga, especialmente las más adelantadas, se basan en el dominio de distintas técnicas respiratorias. Pero ocurre que la mayoría de ellas no se acomodan bien a la vida y reacciones orgánicas de los occidentales, por lo cual es mejor no meternos en ellas, con objeto de prevenir posibles peligros y hasta resultados desastrosos.

Desde Seattle vino hace poco a verme hasta Los Ángeles una pareja que lo pasaron mal por haber intentado la práctica del *Pranayama*. He aquí literalmente las palabras con que en una carta refieren lo que les ocurrió:

Nos encontramos con un joven hindú, estudiante de universidad, que nos dio cinco lecciones. Todo marchaba a las mil maravillas hasta que empezamos a practicar el *Pranayama* bajo su dirección. Desde aquel momento nos empezamos a sentir muy mal. Con razón hace usted una advertencia contra la práctica del *Pranayama* en su libro *Forever Young, Forever Healthy*.

Según creo, esta carta puede servir de aviso a muchas personas.

El dominio de las etapas avanzadas del Yoga requiere muchos años de preparación especial y de entrenamiento en determinadas circunstancias, que están muy lejos de las limitaciones que en nuestros días tiene la vida del hombre de Occidente. Por tanto debemos limitar nuestra atención a la práctica de la respiración profunda, y especialmente de la respiración rítmica, puesto que ésta también favorece la circulación y el fluir de esa energía vital misteriosa que en sánscrito se llama *Prana* y que significa *Aliento y Energía Absoluta*. Pero de esto hablaremos más adelante, al final de la lección cuarta.

Entre tanto explicaremos los valores de la nutrición en la lección siguiente y trataré de dar al lector una idea de cómo puede alejar la vejez de su organismo y conservarlo en estado joven, merced a la selección acertada de los alimentos.

Lección Número Dos

SEGUNDA SEMANA

El control físico no es más que una preparación para el control mental; solamente cuando la mente se calma empieza-el proceso de hacerse uno con la Realidad.

Ha pasado una semana desde que empezó usted a practicar los ejercicios del Yoga y probablemente haya observado ya sus resultados, si es que los ha ejecutado de manera regular. Vamos a pasar revista a sus efectos para que pueda comprobarlos en sí mismo.

¿Está usted durmiendo mejor, o concilia el sueño más rápidamente? ¿Ha mejorado su eliminación? ¿Se siente más descansado y experimenta cierta sensación de agilidad? ¿Le preocupan menos los problemas personales que antes?

Pero también puede ocurrir que se hayan incrementado sus molestias y dolores habituales, acaso se sienta más anquilosado en sus articulaciones y más torpe en sus movimientos corporales. Quizá esté somnoliento y adormilado todo el día. Si es así, no se asuste. En algunos casos, por cierto bastante raros, los estudiantes del Yoga experimentan al principio algunas molestias y ésa es la razón de que yo insista en advertir a mis discípulos que durante las primeras semanas de práctica de estos ejercicios puede suceder que se sientan peor. Pero esto no debe preocupar a nadie.

Hay individuos que empeoran antes de mejorar. Sobre todo cuando el organismo está en un estado excesivamente tóxico, es

cuando se sienten más los venenos que los ejercicios reactivan. Es como cuando se agita un vaso de agua que tiene posos en el fondo: el agua se enturbia para ser filtrada y purificada, cosa que procede hacer inmediatamente.

Por eso no debe desalentarse el lector a quien ocurra esto, sino que debe dejar a su organismo que pase por el proceso completo de purificación. Después se sentirá como nuevo. Recuerdo que una de mis últimas alumnas llegaba a quejarse en plena clase por el dolor que le producían los ejercicios. Pero no se amilanó por eso, y el resultado es que ya se ha librado de la artritis, del asma y de la sinusitis que la venían molestando.

Mi experiencia personal cuando empecé a practicar el Yoga fue también francamente desagradable. El lector lo recordará, porque lo mencioné en las notas autobiográficas de mi libro anterior: me hinché en lugar de adelgazar, hasta el extremo de que apenas si me venía la ropa, pese a que comía muy poco. Claro está, entonces yo no llevaba siempre "sarís", como constantemente los visto ahora.

Como dejé asentado en las reglas de carácter general de la primera lección, debe usted ayudar al proceso de limpieza de su organismo bebiendo agua en abundancia y poniéndose diariamente, durante una semana poco más o menos un enema.

En cuanto a la ejecución de los Asanas, recomiendo una vez más que lea todas las instrucciones cuidadosamente y compruebe si está haciendo los ejercicios como es debido, o si los ha interpretado a su manera y está improvisando sin caer en la cuenta.

No se olvide de la respiración profunda y de cada una de las posturas, teniendo presente que no debe precipitar los ejercicios jamás, sino *realizarlos DESPACIO*. No haga como aquella vieja que conocí, que dedicaba todas las mañanas quince minutos a los ejercicios, los ejecutaba a una velocidad desenfrenada y se quedaba tan tranquila y satisfecha de habérselas arreglado para comprimir en tan poco tiempo tan largas prácticas... Claro está, después se lamentaba de que no se le alcanzaban los alientos. Cuando se le corrigió y aprendió a verificar los ejercicios a su ritmo pausado, se quedó maravillada de lo descansada que se sentía después y del fortalecimiento que le producían las posturas y ejercicios del Yoga.

Antes de empezar con la segunda lección, tracemos el orden general de sus ejercicios. Sin duda alguna, para estas fechas ya se ha creado usted una distribución de tiempo y ha caído en la cuenta de cuáles son las horas mejores para sus Asanas, por la mañana, al mediodía, o al oscurecer. En realidad se permite inclusive repartir los ejercicios, ejecutando, por ejemplo, un grupo de ellos por la mañana y el resto por la noche. Permitaseme, sin embargo, recomendarle que, en cuanto se levante de la cama, practique todos los días el ejercicio del Balanceo.

Una vez terminado, recorra todas las posturas nuevas indicadas para la semana a que actualmente llegue y después continúe con los ejercicios de la semana anterior que personalmente necesite más. Así, por ejemplo, si tiene usted algún trastorno o molestia sacro-iliaca, no deje de hacer el ejercicio respiratorio con el pie cruzado por encima. Si se siente estreñido, practique la Postura de Cabeza contra Rodilla, o la de sentarse en Cuclillas, así como también la *Yoga Mudra*, que va a aprender hoy. Si tiene alguna dolencia de la garganta o de las amígdalas, no omita la Postura del León, que se enseña en la Lección Número Tres. Por lo demás, puede seleccionar los ejercicios que más le gusten o hacer una serie de ellos y luego otra alternativamente, según el tiempo de que disponga. Pero por ningún motivo debe pasar por alto los Asanas fundamentales.

Ahora comencemos con la presente lección. No olvide que las posturas nuevas que va usted a aprender deben ser practicadas todos los días durante una semana, antes de pasar a la Lección Número Tres. Tenga presente además que *tiene que añadirlas a las básicas de la lección anterior, y no substituirlas*.

La semana pasada empezamos a practicar el estiramiento interno de ambas piernas antes de levantarse de la cama. Deberá continuar este ejercicio por las mañanas o por las noches, o mañana y noche. Puede añadir el ejercicio de la Torsión de Dedos del Pie, que contribuye a corregir los pies que tienden a aplanarse y, hasta en algunos casos, los mismos pies planos.

Este ejercicio es sumamente sencillo: Estire cuanto pueda los dedos del pie derecho y después, sin mover el pie, doblelos hacia abajo, como si tratase de coger algo del suelo con ellos. Manténgalos en esa posición durante unos cuantos segundos y luego descanse. Repítalo varias veces. Luego, en lugar de doblarlos hacia abajo, levántelos hacia arriba. Manténgalos así

unos cuantos segundos y luego descanse. Repítalo varias veces. Después ejecute ambos ejercicios con los dedos del pie izquierdo.

Si experimenta algún calambre mientras los está realizando, lo mismo que si está ejecutando otro ejercicio cualquiera, no tiene más que darse un poco de masaje en el lugar dolorido. Pronto desaparecerá el calambre. Con el tiempo no volverá a sentir más esa molestia.

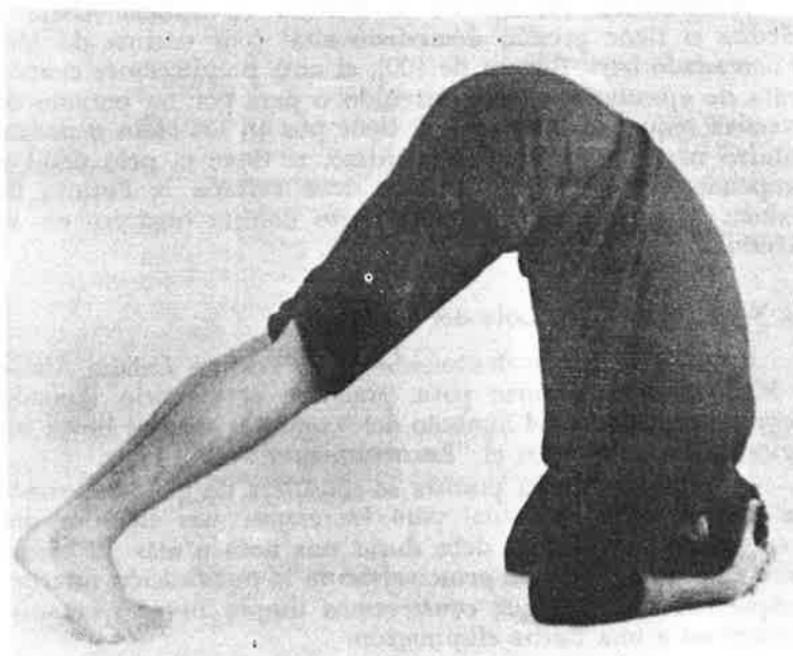
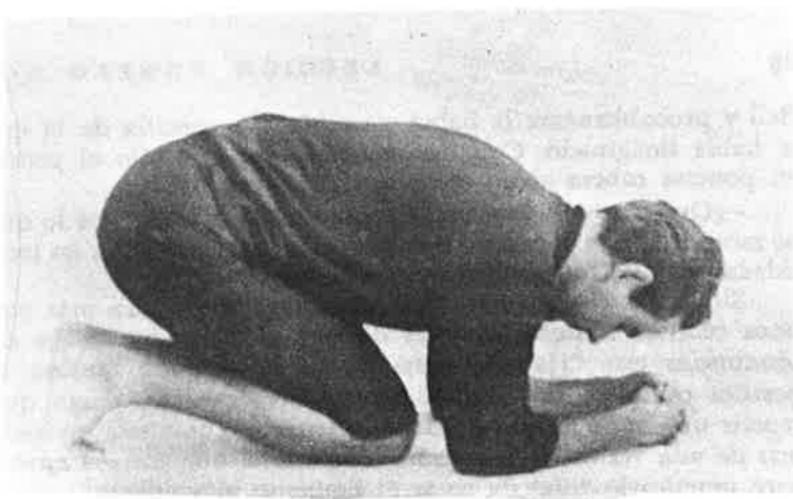
Una vez fuera de la cama y después de haber hecho el Balanceo, ejercicio que probablemente le está gustando por sus efectos estimulantes y vigorizantes, deberá proceder a practicar el de Cabeza Abajo a Medias. Es una postura sencilla que le ayudará después a no tener grandes dificultades con la de Cabeza Abajo Completa.

LA POSTURA DE CABEZA ABAJO A MEDIAS

Aunque no se proponga usted nunca colocarse verticalmente cabeza abajo, trate de adoptar esta segura y fácil postura, que encanta a los mismos niños. Probablemente los bebés saben instintivamente que es buena para su salud. Ahora bien, no sólo es beneficiosa para ellos, sino tambié para usted, para mí y para cualquiera que la practique.

En la lección siguiente expondremos las ventajas y beneficios que produce la postura completa Cabeza Abajo. De momento procure el lector hacer lo que le indico a continuación: Póngase de rodillas, apriete las manos entrelazando los dedos y colóquelas juntamente con los antebrazos sobre el suelo, procurando no separar demasiado los codos. Después coloque la cabeza, una pulgada más arriba de la frente, *sobre la esterilla o el piso, no sobre las manos*, haciendo un cuenco con ellas para acomodarse la cabeza y dejando los pulgares aplicados al occipucio, o parte de atrás de la misma. Ahora, con la cabeza sobre el piso, levante las rodillas y sosténgase sobre la punta de los pies. Después dé uno o dos pasitos hacia adelante, acercando los pies a la cabeza lo más que pueda. Manténgase en esta postura algunos segundos, durante los cuales debe hacer una respiración profunda. Después descanse y acuéstese. Basta para el primer intento.

Acaba de realizar la forma fácil de la Postura de Cabeza Abajo. ¿Le ha gustado? En realidad no resulta demasiado di-



La Postura Cabeza Abajo a Medias es una buena preparación para la de Cabeza Abajo Completa, que más tarde explicaremos. (a) Posición preliminar: Procure entrelazar los dedos y que no se separen sus codos para poder hacerlo con más comodidad. (b) Segunda fase: Coloque la cabeza sobre la esterilla, no sobre las manos. Con los pulgares sujetese la parte de atrás de la cabeza. (Fotos de Jim Buhr)

fícil y probablemente le habrá parecido más sencilla de lo que se había imaginado. Con frecuencia ocurre que sólo el pensar en ponerse cabeza abajo espanta a los principiantes.

—¿Quién?, ¿yo? ¿Ponerme cabeza abajo? ¡Jamás! —es lo que he escuchado una y otra vez durante años y años en todas las localidades en que he enseñado esta disciplina.

Sin embargo, muchas veces no han transcurrido más que unos cuantos minutos después de que el individuo acaba de pronunciar este “¡Jamás!”, cuando ya ha logrado realizar la postura completa de Cabeza Abajo. Sin embargo, tengo que repetir una vez más que no debe intentar ejecutar este ejercicio más de una vez en cada lección. Tiene toda una semana entera para practicarlo antes de pasar al siguiente movimiento.

Advertencia: No ejecute la Postura de Cabeza Abajo a Medias si tiene presión demasiado alta (por encima de 150) o demasiado baja (menos de 100); si nota palpitaciones cuando trata de ejecutarla; si está estreñido o pasa por un periodo de excesiva sequedad intestinal; si tiene pus en los oídos o padece catarro nasal crónico; o, por último, si tiene el pelo débil o propende a la calvicie. También debe evitarse la Postura de Cabeza Abajo a Medias si hay algún defecto orgánico en su glándula pituitaria, pineal, o tiroides.

EL YOGA MUDRA (símbolo del Yoga)

Después de haber descansado de la Postura Cabeza Abajo a Medias, debe sentarse para practicar el ejercicio llamado *Yoga Mudra*, que es el Símbolo del Yoga. En algunos libros ingleses se llama también el “Encorvamiento”.

La práctica de esta postura se considera de gran importancia por su valor espiritual para las etapas más elevadas del Yoga, cuando la postura debe durar una hora o más. El efecto físico del *Yoga Mudra* es principalmente la purificación interna, porque contribuye a que conservemos limpio nuestro organismo merced a una buena eliminación.

Para practicar el *Yoga Mudra* debe sentarse primero en la Postura del Loto. Si tiene la suerte de llegar a ejecutar ésta sin excesivos tanteos y prácticas, tanto mejor; pero para la mayor parte de los occidentales representa un verdadero problema al principio. Sin embargo, no debe preocuparse por eso, porque voy a enseñarle una variante sencilla de este *Mudra*, que puede

practicar hasta que le llegue el momento de ejecutar la Postura del Loto sin gran dificultad.

Técnica: Siéntese derecho, con las piernas cruzadas en la Postura del Sastre. Apriete los puños y colóqueselos a ambos lados del abdomen, un poco por debajo del ombligo. Ahora haga una inspiración profunda y mientras exhala el aire dóblese hacia abajo cuanto más pueda, apretando fuertemente los puños contra el abdomen.

Tiempo: Permanezca en esta posición de cinco a diez segundos, conteniendo el aliento, después enderece la espalda poco a poco y vuelva a la postura original. Gradualmente debe ir aumentando el tiempo de este ejercicio hasta tres minutos, añadiendo un segundo por semana.

Para ejecutar el Yoga Mudra, según la manera clásica, primero debe adoptar la Postura del Loto. Cójase las manos por la espalda, la mano derecha debe agarrar la muñeca izquierda, haga una inspiración profunda y, mientras exhala el aire, dóblese hacia adelante hasta que toque el suelo con la frente. Permanezca en esta posición unos cuantos segundos, conteniendo el aliento y después vuelva lentamente a la postura original. Descanse un momento y repita esto. A medida que vaya avanzando en los estudios verá que es capaz de prolongar cada vez más el Yoga Mudra. Entonces ya no contendrá el aliento, naturalmente, sino que respirará profundamente mientras se mantiene en esta postura.

Ventajas: El Yoga Mudra es un ejercicio excelente para los individuos que padecen estreñimiento, puesto que estimula los movimientos peristálticos de las vísceras. Además, fortalece los músculos abdominales, tonifica el sistema nervioso y el colon y masajea la región pelviana. Ayuda a los hombres a superar la debilidad seminal. En los más altos niveles de la disciplina ayuda a despertar el Kundalini, como se explica al final de la lección cuarta.

Advertencia: Si está usted estreñido, debe practicar el Yoga Mudra muy suavemente. Debe proceder con lentitud y sin ningún movimiento brusco.

Tiéndase en el suelo y descansese antes de pasar a la postura siguiente.



El Yoga Mudra, o Símbolo del Yoga: (*Arriba izquierda*). El Yoga Mudra debe ejecutarse al principio en la Postura del Sastre. (*Foto de Jim Buhr.*) (*Arriba derecha*) Tradicionalmente el Yoga Mudra comienza con la Postura del Loto. En la foto aparece la autora. (*Abajo*) El Yoga Mudra fortifica los músculos abdominales, tonifica el sistema nervioso y despierta el Poder del Kundalini. (*Fotos de Jim Buhr*)

LA POSTURA DE LEVANTAR EL CUERPO

Esta postura se llama en sánscrito *Arohanasana*.

Técnica: En primer lugar tiéndase boca arriba en el suelo. Entrelace los dedos de las manos y colóquelas debajo de la cabeza, inmediatamente por encima del cuello. Haga una inspiración profunda y al mismo tiempo levante la cabeza, los hombros y las piernas del suelo, sin doblarlas. Manténgase en esta posición unos cuantos segundos, conteniendo el aliento, y después exhale lentamente mientras vuelve a la postura original.

Tiempo: Repita esto. Vaya aumentando el número de veces muy gradualmente, desde dos hasta ocho.

Ventajas: Es un ejercicio excelente para fortalecer los músculos abdominales, la región pelviana, la espalda y los hombros. Contribuye a reducir la grasa abdominal y alivia el estreñimiento.



La Postura del Levantamiento del Cuerpo, o *Arohanasana*, es excelente para quemar grasa abdominal y aliviar el estreñimiento. (Foto de Jim Buhr)

Advertencia: Esta postura es bastante violenta y no deben ejecutarla las mujeres que padecen desarreglos femeninos de carácter grave.

POSTURA DE DOBLARSE HACIA ADELANTE

Una vez terminado el ejercicio del Levantamiento del Cuerpo, tiéndase a descansar hasta que se normalice su respiración. Entonces haga unas cuantas respiraciones profundas antes de erguirse y ponerse en pie para ejecutar el ejercicio siguiente, o sea, la Postura de Doblarse Hacia Adelante, que en sánscrito se llama *Hastapadasana*. Esta palabra está compuesta de *hasta*, que significa mano, y *pada* que quiere decir pie. Como verá, la traducción al inglés, de la cual está tomada literalmente la que hacemos al castellano (como en todas las otras posturas), no es literal.

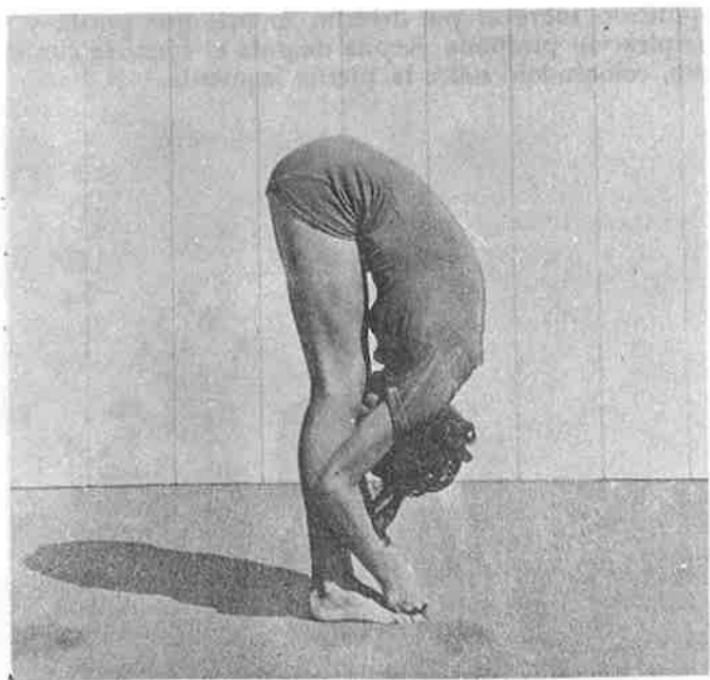
Técnica: Póngase de pie bien derecho, con los pies juntos y los brazos cayendo sin esfuerzo a ambos lados. Inhale profundamente y levante los brazos sin doblarlos por encima de la cabeza. Respire hacia afuera mientras se dobla hacia adelante hasta que logre agarrarse los dedos de los pies con las manos. Cójase el dedo gordo de forma que los dedos índice y corazón queden por dentro y el pulgar por fuera. Si no llega a los dedos de los pies, agárrese las pantorrillas o las corvas. Una vez terminada la exhalación, toque con la cabeza las rodillas sin doblar las piernas. Manténgase en esta posición unos cuantos segundos y después vuelva a erguirse y haga una respiración profunda. Repita dos veces este ejercicio.

Aquí le presento otra manera de ejecutar la misma postura. Coloque las manos en el suelo con las palmas hacia arriba y después písele las yemas de los dedos con los pies. Enderécese o trate de estirar las piernas, apretando contra ellas la cabeza.

Tiempo: Esté en esta posición de dos a diez segundos. Al principio practiquela dos veces, pero poco a poco vaya aumentando hasta cinco.

Ventajas: La Postura de Doblarse Hacia Adelante es sumamente fortalecedora. Da ligereza al cuerpo, acaba con la carne fofa y con la grasa abdominal y alivia el estreñimiento y los gases. Además vigoriza los nervios ciáticos y endereza las corvas.

Advertencia: Esta postura debe ejercitarse lentamente, sin sacudidas ni movimientos bruscos. Después de terminarla puede



La Postura de Doblarse Hacia Adelante, o *Hastapadasana*, vigoriza todo el cuerpo. (Foto de Jim Buhr)

acostarse un momento si lo desea, o bien proceder a la práctica de la postura siguiente.

LA POSTURA DE LEVANTAR EL PIE: PRIMER MOVIMIENTO

A continuación va a ensayar usted la primera lección de la Postura de Levantar el Pie. Como el nombre sánscrito que tiene es demasiado largo —*Ardha-baddha-pada-uttanasana*—, la denominamos “la Cigüeña”.

Técnica: Póngase de pie bien derecho y luego levante el pie izquierdo doblando las rodillas. Utilice ambas manos para colocar el pie izquierdo sobre el muslo derecho lo más alto que pueda. Sosténgalo así con la mano derecha. Mantenga la rodilla a la altura de la derecha, de manera que no sobresalga por delante de ella. La espina dorsal debe estar erecta. Manténgase

en equilibrio sobre el pie derecho lo más que pueda y haga una respiración profunda. Repita después el ejercicio con el pie derecho, colocándolo sobre la pierna izquierda.



La Postura de Levantar el Pie, o *Ardhabaddha-pada-uttanasana*, denominada también "la Cigüeña" es más fácil de lo que parece. (Foto de Mischa Pelz)

Naturalmente, es más fácil aconsejar que se mantenga uno de pie en esta postura, que hacerlo. Generalmente todo se puede hacer en los primeros días de práctica menos quedarse en equilibrio de esta manera, porque empieza uno a saltar sin querer, tratando de agarrarse a algo para sostenerse. Pero es posible ejecutar este ejercicio.

Gloria Swanson, quien como ustedes ven posó para ilustrar esta postura, no tuvo la menor dificultad en sostenerse en equilibrio al cabo de unos cuantos días de práctica.

Como he dicho en líneas anteriores, ésta es la primera versión de la Postura de Levantar el Pie. A esta altura no tiene otro objeto que educar y desarrollar el sentido del equilibrio. En la lección siguiente aprenderá usted el segundo movimiento. Mientras tanto, tiéndase en el suelo y relájese antes de pasar a la postura siguiente.

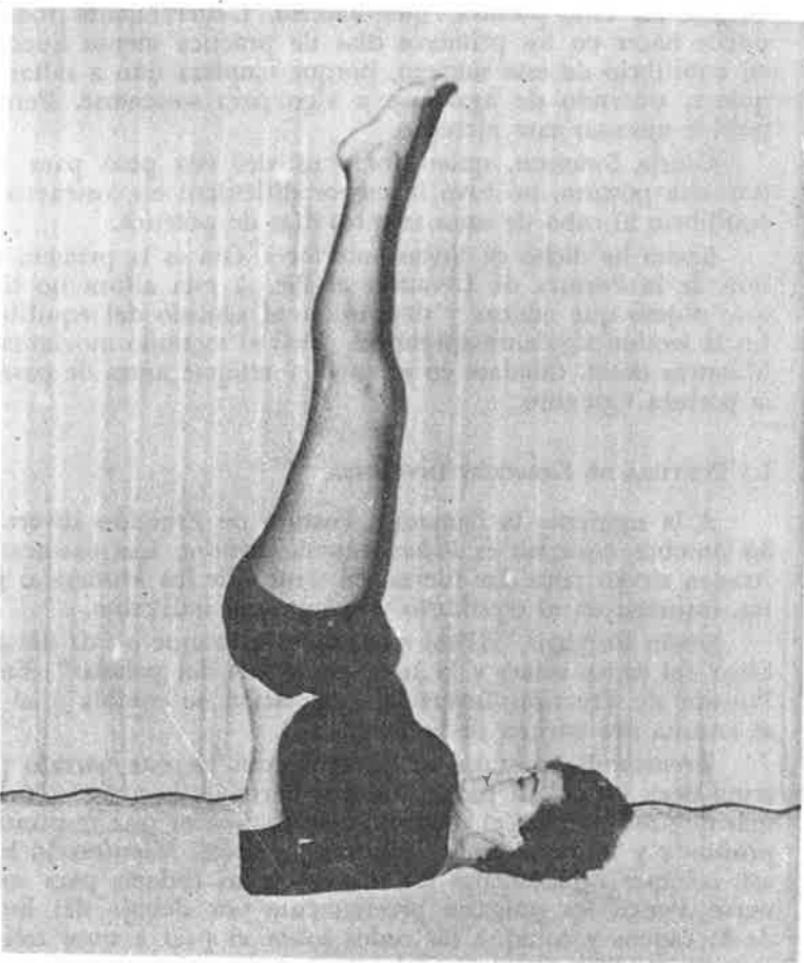
LA POSTURA DE ERECCIÓN INVERTIDA

A la siguiente la llamamos Postura de Erección Invertida. Su nombre sánscrito es *Viparitakarani Mudra*. Las posturas, o Asanas, sirven para dar fuerza, en tanto que los Mudras, o gestos, contribuyen al equilibrio y aplomo del individuo.

Según los yogis, "El sol mora en el arranque o raíz del ombligo (el plexo solar) y la luna en la raíz del paladar". En la Postura de Erección Invertida la posición se cambia y el sol se levanta por encima de la luna.

Técnica: La postura de que tratamos en este párrafo presenta poca dificultad para la mayor parte de la gente. No hay más que tenderse en el suelo boca arriba, hacer una respiración profunda y levantar ambas piernas y glúteos. Mientras lo hace así, coloque rápidamente las manos en las caderas para sostenerse. Ponga los pulgares precisamente por debajo del hueso de la cadera y coloque los codos sobre el piso a unos treinta centímetros uno de otro. Si los separa demasiado no darán al cuerpo el apoyo que necesita, porque debe descansar sobre ellos. No doble las piernas, sino manténgalas bien derechas y estire los pies, pero sin forzar la postura. Cierre los ojos y permanezca así mientras hace la respiración profunda, aunque al principio se sienta un tanto incómodo.

Tiempo: Sólo debe mantenerse en esta postura al principio unos cuantos segundos cada vez, pero después podrá ir aumentando gradualmente su duración hasta unos diez minutos.



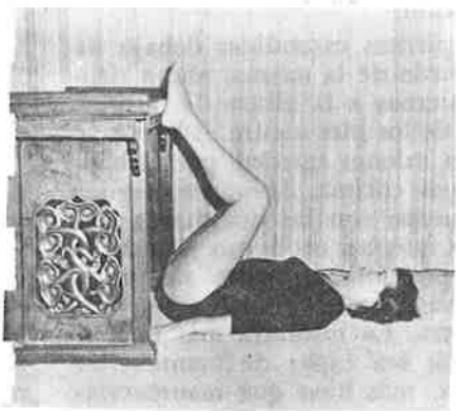
La Postura de la Erección Invertida, o *Viparitakarani Mudra*, es considerada como restauradora de la juventud y de la vitalidad

Ventajas: La Postura de Erección Invertida es famosa por contribuir a recuperar la juventud y la vitalidad. Conserva las glándulas, los órganos y la piel en un estado juvenil, borra las arrugas prematuras y retarda la vejez. Esta postura se recomienda especialmente a las mujeres que padecen trastornos del sexo,

Primero, siéntese en el suelo y meta las piernas debajo de una mesa



Después tiéndase de espaldas, apretando contra el borde de la mesa la parte media de las plantas



Sosteniéndose sobre los pies, levante los glúteos y la espalda con los codos firmes



o tienen periodos irregulares o dolorosos. Alivia los trastornos físicos y mentales característicos de la menopausia. También se dice que la práctica de este Mudra contribuye a conservar o restaurar la potencia masculina. Afecta parcialmente a la glándula tiroides, pero principalmente a las gónadas, o glándulas sexuales, que controlan los procesos de la vejez en nuestro organismo.

La Postura de Erección Invertida es muy corriente y está en boga en distintos establecimientos de belleza física y gimnasios, pero rara vez va acompañada de la respiración profunda.

Si tiene usted miedo por algún motivo de practicar esta postura, o cree que está más allá de sus capacidades, inténtela al principio con la ayuda de una mesa y se quedará asombrado al ver que al cabo de unos cuantos minutos puede ejecutarla. Haga lo que le indico a continuación:

Síntese en el suelo con las piernas extendidas debajo de una mesa y la frente tocando el borde de la misma; ahora tiéndase de espaldas, levante ambas piernas a la altura de la mesa y coloque el centro de las plantas de los pies contra el borde de la misma, de tal manera que los talones queden por debajo del borde y los dedos de los pies por encima. Ahora levante los glúteos del suelo y sostenga el cuerpo con las dos manos por debajo de la espalda, procurando que los codos no toquen el pavimento. Permanezca en esta posición un corto tiempo y respire profundamente. Después vaya enderezando lentamente primero una pierna y luego la otra. Le resultará más fácil si primero lleva sus piernas, mientras sea capaz de mantenerlas estiradas, un poco hacia su cabeza, más bien que mantenerlas todo el tiempo verticales.

Después de terminar esta postura tumbese y descance un poco. Luego levántese para practicar los ejercicios respiratorios.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

UN EJERCICIO RESPIRATORIO PARA CONSERVAR LA APOSTURA

Póngase de pie con las piernas juntas. Coloque las manos detrás de su espalda y entrelace los dedos con las palmas hacia arriba. Después vuélvalas hacia abajo. Este movimiento dará una torsión automática a sus codos.

Inspire profundamente, después inclínese hacia adelante mientras exhala el aire y al mismo tiempo levante los brazos hasta que estén totalmente estirados hacia arriba. No los doble, sino manténgalos todo el tiempo bien rectos. Agache la cabeza y haga lo posible por levantar todavía un poco más los brazos.

Permanezca un momento en esta posición conteniendo el aliento. Despues exhale y vuelva a la posición inicial sin separar los dedos entrelazados. Repita el ejercicio dos o tres veces.

Otra manera de practicarlo es de rodillas, como se observa en la ilustración adjunta. El procedimiento es el mismo, pero aquí tiene usted que encorvarse hacia adelante y tocar el suelo con la frente.

Es un ejercicio excelente para la cintura y para aliviar las espaldas débiles, pero sobre todo para los hombros caídos. Debe enseñarse este ejercicio a todos los niños de la casa y de la escuela para contrarrestar su tendencia a encorvarse, porque además de ser una postura estéticamente fea, sus resultados son perniciosos para la salud, puesto que impide que los pulmones se desarrolleen debidamente.

Si la gente pudiese ver con sus propios ojos lo fea y desmañada que es una figura así, se darían prisa a tratar de remediarlo. Esto principalmente se aplica a las mujeres que llevan vestidos muy ajustados con la espalda al desnudo.

Recuerdo algo de que fui testigo en una calle de Honolulu, que, por lo demás, no tiene importancia: vi a una joven bonita que se quitaba delante de mí la estola que llevaba encima de los hombros y dejó al descubierto una espalda extraordinariamente fea, de la cual salían los omóplatos como alas. Un poco después me pasó algo parecido en la playa. Las amigas con quienes estaba se preparaban para meterse en el agua y vi de pronto que todas ellas tenían ese tipo de "alas". Miré en torno mío, al caer en la cuenta de que aquello era lo corriente, y pude observar que había pocas mujeres y hasta pocas jóvenes y niñas que tuviesen la espina dorsal derecha y, por lo tanto, mostrasen una apostura digna y gallarda. En cuanto llegué a mi habitación, cogí un espejo de mano y me puse a ver mi espalda. Puedo decir que no me pareció mal. Sin embargo, estoy totalmente segura de que hace años, antes de empezar a practicar los ejercicios del Yoga, me hubiese desalentado al contemplar la espalda, porque yo también tenía la fea costumbre de encorvarme,



Ejercicio respiratorio de rodillas: (a) Empiece por entrelazar las manos detrás de la espalda. (b) Este movimiento del cuerpo y de los brazos es excelente para dar esbeltez a la cintura, para fortalecer las espaldas débiles y especialmente para corregir los hombros caídos. (Foto de Jim Buhr)

con gran pesar por cierto de mi madre, quien siempre andaba tras de mí para que me habituase a caminar y estar derecha.

LA RESPIRACIÓN RÍTMICA

Y ahora, antes de que dé fin a esta lección con un poco de descanso y relajamiento, va a aprender usted la respiración rítmica.

En la India dicen que practicando la respiración rítmica se sintoniza uno con el ritmo del universo y que, al establecer un contacto directo con el mundo entero, llega a experimentarse una sensación de unidad con él. El sentimiento de separación y aislamiento desaparece y con él el miedo, la soledad, la desilusión, la duda, la desesperación y otros estados afectivos por el estílo.

La respiración rítmica, lo mismo que la concentración y la meditación, si se practican como es debido, de lo cual hablaremos en la última lección de esta obra, puede introducir un cambio considerable tanto en el estado físico como mental del hombre y representa un paso más hacia la evolución espiritual. Por medio de la respiración rítmica cae además uno en la cuenta de su propio ritmo. Cada individuo funciona al compás de un ritmo personal y, cuando lo interrumpe, bien sea por un choque nervioso o por cualquier emoción intensa, o por un trabajo penoso, o por las tensiones que le producen el estado interno de su familia o de sus negocios, que interrumpen su propio *tempo*, la persona pierde su equilibrio interior. Si la situación continúa así y el individuo no vuelve a recuperar su equilibrio interno, o se le trastornan los nervios o termina en un estado de colapso. La práctica de la respiración rítmica puede, sin lugar a dudas, evitar o remediar muchos de estos contratiempos infelices.

La respiración rítmica contribuye además a adquirir confianza en sí mismo, optimismo, serenidad de mente o cualquiera otra cualidad sicológica que se deseé. El poder que empieza uno a desarrollar no es ni positivo ni negativo, sino sencillamente "es". De nosotros depende el emplearlo para bien o para mal, pero debemos tener sumo cuidado en no hacer nunca mal uso de él.

Técnica: La respiración rítmica se ejecuta de la misma manera que la respiración profunda, sólo que hay que acompaña-

sarla con el ritmo del corazón. La inhalación y la exhalación deben hacerse acompañadamente, porque así se establece un ritmo uniforme.

Primero hay que ponerse en la debida postura. Si no puede permanecer cómodamente en la del Loto, siéntese con las piernas cruzadas, y hasta puede utilizar una silla. No se olvide de desabrocharse el cinturón, de desatarse el *brassier*, o aflojarse la faja o la corbata, si lleva usted alguna de estas prendas. Conserve la espina dorsal erecta, las manos en las rodillas y empiece por hacer unas cuantas respiraciones profundas como antes y luego pare.

Ahora ponga el dedo índice, el del corazón y el anular de la mano derecha sobre la muñeca izquierda para observar su pulso. Atienda con cuidado a los latidos y al poco tiempo empiece a contar 1, 2, 3, 4 varias veces, siguiendo el compás.

Continúe contando mentalmente 1, 2, 3, 4; 1, 2, 3, 4 hasta que se deje llevar del ritmo y pueda seguirlo sin observar su pulso. Después coloque las manos sobre las rodillas y haga una inspiración profunda mientras cuenta 1, 2, 3, 4; contenga la respiración mientras cuenta 1, 2 y exhale volviendo a contar una vez más 1, 2, 3, 4.

Repita esto dos o tres veces, no más. Ésta es la respiración rítmica.

Si cuatro palpitaciones resultan demasiado para usted, conómese con contar tres. Si resultan pocas, puede contar cinco o seis al inspirar y otras tantas al expirar. Cuando inhale, no se quede parado al terminar la cuenta, es decir, procure que no le sobre tiempo para terminar la inhalación, sino que debe arreglárselas para que tanto la inhalación como la exhalación resulten rítmicas y sin lagunas. Siempre debe llevarle el mismo tiempo la inspiración que la expiración.

Tiempo: Puede repetir este ejercicio por la noche, pero no fuerce las cosas al principio. Empiece por practicarlo tres o cuatro veces, aumentando una más cada semana hasta que llegue al número deseado, que puede ser sesenta o más.

POSTURAS PARA LA MEDITACIÓN

Puede además adoptar cualquiera de las otras posturas típicas de la meditación para su respiración rítmica, si es que la del Loto le resulta demasiado difícil todavía. Utilice por ejemplo la llamada de la "Realización", cuyo término sánscrito es



La *Siddhasana*, o Postura de la Realización (arriba) es la que adoptan frecuentemente los yogis para meditar. La *Swastikasana* (abajo) es ligeramente distinta. Ambas se recomiendan a las personas a quienes resulte demasiado difícil la Postura del Loto. El que está en el retrato es Bala Krishna.
(Fotos de Jim Buhr)

Siddhasana; la palabra *siddha* significa adepto, o yogi consagrado. Se practica de la manera siguiente:

Siéntese con ambas piernas estiradas. Doble la izquierda y coloque la planta del pie del mismo lado contra el muslo derecho, de tal manera que el talón toque el perineo. Después doble la pierna derecha y coloque el talón del mismo pie contra el hueso del pubis. Ponga las manos sobre las rodillas con las palmas hacia arriba si practica este ejercicio entre la salida y la puesta del sol; después de la puesta del sol vuelva las palmas. La espina dorsal debe estar todo el tiempo perfectamente recta.

A continuación voy a describir otra postura clásica para la meditación. Se llama en sánscrito *Swastikasana*. Siéntese sobre la esterilla o alfombra que le vale para ejecutar los ejercicios, doble la pierna derecha y aplique la planta del pie del mismo lado contra el muslo izquierdo, de modo que el talón quede junto a la ingle. Ahora doble la rodilla izquierda y coloque los dedos del pie izquierdo entre el muslo derecho y la pantorrilla del mismo lado. Mantenga erecta la espina dorsal. Ponga las manos como en la Postura de la Realización.

Hay todavía otra postura llamada "Simétrica", o *Sama-sana* en sánscrito. La única diferencia que hay entre esta postura y la anterior consiste en la posición de los talones: en la *Swastikasana* ambos talones oprimen la ingle del otro lado, en tanto que en ésta deben colocarse contra el hueso del pubis, primero el derecho y luego el izquierdo. Los dedos del pie derecho se meten por debajo del muslo izquierdo y los del pie izquierdo encima de la pantorrilla derecha, con la planta hacia arriba. La espina dorsal y las manos deben estar en la misma posición que en las posturas anteriores. Si no es usted capaz de practicar ninguna de estas posturas, escoja una posición cómoda en que su cabeza y espina dorsal queden en línea recta.

LA DIETA

La dignidad humana nace del albedrío basado en la libertad de escoger entre la satisfacción de los apetitos y la marcha hacia la Espiritualidad.

LECOMTE DU NOÜY, *Human Destiny* ¹

El colon es el espejo de la mente: cuando la mente funciona bien, el colon funciona bien.

SWAMI PARAMANANDA. *Concentration and Meditation* ²

No hay curso en el Yoga que pueda considerarse completo sin dedicar un capítulo a la dieta, así que vamos a tratar de algunos de sus aspectos más esenciales.

Todos sabemos que después del aire y el agua el alimento es de importancia fundamental para que nuestros cuerpos se conserven sanos, jóvenes y vigorosos. ¿No creen ustedes que resulta un tanto extraño que Estados Unidos, que es el país más rico del mundo, padezca los efectos de una alimentación defectuosa y que se esté agotando en medio de la abundancia?

Según los científicos y especialistas más famosos en enfermedades de la nutrición, una de las principales causas de este fenómeno es, por paradójico que parezca, el exceso en el comer; y la otra es el comer alimentos indebidos. Nuestro organismo se alimenta exclusivamente de lo que es capaz de asimilar. El alimento que no está debidamente digerido se convierte en veneno para nuestro cuerpo. Los alimentos excesivamente desvitilizados, innaturales y poco saludables son los que más consume la población de los Estados Unidos. El resultado es que su panorama higiénico presenta cada vez más negras tintas. Las enfermedades, sobre todo las de carácter degenerativo, están alcanzando tales proporciones, que hasta la gente que parece de lo más sano, y pasan por tales, resulta que, si se les somete a un examen debido y minucioso, están aquejados de alguna dolencia

¹ New York: Longmans, Green & Co., Inc., 1947.

² Cohasset, Mass.: The Vedanta Centre.

oculta, la cual les lleva cuando menos lo piensan a la cama del hospital, o a la mesa de operaciones, o a la tumba.

Con frecuencia nos enteramos de que tal o cual amigo nuestro de pronto se ha visto atacado por la diabetes, por el asma, o por la polio, la artritis o alguna otra enfermedad degenerativa. También leemos con frecuencia en los periódicos que alguien ha sido llevado repentinamente a un sanatorio mental, o ha caído víctima de un súbito ataque cardiaco en lo mejor de su vida —generalmente entre los cuarenta y cinco y los cincuenta y cinco años—, aunque aparentemente no había estado malo antes. Pero la realidad es que raramente ocurre que este tipo de trastornos sea repentino, porque en realidad lo más probable es que se trate del resultado fatal de la acumulación durante años de venenos debidos a hábitos de comer o de vivir inadecuados.

Al leer estas noticias nos quedamos atemorizados, pero, ¿qué es lo que hacemos para que no vuelva a repetirse? En el mejor de los casos, nos decidimos personalmente a someternos a un reconocimiento físico, pero aunque lo hagamos así, cosa que raramente ocurre, pocas veces nos resolvemos a modificar nuestras costumbres de comer y de vivir. A pesar de los numerosos avisos que constantemente aparecen en los distintos periódicos, libros y revistas que leemos, aun sin contar las publicaciones de carácter médico, sencillamente seguimos la misma rutina de siempre.

Permítaseme aducir, a guisa de prueba, unas cuantas citas que hacen al caso y que confirman mis puntos de vista y los de tantos otros:

RELACIÓN ENTRE LA DIETA DEFECTUOSA Y LA DEBILIDAD MENTAL

Según un grupo de especialistas de la nutrición, el alimento indebido es la causa de muchas enfermedades

La dieta adecuada no es sólo un remedio eficaz para todas las dolencias debidas a la presión, sino también para muchas enfermedades mentales...

El retardamiento del proceso metabólico (el cambio del alimento en energía, en tejido y en secreción corporal) se debe a una dieta alimenticia deficiente —demasiado azúcar blanca y harina y poca fruta, vegetales, carne y leche³.

³ The Los Angeles Times, mayo 20, 1956.

RELACIÓN ENTRE LA COMIDA Y LOS CÁLCULOS BILIARES

De cada tres casos de dolencia de la vesícula biliar hay más de uno que puede curarse sin necesidad de apelar a la cirugía, según la Minnesota State Medical Association.

Esta sociedad médica aseguró que el sosiego y el control diario de la dieta alimenticia, así como un cambio en los hábitos del enfermo y en su ejercicio corporal, puede contribuir grandemente a la curación de un adulto de cada cinco que padecan cálculos biliares.

Eliminación de la grasa

Los materiales que contribuyen a la producción de los cálculos biliares se forman al quemar grasas el organismo. A su vez, la manera de que el organismo queme sus grasas depende de las glándulas, así como la cantidad de grasa que tiene que quemar depende de la dieta. Si algo se descompone en este proceso, probablemente se formen cálculos biliares.

La asociación recomienda, para evitar su formación, que se beban ocho o más vasos de agua al día, que se coman carnes desgrasadas en cantidad y se eviten las bebidas heladas. También debe evitarse el consumir demasiados alimentos fritos, aliños de ensaladas, mantequilla, aceite y crema. Se recomienda comer fruta tres veces al día⁴.

UN DOCTOR DESCUBRE LA RELACIÓN ENTRE LA DIETA ALIMENTICIA Y EL CÁNCER

El doctor E. Vincent Coundry, del City of Hope Medical Center, afirmó que reduciendo la ingestión de calorías disminuye también el cáncer. Durante la Segunda Guerra Mundial la reducción de los casos de cáncer en Alemania y otras naciones ocupadas fue muy marcada, porque la gente vivía a base de dietas alimenticias de poco número de calorías⁵.

Es interesante advertir que también el doctor Max Gerson habla en su obra *The Cancer Therapy [La terapéutica del cáncer]*⁶, de quince casos de cáncer curados merced a una dieta especial de vegetales frescos, de frutas y de jugos, sin sal, y sin

⁴ UP, Minneapolis, julio 14, 1955.

⁵ Chris Clauson en The Los Angeles Examiner, noviembre 29, 1955.

⁶ New York: Whittier Books, Inc.

proteínas. Da notable importancia al detalle de que el jugo debe ser fresco y consumirse inmediatamente después de prepararlo, es decir, no más tarde de diez o quince minutos después de haber sido extraído, puesto que si no, pierde sus enzimas, o sea las diminutas partículas portadoras de la actividad vital a nuestro cuerpo.

Aprovecho esta ocasión para decir que el jugo de los vegetales y de las frutas cultivadas en un terreno abonado orgánicamente es considerablemente más rico en enzimas que el de los productos cosechados en un terreno abonado químicamente. He visto confirmado terminantemente esto por medio del Nemeoscopio, que es hasta la fecha el único instrumento con que contamos para proyectar en una pantalla la resolución de las enzimas y mostrarlas en su estructura uniforme y en actividad.

"Nuestros agotados adolescentes" es el título de un artículo dramático que apareció en el *Reader's Digest* de diciembre de 1955 ("Selecciones" en castellano), que después se ha publicado aparte para distribuirlo en forma de folleto. Este artículo trata de la deficiente alimentación de los adolescentes que no han llegado a los veinte años, fenómeno que tiene proporciones nacionales en los Estados Unidos. Se están nutriendo de las miserables calorías de una dieta "para matar el hambre", consistente en un emparedado, una bolsita de patatas fritas, una barra de caramelo, un paquete de palomitas de maíz, etc., etc., con lo cual no dejan sitio para una alimentación sana y nutritiva. El resultado es que la salud de los muchachos deja mucho que desear, hasta el extremo de que la mayoría no sirve para el servicio militar. La condición de las muchachas, que algún día serán las madres del país, es peor todavía.

Y hay algo más funesto, a saber, que el daño es duradero, porque no afecta sólo a los que se alimentan de esta manera, sino a sus hijos futuros: "Lo que come una mujer durante el embarazo y la crianza afecta directamente a la inteligencia de su criatura"⁷.

Otro suelto reciente aparecido en la prensa dice así:

**LA DIETA ALIMENTICIA DE GRASA DE ANIMALES
TIENE LA CULPA DEL AUMENTO DE LAS
ENFERMEDADES CARDIACAS**

"Una dieta rica en grasa animal produce fatalmente un aumento notable en las enfermedades del corazón y de los con-

⁷ Columbia Teacher's Report, reeditado en 1955.

ductos sanguíneos", según el doctor C. M. Wilhelmj, de la Escuela de Medicina de Creighton... "La dieta corriente de una familia de buena posición económica de nuestros días tiene una proporción de grasa que fluctúa entre el cincuenta y el sesenta y cinco por ciento. En los últimos diez o quince años nuestras dietas se han ido haciendo más ricas en grasa, fenómeno que ha corrido parejo con el aumento de las enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos"⁸.

Cuando se piensa en que la alimentación diaria de un adulto normal y sano no debe contener más de veinte a treinta por ciento de grasa, contando con la derivada de los huevos, de los productos lácticos, de las frutas secas y de los alimentos cocidos, no es extraño que los facultativos se preocupen tanto por los hábitos alimenticios de los Estados Unidos.

Es un factor importante que debe tenerse en cuenta la calidad de la grasa, y no sólo su cantidad. Las grasas *no saturadas*, que en su mayor parte se derivan de las plantas y de los aceites, son consideradas como esenciales, porque contienen poco colesterol. Las fuentes mejores de ellas son: el aceite de flor de azafrán, la semilla del girasol, el aceite de soja, el aceite de maíz y el aceite de semilla de sésamo.

Las grasas *saturadas*, que se derivan principalmente de los animales, de los huevos y de los productos lácticos, son consideradas como no esenciales, por ser ricas en colesterol. Las partes que tienen más proporción de colesterol son los sesos, la yema de huevo y el hígado; las que tienen menos son la leche, el requesón y el pescado. Todas las frutas y la mayor parte de los vegetales son pobres en colesterol.

Los ácidos de las grasas no saturadas circulan rápidamente a través de nuestro organismo, en tanto que los de las saturadas se asientan y depositan. El profesor G. J. Shoepfer, de la Universidad de Hospitales de Minnesota, Minneapolis, refiere que *una sola* comida con demasiada cantidad de grasa saturada puede producir ataque cardiaco a una persona susceptible. Además dice:

En la sesión número 20 de la American Academy of Nutrition, el doctor Eugene H. Payne afirmó que los guisos de grasas como la manteca y la mantequilla que son populares en los Esta-

⁸ AP, Omaha, Nebraska, marzo 10, 1955.

⁹ *The New England Journal of Medicine*, diciembre 26, 1957.

dos Unidos, en Inglaterra, en Suecia y en Holanda, producen más defunciones en dichos países por enfermedades de la circulación, que cualquiera otra dolencia. "La grasa excesiva del organismo lleva a la degeneración prematura del hígado, del corazón, de los riñones y de los vasos sanguíneos... Tenemos que considerar el engordar, o sea, el aumento de tejido adiposo, como un trastorno metabólico grave, aunque el individuo se siga sintiendo sano..."

"La grasa está circulando continuamente, esto es, parte de ella se almacena, pero al mismo tiempo la grasa almacenada es puesta de nuevo en circulación. El movimiento continuo es señal de salud, en tanto que si este movimiento disminuye, empiezan los trastornos del metabolismo"¹⁰.

Podría seguir citando así artículo tras artículo aparecido en la prensa, en los boletines médicos, en los libros y en las revistas. Cada vez se publican más ensayos de este tipo. Sin embargo, a pesar de tantas advertencias serias, la mayor parte de la gente sigue pensando que su dieta no tiene nada de malo. "Siempre hemos comido así", es lo que constantemente se oye.

Probablemente no echamos más que muy rara vez la culpa a nuestra dieta alimenticia de las dolencias que cada vez nos aquejan más, porque los efectos perjudiciales de nuestra inadecuada alimentación no se dejan sentir hasta más tarde. ¿Cuántas personas hay —que por otra parte están al tanto del movimiento cultural— que atribuyan un catarro, una fiebre, un asma, la artritis, la polio, las enfermedades del corazón y los trastornos mentales a un estado tóxico? Muy pocos. Pues todavía son menos los que corrigen sus hábitos alimenticios, o proceden a una dieta purificadora, o a un ayuno, o a las prácticas de la respiración profunda, para respirar más oxígeno con objeto de conservar la salud.

Por alguna extraña razón, el mismo estreñimiento rara vez se relaciona con una dieta defectuosa, aunque tantas de nuestras dolencias físicas tienen su origen en el estómago. Acaso muchos nos uniríamos a aquella pequeña oración inscrita a la entrada de la catedral de Chester, Inglaterra, construida en el siglo xv, que dice así: "¡Oh, señor, concédeme una buena digestión, pero también algo que digerir!". Pero probablemente nosotros pediríamos que tuviésemos menos cosas que digerir. El doctor Ehrenfried E. Pfeiffer, profesor de alimentación de la

¹⁰ The Los Angeles *Times*, mayo 21, 1956.

Universidad Farleigh-Dickinson, afirmó en una de sus conferencias que para adquirir y conservar una buena salud, "hay que guardar una dieta equilibrada que debe planearse antes de que el alimento entre en la boca". En otras palabras, tiene primero que escoger su menú y después atenerse a él.

No es fácil recomendar una dieta que valga para todo el mundo, porque éste es un asunto de índole completamente individual. Mucho depende de las condiciones físicas de la persona, de su estructura morfológica¹¹, del peso, de la estatura, de la edad, y aun de la ocupación y modo de vida del individuo. La alimentación del hombre que trabaja con el cerebro y está confinado a su mesa de estudio sería, por ejemplo, inadecuada para un trabajo manual; lo mismo hay que decir de la mujer que está para dar a luz: no puede alimentarse lo mismo que una modelo. Pero además con la edad varía no sólo la cantidad, sino el tipo de alimento que debe ingerir el hombre. La cantidad y calidad de alimento que necesita un bebé, un niño, un adolescente, un adulto y una persona anciana son totalmente diferentes.

En la obra no publicada todavía del citado doctor Ehrenfried E. Pfeiffer, a la que ya antes hemos aludido, y que se titula *Balanced Nutrition — Know What You Eat and Why*, leemos que durante el periodo de crecimiento se necesitan más calorías en la dieta alimenticia, con gran cantidad de hidratos de carbono, que deben calcularse bien. El adulto que frise entre los veinticinco y los cuarenta y dos necesita menos calorías, con menos hidratos de carbono y más proteínas, que también deben estar calculadas sabiamente. En los años de la decadencia no se necesitan tantas calorías y la dieta debe ser menos rica en grasas: son preferibles las proteínas.

Pero también puede haber fluctuaciones dentro del mismo periodo fisiológico de edad. Hay individuos que son viejos a los cuarenta años, en tanto que otros empiezan a vivir precisamente a esa edad. Mi madre a sus setenta y siete años tiene la apariencia de cincuenta y cinco y así se siente. Cada día practica sus ejercicios del Yoga, entre ellos la Postura de Cabeza Abajo, gobierna la casa, baila en las reuniones sociales y conserva la voz clara y bien modulada de una joven.

Para saber lo que hay que comer y lo que hay que suprimir de la comida, tiene cada individuo que estudiar su condición personal y después empezar a probar los distintos alimentos y

¹¹ Morfología es la ciencia de la estructura y de la formación humana.

combinaciones, con objeto de dar con el régimen que mejor le siente. No olvide jamás que lo que para un hombre es alimento para otro es veneno. Pero, por favor, no se convierta en un chalado de la alimentación, que no habla más que de sus comidas, de su digestión y de su eliminación. Evite también el probar equivocadamente o al buen tun tun, como aquel individuo a quien vi una vez presente en una conferencia sobre la salud y que en voz alta asentía a cuanto el especialista estaba diciendo, mientras roía una barra de caramelo barato. Cuando, incapaz de disimular una sonrisa, yo le dije que estaba haciendo precisamente todo lo contrario de lo que predicaba el conferenciante, el hombre sonrió avergonzado, mostrando una hilera de dientes visiblemente estropeados, y me dijo en son de disculpa:

—Es que estoy probando.

Los que en Estados Unidos se dedican a dar conferencias sobre temas de higiene han contribuido grandemente a despertar el interés del público por la dieta alimenticia, pero también tienen la culpa de la confusión tremenda que sus teorías contradictorias han producido. Uno sostiene que hay que beber mucha leche, mientras otro elimina ese alimento de la dieta. Uno recomienda alimentos crudos, en tanto que otro vocifera contra ellos. Hay quien se pronuncia a favor de que es preciso comer carne, mientras su colega la condena. Y así sucesivamente, hasta que el pobre oyente se queda tan desorientado y confuso, que vuelve a sus viejos hábitos alimenticios, que generalmente son malos.

Sin embargo, hay unos cuantos preceptos de rigor en los cuales casi todo el mundo coincide. Personalmente yo los aprendí de mi maestro de Yoga en la India. Helos aquí: No coma con exceso; evite alimentos muertos; consuma bastante cantidad de frutas frescas, ensaladas y vegetales, o jugos de frutas y de vegetales, siempre que no sufra alguna dolencia para la que está contraindicada la alimentación en crudo; beba mucha agua fresca durante el día y, finalmente, respire una cantidad suficiente de aire puro.

Los mejores alimentos —los que son frescos, puros, limpios y naturales, como los vegetales, las hortalizas, las frutas, las semillas integrales, la miel, los aceites, las nueces, la leche, los huevos, el pescado y la carne— contienen todas las vitaminas necesarias, los minerales, los aminoácidos, las enzimas y las substancias químicas vitales que controlan nuestro metabolismo. Y no olvide nunca que el metabolismo es el compás de la vida.

Alimentos "muertos" son los que han sido desprovistos de sus naturales vitaminas, minerales, aminoácidos y enzimas, en virtud de distintos procesos. Entre ellos están los productos enlatados, en conserva, sazonados, embotellados, blanqueados, procesados, refinados y desvitalizados de otras maneras. La harina blanca, el arroz blanco y el azúcar blanco pertenecen también a esta clase, puesto que han sido blanqueados, refinados y cuidados hasta reducirlos casi a la nada. Deben sustituirse en la dieta por harina integral, arroz oscuro y azúcar natural, pero no azúcar blanca mezclada con melaza para darle color y que después se vende como "azúcar morena".

El endulzador mejor es la miel natural, que se obtiene de los propietarios particulares de colmena, o se adquiere en los establecimientos de alimentos para la salud. En la etiqueta verá si no ha sido sometido a calor ninguno ni a procesos de desvitalización, es decir, si "no se le ha quitado ni añadido nada". He aquí lo que un sabio alemán ha descubierto sobre esta clase de miel:

SE PONE EN BOGA LA MIEL

Bonn, 7 de abril (Reuters).—La West German Research Society ha descubierto que hace miles de años los luchadores, o campeones de lucha libre, de Roma se alimentaban con copiosas cantidades de miel para aumentar su poder combativo. Ahora han oído que los atletas rusos comen miel regularmente por el mismo motivo. El resultado es que la Sociedad está patrocinando un mayor consumo de miel, si bien hace hincapié en que debe ser miel en estado natural, no recalentada para que dure más¹².

Y basta de miel. En cuanto al azúcar blanca, el doctor Melvin E. Page, que es una autoridad en cuestiones de odontología, explica en su libro titulado *Body Chemistry in Health and Disease* [La química del cuerpo en la salud y en la enfermedad]¹³, cómo el azúcar blanca trastorna el equilibrio azúcar-calcio-fósforo en el organismo. La consecuencia es el deterioro de los dientes. Y ya que estamos tratando del deterioro dental,

¹² The Los Angeles Times, abril 8, 1956.

¹³ St. Petersburg, Florida: The Page Foundation.

digamos que los almidones contribuyen también a mejorar su estado a través de la saliva.

Otro resultado perjudicial del azúcar blanca es obstaculizar la conservación de un nivel uniforme, o de una proporción debida entre la sangre y el azúcar y robar a nuestro organismo la vitamina B. Mucho antes del descubrimiento de la vacuna Salk, en 1948, otra autoridad médica, el doctor Benjamín F. Sandler, autor de la obra *Diet Prevents Polio [La dieta previene la polio]*¹⁴ pudo evitar la amenaza de una epidemia de polio en Carolina del Norte recomendando a los padres por la radio que no diesen a sus hijos dulces en ninguna forma hasta que hubiese pasado el peligro. Había descubierto la relación entre el consumo de refrescos y de azúcar y la polio.

La flor de harina, o harina blanca, que es un hidrato de carbono concentrado, se convierte en azúcar en el hígado. El blanqueamiento y refinamiento la desprovee de sus vitaminas y minerales naturales. Por tanto todos los artículos hechos a base de esta harina, como el pan, los macarrones, los fideos, el pastel, los bizcochos, las tartas, las sopas y las salsas tienen muy poco valor nutritivo y son principalmente "calorías vacías".

Catharyn Elwood, en su obra *Feel Like a Million [Siéntase a las mil maravillas]*¹⁵, habla de un grupo de niños escolares que estaban preparando una exposición de ratones para una feria que se iba a celebrar en Long Beach. Algunos ratoncillos fueron alimentados a base de trigo puro y otros con trigo integral. Pocos días antes de abrirse la feria, los primeros murieron y por eso los pequeños se negaron a comer trigo sin salvado. He aquí un ejemplo de educación visual que no tiene precio para los anunciadores.

Permitásemel mencionar también un experimento llevado a cabo en un centro docente con un diente humano: lo metieron en una botella que contenía uno de los refrescos más populares. A las tres semanas se había disuelto completamente. Sólo entonces cayeron en la cuenta los pequeños alumnos de la razón que pudieron tener las autoridades escolares para prohibir la venta de tales bebidas en los terrenos de la escuela.

Yo por lo menos sé de un gobierno, el alemán, que ha prohibido el blanqueamiento de la harina. También me han

¹⁴ The Foundation for Nutritional Research, 1951.

¹⁵ New York: The Devin-Adair Co.

dicho que los gobiernos del Japón y de China están pensando en prohibirlo. Según un deportista de Finlandia, los miembros del equipo olímpico ruso debían su perfecto estado físico a su sana alimentación y a los ejercicios especiales de respiración que practicaban.

En una entrevista que el mismo finlandés concedió a la revista suiza *Volksgesundheit* en mayo de 1954, declaró que, al pensar en cuál podía ser el secreto verdadero del éxito fenomenal de los rusos en la Olimpiada, se puso a observarlos con interés durante los juegos celebrados en Helsinki y Falun. Como conocía perfectamente su idioma, pudo tratar amistosa conversación con sus colegas rusos y pasar mucho tiempo con ellos. Según él creía, tenían dos ventajas considerables sobre los demás participantes en los juegos deportivos. En primer lugar, practicaban una técnica respiratoria especial que les hacía sentirse cómodos y descansados mientras los demás jadeaban y se sofocaban. En segundo lugar tenían un estilo de vida sano y una *dieta natural* que consistía principalmente en vegetales frescos, hortalizas, fruta y productos lácteos. Todos estos alimentos eran de una calidad que desgraciadamente no podía obtenerse en los países "civilizados" de Occidente, porque los vegetales y las frutas siguen cultivándose todavía en Rusia en terrenos sanos y fértils tratados con abonos naturales y no con fertilizantes químicos. Además están libres de riegos venenosos y de gases. En consecuencia, la leche procede de vacas sanas cuyo heno y piensos no están tratados con sustancias químicas.

A propósito de lo que vamos diciendo, bien será hacer notar que los vegetales abonados con materias químicas son demasiado ricos en potasio y demasiado pobres en magnesio; ahora bien, este desequilibrio produce toxicidad en el organismo humano. Pero la mayoría de los rusos todavía no conocen el pernicioso sistema de envenenar técnicamente los alimentos naturales. El deportista finlandés a que nos estamos refiriendo concluyó diciendo que lo que había averiguado no sólo debía servir de orientación a todos los deportistas del mundo, sino a los demás humanos de toda la tierra, quienes debían empezar a pensar seriamente sobre el asunto.

Según el artículo citado de la revista *Volksgesundheit*, la dieta alimenticia de los atletas rusos es muy parecida a la que recomiendan los yogis hindúes. Ambas son prueba elocuente de los resultados verdaderamente pasmosos de una dieta natural combinada con técnicas respiratorias especiales y con un estilo

sano de vida fomentado por los ejercicios. Ejemplo notable de esto es el que presentan los Hunzas¹⁶ de la India. Estos individuos han llamado desde hace poco la atención del mundo entero por su extraordinaria buena salud y por su longevidad. Hombres de más de cien años son todavía lo suficientemente fuertes para desarrollar trabajos pesados y cultivar la tierra, y sus dientes no muestran indicios de deterioro. Yo misma he visto con mis propios ojos transformaciones y recuperaciones casi milagrosas operadas en individuos que se han dedicado a la práctica de las posturas del Yoga y que han modificado sus hábitos alimenticios. Entre ellos está mi propio caso personal.

En los anaqueles de nuestra despensa doméstica jamás verá usted alimento alguno enlatado, conservado, embotellado, blanqueado, refinado o depurado. La harina integral sustituye a la flor de harina. En lugar de arroz blanco tenemos arroz moreno, en lugar de azúcar blanca consumimos miel, lo mismo en el comedor que en la cocina. También están ausentes de nuestra despensa el cacao y el chocolate y en nuestros postres y bebidas figura la harina de algarroba. Personalmente no me interesan mucho los postres y generalmente bebo sustitutos del café hechos a base de leche agria de cabra y leche de semilla de soja, o bien distintos tés de hierbas, leche desnatada, jugos frescos de vegetales y frutas y gran cantidad de agua fresca con o sin limón. Además usamos limones en lugar de vinagre. Para sazonar las comidas empleamos toda clase de sales vegetales, minerales y marinas, amén de hierbas frescas y secas, cebolla y ajo. A propósito, las cebollas y los ajos me fueron prohibidos por mi maestro de Yoga mientras durase mi instrucción. Igualmente me prohibió otros vegetales que no maduran bajo los rayos directos del sol, como la remolacha, las zanahorias, los nabos y las patatas. Porque durante el tiempo de aprendizaje el alumno debe practicar la castidad y por tanto tiene que evitar toda clase de alimentos excitantes del sexo.

Ni que decir tiene que, como discípula que era del Yoga, no podía tocar el alcohol, los cigarrillos, ni la carne, cosa que, por cierto, me era completamente igual, ya que era totalmente abstemia y vegetariana y además no fumaba. Pero me gustaba el café, del cual también prescindí, lo mismo que del té, del

¹⁶ El interesante libro titulado *The Hunza-Land [La tierra de los hunza]*, ha sido escrito hace poco por el doctor Allen E. Banik, quien ha hecho un estudio de este pueblo, de su manera de vivir y de sus hábitos alimenticios. Whitehorn Publishing Co., Long Beach, California.

chocolate y del cacao, porque mi maestro los calificaba de venenos.

El alcohol está prohibido por los yogis porque rebaja la vibración de su cuerpo astral, y la finalidad del Yoga es precisamente elevar dichas vibraciones. No fuman, porque con el tabaco se congestionan y envenenan los pulmones, y el Yoga se propone limpiar todos los órganos del cuerpo humano. Además estiman que el fumar embastece y hace frágil la tela astral, que debe ser en un individuo adelantado fina y suficientemente fuerte para protegerle de influencias bajas. No comen carne por diversos motivos. En primer lugar los yogis proscriben totalmente el matar; pero además, la idea de comer algo muerto les resulta repugnante. Las vibraciones astrales del animal sacrificado ejercen su efecto sobre el cuerpo astral de la persona que come su carne.

Uno de nuestros amigos, profesor de una universidad de Europa, tuvo que dejar de comer carne porque empezó a ver los cuerpos astrales de los animales sacrificados que iba a consumir. Así, por ejemplo, me dijo una vez que las ostras, los crustáceos y los cangrejos, tan ricos en proteínas, eran los más perjudiciales para nuestros cuerpos astrales y que el pescado era el menos nocivo.

Pero usted no necesita excluir de su dieta todos estos alimentos, puesto que no está sujeto a las severas disciplinas de un aspirante al Yoga y puede decidirse por lo que guste. Sin embargo, si es usted fumador, debe hacer por lo menos los ejercicios de la respiración profunda para conservar más limpios los pulmones.

Pero si quiere obtener mejores resultados en general de estas instrucciones y normas, debe revisar por su propio bien sus hábitos alimenticios. Cualquier hombre de Occidente reportará provecho positivo de la adopción de una dieta alimenticia más razonable y equilibrada que la que actualmente practica, porque nuestra alimentación va lenta, pero fatalmente minando la salud de las naciones, sobre todo del país norteamericano. Por tanto si quiere recuperar o restablecer su juventud perdida y conservarla, no debe pasar por alto las orientaciones dietéticas que van a continuación, a las cuales soy personalmente fiel en mi vida diaria.

1) *Nunca beba agua helada*, sobre todo mientras come, puesto que entorpece el libre curso de los jugos digestivos y dificulta la digestión. Beber agua helada es un pecado de Esta-

dos Unidos que perjudica la digestión y no se debe incurrir en esta mala costumbre.

2) Beba un vaso de agua fresca y pura a la temperatura de la habitación en cuanto se levante por la mañana y al acostarse por la noche. Se debe tomar caliente cuando tiene uno trastornos de estreñimiento. En este caso puede añadirse un poco de limón. El agua caliente, o un té de hierbas con limón —y miel si así lo desea— tomados en un día caluroso de verano hacen sentir a uno después más refrescado.

3) Beba de cinco a ocho vasos diarios de agua o bien un vaso por cada catorce libras que pese usted. En los países en que echan cloruro al agua es mejor beberla destilada para proceder sobre seguro. Hasta el mismo Presidente Eisenhower se sabe que en una ocasión se llevó consigo agua para beber. Después del aire el agua es uno de los elementos que más necesita la naturaleza humana. Ocho décimas partes de nuestro cuerpo físico están compuestas de agua y eliminamos cerca de dos litros de ella cada día. Un consumo insuficiente de agua produce con frecuencia estreñimiento y congestión del colon, así como contribuye al funcionamiento defectuoso del hígado y de los riñones y perjudica a las vísceras.

4) No beba agua con las comidas, sino tómela media hora antes o dos o tres horas después, para no entorpecer los procesos de la digestión diluyendo los jugos digestivos.

5) Sorba el agua poco a poco, no se la trague de un golpe.

6) Para restaurar o devolver al agua los elementos vitales que se le han quitado en la cocción o la depuración, hágala pasar a través del aire, vertiéndola de un recipiente a otro una serie de veces. Pronto observará que esto produce un efecto ligeramente vigorizador y estimulante en el organismo, que no se observa cuando se consume agua desvitalizada.

7) Es mejor comer fruta que beber jugos de frutas.

8) Cuando haga jugos frescos de vegetales tales como zanahorias, nabos, remolachas, etc., añádale también algo de jugo de otras hortalizas que se desarrollan al aire y al sol.

9) No almacene los jugos, porque perderán sus preciosas enzimas. Así, por ejemplo, el jugo de naranja pierde la tercera parte de las mismas a la media hora y todos los jugos al cabo de dos horas.

10) No se recomienda el alcohol, el té, el café, el cacao ni el chocolate, porque el ácido tánico, la teína, la cafeína y la teobromina son estimulantes.

11) La leche es un alimento, no una bebida. Debe tomarse a pequeños sorbos porque de otra manera puede indigestarse.

12) No es la cantidad de alimento que usted ingiere la que nutre su cuerpo, sino la cantidad del mismo que el organismo puede asimilar.

13) Escoja cuidadosamente los alimentos que van bien con su organismo; selecciónelos con el mismo esmero con que se preocupa de su ropa, de su sombrero o de su corbata, los cuales escoge con pulcritud. Al principio tendrá que probar, haciendo tanteos con diversos alimentos y combinaciones de ellos, hasta que dé con el que mejor le siente.

14) Evite toda clase de alimentos desvitalizados, como los enlatados, el arroz descortezado, la flor de harina y el azúcar refinada. Consuma arroz natural, harina integral y azúcar morena, o miel. Vaya disminuyendo las confituras, los pasteles y el vinagre, excepto el vinagre de sidra.

15) Mastique con cuidado su alimento, especialmente si pertenece a la clase de los almidonados, para que se mezcle bien con la saliva. Si el almidón no se convierte en glucosa al mezclarse en la boca con la saliva, estará pudriéndose en el estómago varias horas.

16) El pan tostado o seco es mejor que el caliente o fresco, pero *no debe comer pan juntamente con otro alimento líquido*, porque hay que dejar a los dientes que hagan su tarea como es debido. Será mejor que beba lo que quiera antes de comer el pan, porque el almidón se convertirá en glucosa merced a la acción de la saliva.

17) Coma sólo un alimento almidonado en cada comida. Por ejemplo, si come arroz omita el pan, las patatas, los macarrones, el budín almidonado, las salsas espesas, etc., etc.

18) Si padece alguna molestia a causa de los gases, es recomendable que planee sus comidas de manera que no consuma al mismo tiempo almidón y proteínas y sobre todo evite entonces los alimentos sulfurosos cocinados como los guisantes, la col, la coliflor, los huevos, los nabos, etc., etc., porque el azufre al obrar sobre el almidón produce gases. (Véase el Apéndice I sobre la dieta de Hay.)

19) No tire el agua que ha servido para cocer los vegetales; úsela para hacer sopas, salsas, o para tomarla según esté. El agua de patatas es muy buena porque alcaliza el cuerpo. (Véase la receta en el Apéndice 1.)

20) No tire las mondas de las zanahorias, de las remolachas (éstas deben cocerse primero o escaldarse con agua hirviendo antes de guisarse), de las chirivías, de los rábanos, etc., sino añádalos a la sopa en un manojo y tírelos después de haberse hecho.

21) Los vegetales deben cocerse en muy poca agua y a fuego lento, o mejor todavía sin agua en utensilios especiales vaporizantes e inoxidables.

22) Deben evitarse completamente los alimentos fritos y los platos ricos en sustancias, porque éstos se digieren todavía más lentamente que la misma grasa. La grasa es la última que sale del estómago; los hidratos de carbono son los que lo hacen primero y luego van la proteínas.

23) Todas las grasas saturadas, como la manteca, la margarina, los huevos, la mantequilla y los derivados de la leche tienden a aumentar la proporción de colesterol en la sangre y pueden clasificarse como grasas no esenciales.

24) Los alimentos más ricos en colesterol son los sesos, la yema de huevo y el hígado; los más pobres son la leche, el requesón y el pescado. Todas las frutas y la mayor parte de los vegetales son también pobres en colesterol.

25) Cualquier dieta que tenga un alto índice de grasas saturadas es peligrosa. Por tanto debe ingerir alimentos equilibrados: Una dieta rica en grasas y pobre en proteínas inhibe las funciones de las enzimas.

26) Todas las grasas no saturadas, como los aceites, mantienen un nivel bajo de colesterol en la sangre y pueden clasificarse como esenciales. Sus mejores fuentes son el aceite de flor de azafrán, el de semilla de girasol, el de semilla de soja, el de semilla de sésamo y el de la flor del maíz. El aceite de simiente de algodón no es buena fuente.

27) Tenga presente que no son sólo las calorías y la cantidad de grasa las que determinan la buena nutrición y el estado de salud, sino la calidad de la grasa. Por ejemplo, el tocino no tiene más que el valor calórico de la grasa. No contiene nada más, ni vitaminas, ni minerales.

28) Al calentar las comidas que contienen grasa de cualquier clase que sea, incluso aceite, se las hace más indigestas y cada vez que se las recalienta se intensifica este mal efecto. Por la misma razón no se recomiendan ni los fritos demasiado hechos, ni el uso de la grasa que ha quedado en la sartén. No

emplee más que aceites que han sido "exprimidos en frío", los cuales generalmente se pueden obtener en los establecimientos de alimentos para la salud.

29) Cualquier clase de aceite de los mencionados en el párrafo 26, así como el ya proverbial aceite de hígado de bacalao son magníficos lubrificantes del organismo y contribuyen a una eliminación mejor si se toman por la noche; tome una cucharada tres o cuatro horas después de la última comida.

30) Tomando seis vasos diarios de jugo fresco de col verde se evitan las úlceras pépticas.

31) Uno de los tónicos más eficientes es el "Coctel de calcio". Según el profesor Carl Albin, el calcio, el limón, el azufre (la yema de huevo), la miel y un poco de alcohol, todo revuelto, restablecen el equilibrio normal y la actividad de las gónadas, o glándulas sexuales, de los treinta a los sesenta días. Se prepara de la siguiente manera: Échense 8 huevos crudos sin cascar en un recipiente. (Los huevos deben ser fecundados y deben proceder de gallinas que han estado libres. Los huevos distribuidos corrientemente por el comercio carecen de determinadas vitaminas.) Cúbranse con el jugo de unos 16 limones, preferiblemente de los abonados orgánicamente y sin riegos venenosos, y guárdense en un refrigerador de cuatro a seis días, hasta que las cáscaras se han disuelto y reducido a polvo por la acción del limón. Sáquense los huevos, teniendo mucho cuidado de no romper su delgada membrana, sepárense las yemas de las claras —que no se usan— y pónganse otra vez las yemas en el recipiente. Bata el contenido, cuélelo y páselo a una licuadora, añadiéndole miel natural para que le dé gusto y de 2 a 3 onzas de coñac. Métase en el refrigerador. Tome una cucharada tres veces al día antes de las comidas, agitando bien la mezcla antes de usarla.

A pesar de que yo soy abstemia, recomiendo esta receta de coctel, porque el coñac que lleva extrae los ingredientes activos. Además actúa como un preventivo natural.

32) La fuente más rica de proteínas es la simiente de soja. Léase la obra del doctor Philip S. Chen, titulada *Soybeans for Health, Longevity and Economy*, publicada por la "Chemical Elements"¹⁷. Dos libras de harina de semilla de soja contienen tanta proteína como cuatro libras de queso, o cinco de carne sin hueso, o seis docenas de huevos, o quince litros de leche.

La simiente de soja es la única sustancia no ácida que forma proteínas.

33) Sin embargo, aunque son tantas las instrucciones que se han dado en estos párrafos, la regla fundamental sobre la alimentación es que lo de menos es la cantidad, la calidad y la preparación de la misma, porque lo esencial es su actitud mental mientras come.

Aparte de que jamás hay que comer precipitadamente, es de vital importancia que la operación de alimentarse se haga con alegría, a gusto, con compañía agradable y en circunstancias placenteras. El alimento que se ingiere en un momento de cólera, de mal humor, o de nerviosidad produce un estado tóxico en el organismo. Por tanto es mejor dejar la comida a un lado cuando está uno en semejantes condiciones sicológicas y esperar a que se serene el tiempo.

Procure que la hora de la comida se deslice armoniosamente, evitando las conversaciones molestas. También una mesa bien presentada contribuye al placer de comer. Lo mismo ocurre con una cara sonriente, con las palabras alegres, con una linda flor o con un cuadro. Bendiga su comida y goce de ella.

Jamás deben llevarse a la mesa, ni comunicarse inmediatamente antes de las comidas las noticias desagradables, porque con ello se trastorna no sólo la digestión, sino todo el organismo. La razón la comprenderá perfectamente cuando llegue a la tercera lección, en que trataremos de la "tensión y de los elementos que la producen".

Lección Número Tres

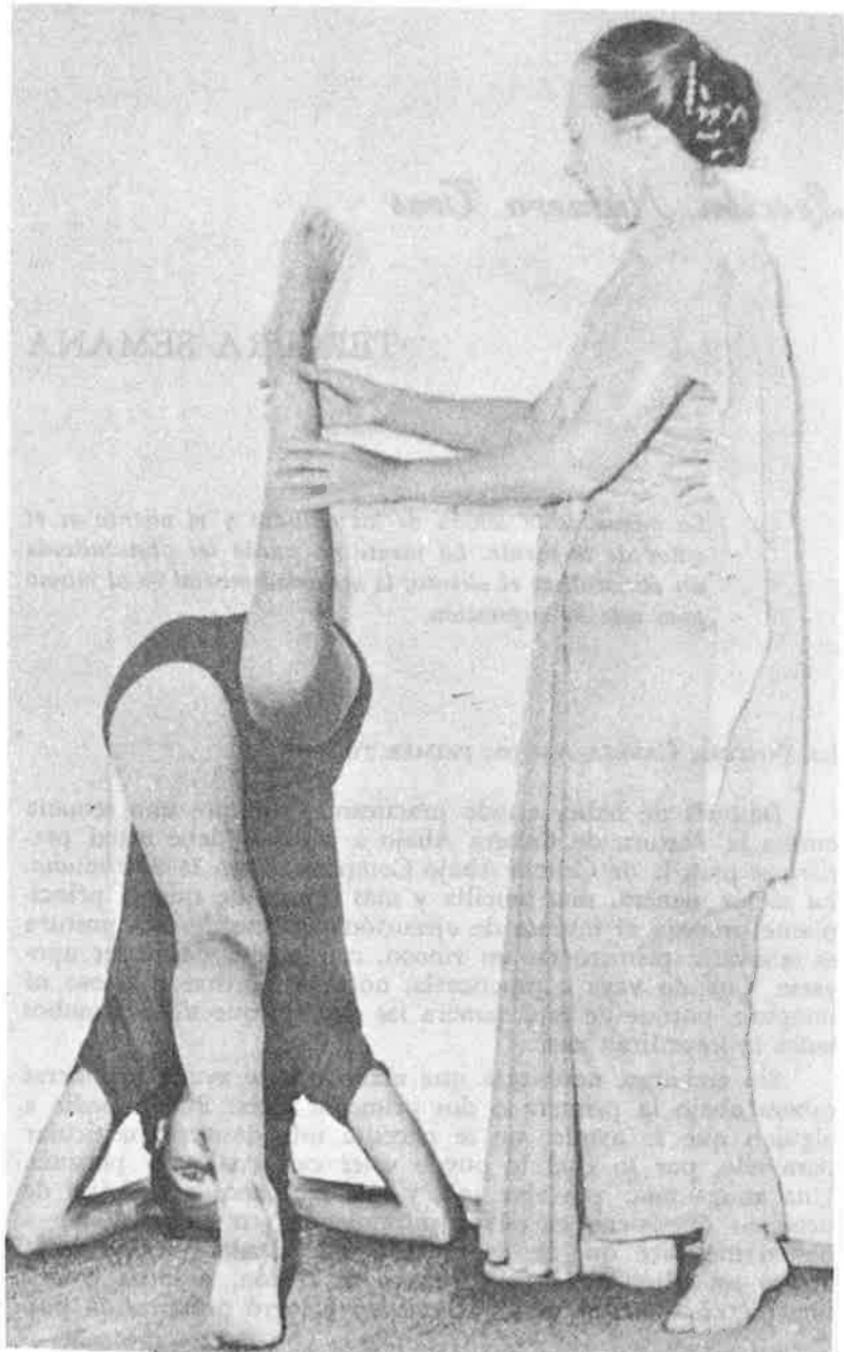
TERCERA SEMANA

La mente es la señora de los sentidos y el aliento es el señor de la mente. La mente no puede ser obstaculizada sin obstaculizar el aliento; la actividad mental va al mismo paso que la respiración.

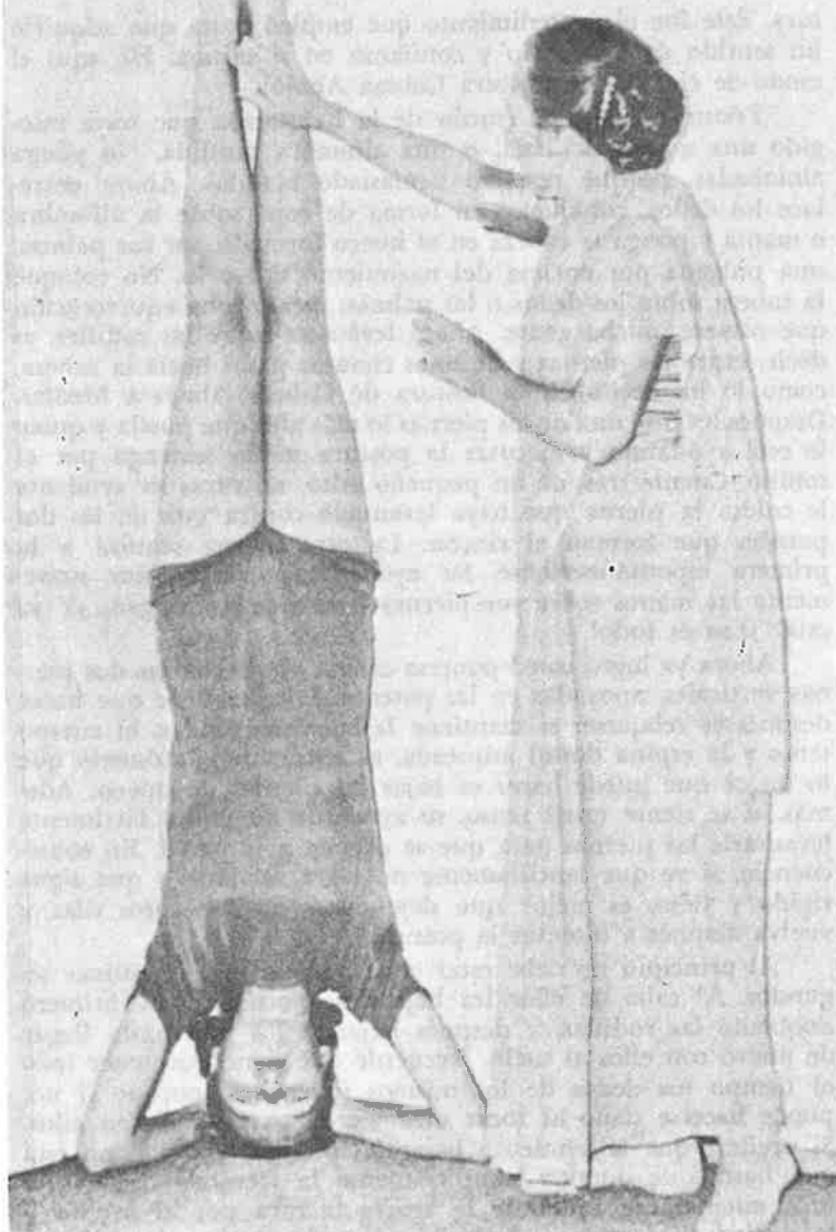
LA POSTURA CABEZA ABAJO: PRIMER TIEMPO

Después de haber estado practicando durante una semana entera la Postura de Cabeza Abajo a Medias, debe usted prepararse para la de Cabeza Abajo Completa, o sea la *Shirhasana*. La mejor manera, más sencilla y más rápida de que el principiante proceda al intento de ejecución perfecta de esta postura es ensayarla primero en un rincón, con objeto de poder apoyarse. Cuando vaya a practicarla, no debe sentirse nervioso ni inseguro, porque de esta manera las paredes que tiene a ambos lados le impedirán caer.

Sin embargo, necesitará una mano que le ayude a ponerse cabeza abajo la primera o dos primeras veces. Puede pedir a alguien que le ayude: no se necesita una destreza particular para ello, por lo cual le puede valer casi cualquier persona. Una amiga mía, que vive sola y que pertenece a ese tipo de personas que tiene excesivos miramientos en no molestar a nadie, me dice que se las arregló sola desde un principio: acercó un sillón a la pared junto al rincón, después colocó una pierna sobre el brazo del mismo y logró practicar la pos-



Acaso necesite ayuda cuando intente practicar por vez primera la Postura



Es muy conveniente hacer las primeras tentativas en un espacio hasta que

tura. Éste fue el procedimiento que empleó hasta que adquirió un sentido de equilibrio y confianza en sí misma. He aquí el modo de ejecutar la Postura Cabeza Abajo:

Técnica: Ajuste al rincón de la habitación que haya escogido una manta doblada, o una alfombra mullida. No ponga almohadas, porque resultan demasiado blandas. Ahora entrelace los dedos, colóquelos en forma de copa sobre la alfombra o manta y ponga la cabeza en el hueco formado por sus palmas, una pulgada por encima del nacimiento del pelo. No coloque la cabeza sobre los dedos o las palmas: ésta es una equivocación que comete mucha gente. Ahora levántese sobre las rodillas, es decir, estire las piernas y dé unos cuantos pasos hacia la cabeza, como lo ha hecho en la Postura de Cabeza Abajo a Medias. Despúes levante una de las piernas lo más alto que pueda y quien le esté ayudando a ejecutar la postura se las sostenga por el tobillo. Cuente tres, dé un pequeño salto, mientras su ayudante le coloca la pierna que haya levantado contra una de las dos paredes que forman el rincón. La otra pierna seguirá a la primera espontáneamente. Su ayudante puede colocar suavemente las manos sobre sus piernas para que no caigan. ¡Y ya está! ¡Eso es todo!

Ahora ya logró usted ponerse cabeza abajo con las dos piernas verticales, apoyadas en las paredes. Lo que tiene que hacer despúes es relajarse: si mantiene las piernas rígidas, el cuerpo tenso y la espina dorsal arqueada, se sentirá tan incómodo que lo mejor que puede hacer es bajar las piernas de nuevo. Además, si se siente usted tenso, su ayudante no podrá fácilmente levantarle las piernas para que se peguen a la pared. En consecuencia, si ve que sencillamente no logra relajarse y que sigue rígido y tieso, es mejor que deje pasar unos cuantos días y vuelva despúes a intentar la postura.

Al principio no debe estar cabeza abajo más de quince segundos. Al cabo de ellos irá bajándose poco a poco, primero doblando las rodillas, y despúes bajando los pies hasta llegar de nuevo con ellos al suelo. Recuerde que tiene que tener todo el tiempo los dedos de los mismos invertidos, porque si no, puede hacerse daño al tocar otra vez el pavimento con ellos. Si prefiere que le ayuden a bajar las piernas —lo cual no está mal hasta que domine completamente la técnica— doble sólo una, mientras su ayudante le agarra la otra por el tobillo y la sostiene ligeramente, dejándola despúes seguir a la primera.

Todo ello debe hacerse lentamente y con suavidad, sin tirar, ni precipitarse, ni dificultar el *tempo* natural de los movimientos. Naturalmente, su ayudante debe estar de pie a su derecha si baja primero la pierna izquierda, y al otro lado, si prefiere la derecha.

Una vez que las haya bajado, quédese de rodillas unos cuantos segundos con la cabeza en el suelo. Despues levántese, alce los brazos por encima de la cabeza, haga una inspiración profunda y tiéndase para descansar. Deje pasar un corto tiempo y haga unas cuantas respiraciones profundas.

Ejecutada así la Postura de Cabeza Abajo no tiene la menor dificultad. Hay muchísimas personas capaces de practicarla sin preparación previa. No se olvide de que tiene que tener estirados los dedos de los pies, el cuerpo relajado, la espina dorsal derecha, el cuello y los hombros libres de toda tensión, y los codos no muy separados, porque el peso del cuerpo debe ser en parte soportado por los antebrazos.

Es tan fácil ponerse cabeza abajo en un rincón, que después de alguna conferencia de prensa yo hago que los reporteros y fotógrafos la intenten en mi habitación, cosa que logran a la perfección. Y hubo una vez que, después de terminar en Washington D.C. una entrevista por televisión, me puse a dar una verdadera clase de Yoga a todo un grupo de técnicos entusiastas del estudio que habían estado atendiendo al programa. La mayor parte pudieron ejecutar de vez en cuando la Postura Cabeza Abajo y, por cierto, con facilidad.

Sin embargo, debo advertir al lector que valerse de un rincón para no caer tiene una desventaja, porque puede acostumbrarse a este procedimiento de tal manera que tarde mucho más en decidirse a realizar el ejercicio sin ayuda de ningún género, en medio de la habitación. Por lo que se refiere a las ventajas de la postura practicada en un rincón o en el centro de la habitación, en realidad no hay diferencia, pero si se quiere ejecutar la postura correctamente y según debe ser, hay que prescindir de todo apoyo y ayuda.

Tiempo: Permanezca cabeza abajo sólo quince segundos al principio, aumentando otros quince cada semana. El tiempo máximo que dedique a esta postura no debe pasar de doce minutos, si se hace al mismo tiempo que otros ejercicios.

Ventajas: Las ventajas de la Postura Cabeza Abajo son tan numerosas, que se le ha llamado el "Rey de los Asanas".

En primer lugar afecta a cuatro de las más importantes glándulas endocrinas, a saber, a la pituitaria, a la pineal, a la tiroides y a la paratiroides, de las cuales depende nuestra misma existencia, porque son las que conservan en buen estado funcional el mecanismo de nuestro cuerpo. En consecuencia, la práctica de esta postura contribuye al alivio de muchas de nuestras dolencias físicas y mentales o, mejor dicho, en realidad las previene.

El Yoga recomienda principalmente la Postura Cabeza Abajo a los que padecen de nerviosidad, tensión, fatiga, insomnio, aturdimiento, miedo, circulación defectuosa de la sangre, mala memoria, asma, dolores de cabeza, estreñimiento, garganta congestionada, trastornos en el hígado y en el bazo, desarreglos femeninos, deficiencias iniciales en los ojos o en la nariz y falta general de energías, vitalidad y confianza en sí mismo. Pero lo más importante es que influye sobre la pituitaria, que es la glándula que domina el cuerpo.

Hay casos muy raros en que la gente encuentra dificultades al principio. Tuve una vez una alumna, una mujer notable que desde Nueva York se trasladó temporalmente en plan de visita a California, la cual nunca logró ejecutar la Postura de Cabeza Abajo, porque cada vez que lo intentaba empezaba a sangrarle la nariz. Dejamos pasar algún tiempo y, cuando la volví a ver en Nueva York la intentamos de nuevo, esta vez sin ese mal efecto. Me dijo que mientras tanto había estado practicando otros ejercicios del Yoga y que había comido diariamente una o dos rajas de cebolla cruda. No pudimos determinar a cuál de las dos circunstancias se debía aquel buen resultado, por lo cual lo repartimos por partes iguales. No creo que vayamos a dilucidar jamás este punto, y me limito a referirles lo sucedido sin sacar excesivas conclusiones.

Advertencia: La Postura de Cabeza Abajo no debe ejecutarse por individuos cuya presión sanguínea sea demasiado elevada, esto es, por encima de 150, o demasiado baja, menos de 100. Tampoco deben practicarla las personas que experimentan palpitaciones cuando la intentan, ni los que padecen de estreñimiento o de excesiva sequedad intestinal. Igualmente deben omitirla las personas que tienen pus en los oídos, están aquejados de catarros nasales crónicos, o tienen el pelo ralo y propenden a la calvicie. Finalmente, les está vedado este ejercicio a los que tienen algún defecto en la glándula pituitaria, en la pineal o en la tiroides.

LA POSTURA DE ESTIRARSE

Ahora vamos a tratar de la Postura de Estirarse, llamada en sánscrito *Paschimatanasana*. Ésta pertenece también al grupo de las posturas básicas del Yoga. Se parece mucho a la de Cabeza contra Rodilla, sólo que en ésta ambas piernas están estiradas, y no sólo una.

Técnica: Siéntese derecho, con las dos piernas extendidas, los pies juntos y las manos colgando a los lados del cuerpo. Haga una inspiración profunda, contenga el aire unos cuantos segundos al tiempo que va levantando ligeramente la parte superior del cuerpo y después empiece a exhalar, mientras lentamente se dobla hacia adelante hasta que con las manos se agarre los dedos gordos de los pies, o bien, la planta de los mismos, tocando con la cabeza las rodillas. No doble las piernas, sino téngalas todo el tiempo derechas.

Siga en esta postura, reteniendo el aliento unos cuantos segundos y después afloje la presión de las manos en los pies y vuelva a sentarse.

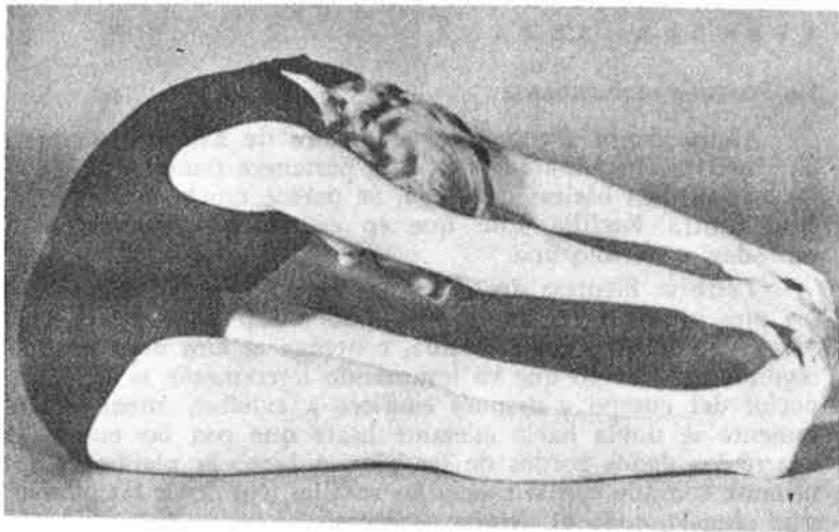
Repítalo y relájese.

Tiempo: Manténgase en esta posición de dos a quince segundos. Al principio ejecútela dos veces. Si quiere, puede aumentar el número hasta seis veces, añadiendo una más cada once días.

Ventajas: Las ventajas de la Postura de Estirarse son muy parecidas a las que reporta la de Cabeza contra Rodilla. Contribuye a aliviar el estreñimiento, la indigestión y el lumbago, además de reducir la grasa abdominal. Masajea la región pélviana y vigoriza los músculos de las corvas y los nervios ciáticos. Las vísceras se reactivan en su funcionamiento gracias a la práctica de este Asana. También se practica en las etapas avanzadas del Yoga por sus valores espirituales.

Advertencia: Cuando afloje la Postura de Estirarse y vuelva a su posición original, hágalo lenta y suavemente, nunca con movimientos bruscos o sacudidas violentas. Los que padecen estreñimiento deben practicar este ejercicio con especial cuidado. Si no puede al principio llegar con las manos hasta los pies, agárrese los gemelos o las corvas; también puede utilizar un cinturón, un pañuelo o una toalla para tirar de ella, como en la Postura de Cabeza contra Rodilla. Procure por encima de todo no doblar las piernas.

Ahora tiéndase a lo largo y descanse un poco.

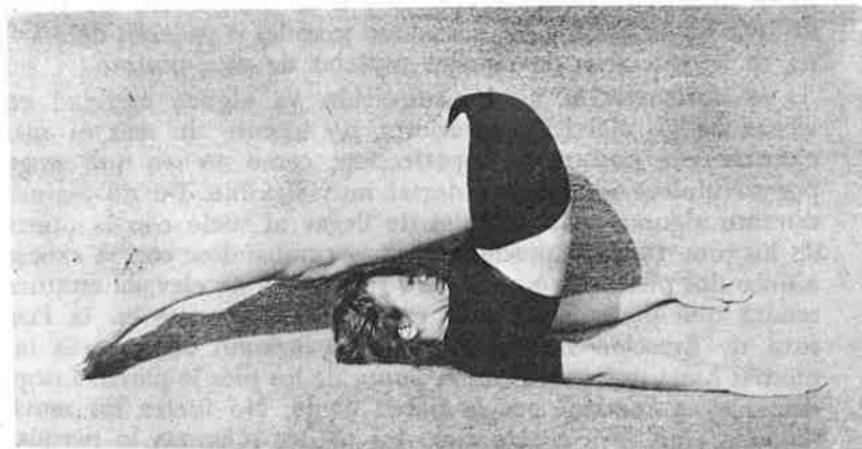


La Postura de Estirarse, o *Paschimatanasana*, ayuda a la digestión, reduce el tejido adiposo abdominal y vigoriza la región pélviana. Es beneficiosa también para los nervios ciáticos y sirve para prevenir el lumbago. (La foto de arriba es de Miller)

LA POSTURA DEL ARAZO

Ahora vamos a proceder a otra de las posturas fundamentales del Yoga, a saber, la llamada del Arado. Su nombre en sánscrito es *Halasana*.

Técnica: En primer lugar póngase en la Postura de Erección Invertida, con o sin ayuda de la mesa. Después lentamente y sin doblar las piernas empiece a bajarlas *mientras va exhalando*. Cuando llegue con los dedos de los pies al suelo, por detrás de su cabeza, ha ejecutado la Postura del Arado.



La Postura del Arado, o *Halasana*, no sólo contribuye a dar flexibilidad a la espina dorsal, sino que es útil para la glándula tiroides, para el hígado y para el bazo. (Foto de David Hernández)

Ponga sobre el pavimento las palmas de las manos y permanezca en esta posición algún tiempo, procurando hacer la respiración profunda. Esto le resultará al principio algún tanto incómodo, pero en pocos días se le irá haciendo más fácil. Después vuelva a su posición supina, mientras exhala el aire, bajando lentamente la espina dorsal hasta que vuelva a tocar el suelo, vértebra por vértebra. La manera de hacerlo es doblar ligeramente las rodillas, levantar las piernas por encima de la frente y luego, adelantándolas poco a poco por encima de la cara, continuar así hasta enderezarse del todo sobre el suelo.

Tiempo: Manténgase en esta postura al principio cinco segundos y después vaya gradualmente aumentando el tiempo hasta cuatro minutos, a base de añadir cinco segundos cada semana. Repítalo de dos a cuatro veces, aumentando una cada catorce días.

Ventajas: La Postura del Arado afecta a la glándula tiroides, masajea el hígado y el bazo y estira las vértebras contribuyendo así a que la espina dorsal conserve su estado juvenil y sano, al mismo tiempo que le da flexibilidad. Los individuos propensos a la rigidez o anquilosis, a la obesidad, al reumatismo muscular, al estreñimiento y a la indigestión, así como los que tienen un hígado o un bazo grandes o padecen de artritis, se beneficiarán de manera especial de esta postura.

Advertencia: Si no ha adquirido ya alguna agilidad en virtud de los ejercicios anteriores, no intente sin más ni más ejecutar esta postura a la perfección, como no sea que tenga por naturaleza una espina dorsal muy flexible. De no ser así, durante algunos días no trate de llegar al suelo con la punta de los pies. Después puede intentarla tumbándose con la cabeza a unos dos pies de la pared, pero si es usted de elevada estatura tendrá que ponerse un poco más lejos. Colóquese en la Postura de Erección Invertida y siga avanzando hacia atrás las piernas hasta que toque con la punta de los pies la pared. Luego empezará a "andar" por la pared abajo. No fuerce los movimientos, sino vaya adelantando los pasitos mientras lo permita su columna vertebral, porque si no, se expone a hacerse daño en algún músculo rígido y el dolor le puede durar varias semanas. La consecuencia será que le dará a usted miedo intentar practicar nuevamente esta postura... ¡Así que ándese con cuidado!

Para variar la Postura del Arado, puede doblar las dos piernas en lugar de tenerlas estiradas: en este caso las rodillas deberán tocar casi las orejas. Los dedos de los pies deberán apoyarse en el suelo. Una vez terminada la postura, tumbese, relájese y haga unas cuantas respiraciones profundas.

LA POSTURA DEL CAMELLO

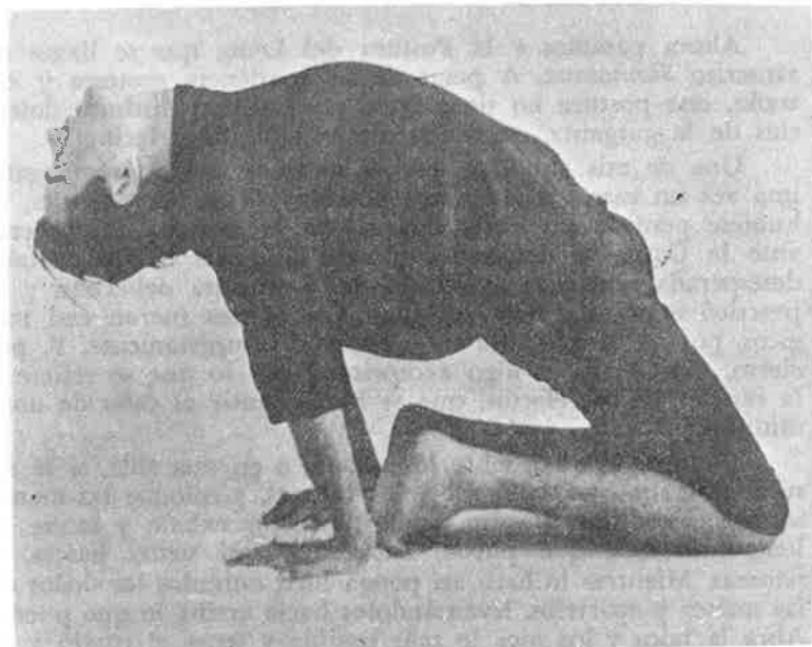
Hasta ahora la mayor parte de las posturas que ha venido aprendiendo y practicando exigen encorvarse o doblarse hacia

adelante: sólo una, la de la Cobra, se ejecuta a base de inclinarse hacia atrás. Así es también la Postura del Camello, cuyo nombre sánscrito es *Ustrasana*, que es la que vamos a estudiar ahora.

Técnica: Arrodíllese, siéntese sobre los talones con los dedos de los pies estirados y ponga las manos en el suelo inmediatamente detrás de ellos. Apóyese en las manos y eche hacia atrás la cabeza.

Ahora, mientras va inspirando profundamente, levante despacio los glúteos despegándolos de los talones, y levantando la parte baja del cuerpo, a base de arquear la columna vertebral.

Permanezca en esta postura reteniendo el aliento y vuelva a la original después: siéntese sobre los talones, mueva la cabeza hacia adelante y exhale el aire. Descanse un poco y repita todo el ejercicio.



La Postura del Camello, o *Ustrasana*, influye beneficiosamente en el funcionamiento de la glándula tiroides y de las gónadas. (Foto de Jim Buhr)

Tiempo: Manténgase en la postura seis segundos y vaya lentamente aumentando la duración hasta treinta. Repítala de dos a cinco veces. Es más conveniente ejecutar esta postura por la mañana y no por la noche.

Ventajas: La Postura del Camello afecta a la glándula tiroides y a las gónadas o glándulas sexuales. Da elasticidad a la columna vertebral y tonifica los músculos que la sostienen. Los que padecan molestias producidas por gases, por estreñimiento, por la dislocación de las vértebras y de los órganos pelvianos, es decir, los uréteres, la uretra, la vejiga, el útero y las trompas de Falopio, se beneficiarán notablemente de este ejercicio, siempre que la dislocación o prolapso no sea de grandes proporciones.

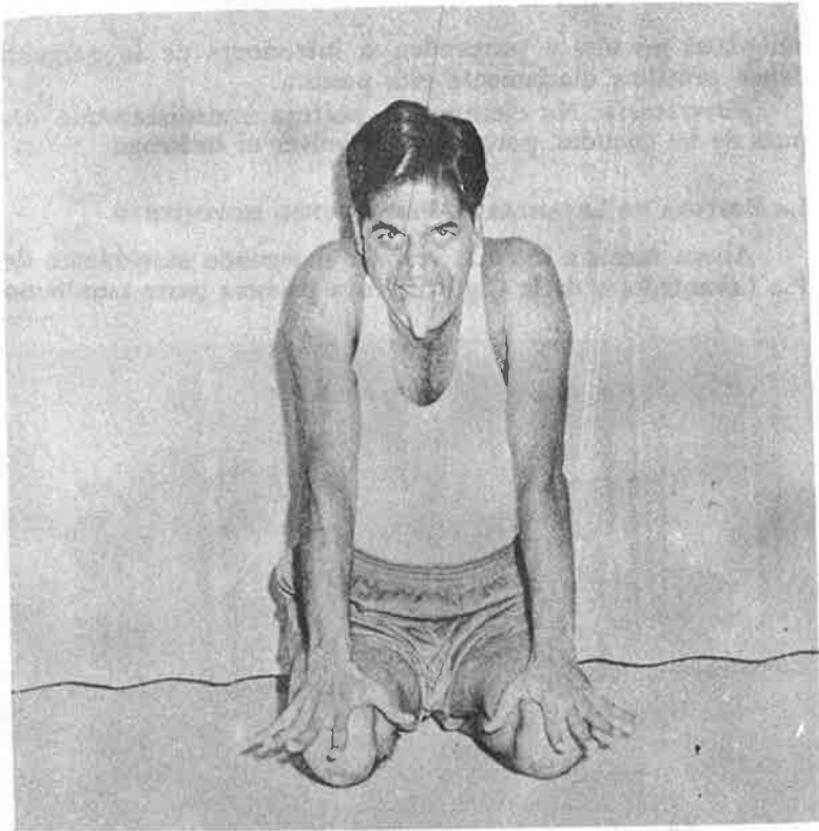
Advertencia: Los que tengan hernia no deben intentar la ejecución de esta postura.

LA POSTURA DEL LEÓN

Ahora pasamos a la Postura del León, que se llama en sánscrito *Simhasana*. A pesar de su apariencia grotesca y extraña, esta postura no tiene igual para aliviar distintas dolencias de la garganta, especialmente amigdalitis y faringitis.

Una de mis alumnas, que es abogada, refiere cómo ganó una vez un caso gracias a esta postura; de no ser por ella, lo hubiese perdido sin duda alguna. En la mañana del proceso ante la Corte, se despertó con una faringitis terrible, estaba desesperada: entonces se acordó de la Postura del León y la practicó unas seis veces seguidas. Los efectos fueron casi mágicos, porque la garganta se le remedio completamente. Y, por cierto, este Asana es algo excepcional por lo que se refiere a la rapidez de sus efectos, que se hacen sentir al cabo de unos minutos.

Técnica: Siéntese sobre los talones o en una silla, si le resulta difícil sentarse sobre los talones, y coloque las manos sobre las rodillas. Inspire profundamente, exhale y saque la lengua lo más que pueda, hasta que casi sienta báscas, o náuseas. Mientras lo hace así ponga bien estirados los dedos de las manos y apártelos, levantándolos hacia arriba lo que pueda. Abra la boca y los ojos lo más posible y tense el cuello y la garganta, lo mismo que todo el cuerpo, pero especialmente la garganta. Quédese en esta posición unos cuantos segundos, intensificando la tensión; después relájese para llegar a la última



La Postura del León, o *Simhasana*, tonifica los músculos y ligamentos de la garganta. (Foto de Jim Buhr)

etapa de este ejercicio, primero debe cruzar los pies y sentarse sobre los talones cruzados.

Tiempo: Esta postura puede normalmente repetirse dos o tres veces, pero si está a punto de contraer amigdalitis o faringitis, puede ejecutarla de seis a diez veces seguidas a distintas horas del día.

Ventajas: La Postura del León influye sobre la garganta, enviándole una mayor corriente de sangre. Además masajea y tonifica los músculos y ligamentos de la garganta, fortaleciendo y vigorizando al mismo tiempo todo el cuerpo. Los que tienen

amígdalas grandes y propenden a infecciones de la garganta deben practicar diariamente esta postura.

Advertencia: No ejecute esta postura inmediatamente después de las comidas, porque puede volver el estómago.

LA POSTURA DE LEVANTAR EL PIE: SEGUNDO MOVIMIENTO

Ahora vamos a intentar realizar el segundo movimiento del Pie Levantado, o de la Cigüeña, cuya primera parte estudiamos



La Postura del Pie Levantado, segundo movimiento. Si se practica con constancia, este ejercicio desarrollará la estabilidad y equilibrio del individuo. (Foto de Miller)

y practicamos en la Lección Número Dos, sólo que ahora probablemente se sostenga usted de pie, sin andar pegando saltos como un pájaro cojo.

Técnica: Ejecute el primer movimiento de la postura como se dijo en la Lección Número Dos. Quédese sobre el pie derecho, con el izquierdo lo más alto que pueda sobre el muslo derecho, sujetándolo con la mano derecha. La rodilla izquierda debe estar al mismo nivel que la derecha. Haga ahora una inspiración profunda y, mientras va exhalando, doblese hacia adelante hasta que los dedos de su mano izquierda toquen el suelo. Incline la cabeza para tocar con ella la rodilla, o por lo menos intételo. La rodilla izquierda debe oprimir fuertemente el abdomen. Quédese en esta postura conteniendo el aliento y después vuelva a la posición primitiva, haga unas cuantas respiraciones profundas y relájese.

Repita el ejercicio. Y después proceda a ejecutarlo quedándose en pie sobre la pierna izquierda. Como en el ejercicio segundo respiratorio de la lección primera, debe meter hacia adentro los glúteos al doblarse. Este encorvamiento debe hacerlo la columna vertebral *por encima* de la cintura.

Tiempo: Ejecute esta postura de dos a veinte segundos, repitiéndola de dos a cinco veces.

Ventajas: Fortalece las piernas, masajea el abdomen y es un ejercicio beneficioso para los individuos estreñidos, para los que experimenten algún trastorno a causa de los gases y para los que tengan grasa en la cintura y en el abdomen. Es particularmente bueno para adquirir estabilidad y equilibrio.

LA RESPIRACIÓN PURIFICADORA

Para practicar la Respiración Purificadora póngase de pie con las piernas juntas y los brazos colgando sin esfuerzo a ambos lados del cuerpo. Haga una inspiración profunda, retenga el aire un poco y después ponga los labios como si fuese a silbar. Una vez hecho esto, empiece a exhalar fuertemente, pero poco a poco, es decir, no expelle el aire como si fuese a apagar una vela y tampoco inflé las mejillas, que más bien deben estar apretadas y cóncavas.

Estas exhalaciones sucesivas y violentas le parecerán casi como golpes de tos que expulsan el aire hasta que los pulmones quedan completamente vacíos. En el pecho y en la espalda debe sentir la fuerza de la exhalación.

Descanse un poco y repita. Al cabo de una semana puede ya hacer esta respiración varias veces al día.

Ventajas: El mismo nombre las indica, porque limpia y ventila los pulmones, tonificando al mismo tiempo todo el cuerpo. Debe realizar la Respiración Purificadora al terminar cada lección e inmediatamente antes de la relajación final.

EL EJERCICIO RESPIRATORIO ANDANDO

Antes de cerrar la lección con el relajamiento vamos a hacer el Ejercicio Respiratorio Andando. Se ejecuta exactamente lo mismo que la Respiración Rítmica, excepto que hay que hacerla paseando. Cada paso le puede servir para contar, lo mismo que siguió en la Respiración Rítmica las palpitaciones del pulso.

Póngase de pie y erguido, exhale primero y échese a andar, adelantando el pie derecho. Dé cuatro pasos mientras inspira y retenga el aliento mientras da otros dos. Sin detenerse continúe la misma rutina: inhale dando cuatro pasos, retenga el aliento durante los otros dos y así sucesivamente. No interrumpe el compás de su marcha, hágalo todo rítmicamente. La respiración *debe ser continua*: no inhale de cuatro respingos entre cortados, equivocación a la que tienden muchos principiantes, sino debe hacer una inspiración profunda mientras cuenta cuatro, retener el aire mientras cuenta dos y exhalarlo durante otros cuatro tiempos, teniendo vacíos los pulmones mientras cuenta otros dos. Así se completa una respiración. La primera semana debe hacer cinco de ellas al día, no más, y añadir una cada semana.

Si le resultan demasiado largos los cuatro pasos, cuente sólo tres y retenga el aire durante uno nada más. Si, por el contrario, no tiene suficiente con cuatro pasos y le gusta seguir la inspiración, puede dar seis pasos y hasta ocho, reteniendo el aire mientras da otros tres o cuatro. En ambos casos deben ser el mismo número de pasos al expirar que al inspirar, y la retención debe durar la mitad de tiempo en la inhalación o la exhalación.

Puede practicar el Ejercicio Respiratorio Paseando no sólo cuando esté haciendo los ejercicios correspondientes a la lección, sino en cualquier otro tiempo en que usted camine, sobre todo cuando el aire es puro, como en un jardín, en un bosque, o a la orilla del mar. También puede ser realizado mientras va en

busca de su coche, o se dirige a tomar algún autobús o vehículo público, mientras baja unas escaleras, cuando va a buscar su correo al buzón, cuando interrumpe la labor de su oficina para tomar un café y, en fin, cuando le parezca oportuno. No tiene más que interrumpir un segundo, si es que va andando, su compás de movimiento para detenerse a inhalar y exhalar profundamente. Después de hecho esto una vez, comience a respirar como se ha dicho, mientras da pasos lentos e iguales.

Concluya la lección relajándose y meditando.

SOBRE LA RELAJACIÓN Y LAS GLÁNDULAS ENDOCRINAS

Antes de que se incorpore a mi clase un alumno nuevo generalmente se le pregunta, entre otras cosas, qué motivos tiene para emprender el estudio del Yoga.

La gran mayoría, según mi experiencia, quieren aprender a relajarse. Aunque tengan otras razones, la relajación siempre figura entre ellas.

Tanto los hombres como las mujeres parecen sufrir en el mundo entero de lo que llaman "nervios". Constantemente se les oye decir:

—Ya no puedo más.

—Tengo los nervios trastornados.

—No es nada, pero mis nervios me dan mucha guerra.

Estas tensiones neuro-musculares rara vez se deben a enfermedades de los nervios o de los músculos; más bien son reacciones del cuerpo a las impresiones de la mente. Se originan en los pensamientos conscientes e inconscientes dictados en su mayor parte por distintos tipos de miedo.

Así, por ejemplo, tenemos el caso del señor Al D. Este hombre se me presentó lamentándose de su tensión nerviosa.

—Sencillamente me vuelve loco —fueron sus palabras literales—. Lo malo es que esto puede conmigo y no soy capaz de remediarlo. Así me ocurrió, por ejemplo, ayer por la mañana. Me levanté tan campante, me sentía a las mil maravillas y estaba perfectamente descansado. Pero llegó el correo y en el momento en que vi aquellas facturas y la carta de mi abogado, sentí que los músculos se me tensaban. No era capaz de dominarme... y me subió a la parte superior de la espalda y a los hombros. Luego me dio un dolor de cabeza y cuando llegué a la oficina no servía para nada. Anoche me acosté imaginando toda clase de cosas raras, entre ellas creía que iba a perder el empleo, y hoy estoy como para tirarme de cabeza al lago. Este tensarse de los músculos es algo que no parece tener fin. ¿No habrá manera de poder acabar con esto? ¿Es que no voy a volver a descansar de nuevo, a tranquilizarme y a ser el de siempre?

Me llevó bastante tiempo enseñarle al señor D. la técnica de la respiración profunda, porque se empeñaba en forzarla,

por lo cual no obtenía resultados. Según parecía, no era capaz de relajarse cuando quería. Por fin hice que se tumbase a la larga, que cerrase los ojos y se imaginase que estaba a la orilla del mar, mientras las olas iban y venían, iban y venían, iban y venían... Entonces, me arrodillé detrás de él de manera que me oyese respirar, y empecé a practicar la Respiración Profunda, después a enseñarle y aconsejarle que visualizara una ola que venía mientras inspiraba y otra que se retiraba mientras exhalaba.

—Déjeme que haga yo sola, al principio, una respiración profunda —le sugerí—. Cuando se sienta usted suficientemente relajado puede unirse a mí.

Al cabo de unos cuantos minutos estábamos los dos respirando acompañadamente.

Pocas veces he visto una explosión tan exaltada de júbilo como la de aquel hombre cuando siguió su primera lección sobre relajamiento. En cuanto se enteró de que había manera de *aprender* a relajarse, se puso fuera de sí de alegría.

En casos como éste lo peor es que se establece un círculo vicioso, porque la tensión mental del individuo es el resultado de estados puramente físicos, en tanto que la tensión corporal es a su vez consecuencia de preocupaciones o apremios emocionales. En cuanto se cierra este círculo, resulta muy difícil quebrarlo. Así, por ejemplo, cuando la tiroides está excesivamente activa, o bien, agotada por la vida dura que ha llevado el individuo, produce a su vez un estado físico que origina desarreglos emocionales; ahora bien, estos desarreglos acentúan más todavía la nerviosidad o la tensión neuro-muscular. Cuanto más excitada esté la persona, tanto más difícil es para el cuerpo liberarse de aquella mala influencia.

Hablando en términos generales y ciñéndonos a los pueblos civilizados, las tensiones comienzan en ellos por las reacciones imaginativas y temerosas al complicado ambiente que los rodea. Los esfuerzos de la Humanidad por escapar a este dilema son muy antiguos. Ha intentado todos los remedios posibles: el alcohol, los tóxicos, el tabaco, las grandes caminatas, el cultivo de los jardines o de los céspedes de su casa, o bien se entrega a jugar al golf. Prueba con el sexo, con la guerra, con la religión y con todos los sistemas posibles de evasión. A veces cree hallar la solución en la muerte, pero el problema sigue sin resolver.

En nuestros mismos tiempos el hombre trata de escaparse hacia la luna. Probablemente lo conseguirá, no cabe duda, pero

se llevará consigo sus miedos y sus tensiones. Ahora bien, como no puede escaparse de sí mismo ni tampoco olvidarse, ¿no sería la manera más lógica de reaccionar al trance en que se encuentra penetrar dentro de sí mismo, buscar su propio ser y hallar así la solución a su problema torturante? Por extraño que parezca, éste es el único remedio que rara vez busca la humanidad, a excepción de unos cuantos casos individuales.

Hace algunos años una revista alemana publicó un artículo que se titulaba: "La muerte del gerente: La desgracia del hombre que triunfa... El Yoga como remedio para la 'Enfermedad del gerente'... Antigua prescripción india... La relajación contra la tensión... Los ejercicios respiratorios diarios prolongan la vida"¹. Y había una ilustración impresionante que representaba a un hombre de negocios muerto a la entrada de un salón de conferencias. Un cirio que se apaga era en el fondo símbolo patético de la muerte prematura de aquel hombre, porque hubiese podido arder mucho más todavía. La representación de diversas posturas del Yoga en silueta indicaban abajo que esto era lo que le hubiese hecho falta al gerente. Con ellas hubiese podido prolongar su vida.

En el artículo se decía que la mitad de los grandes jefes de empresa, hombres de negocios, políticos y otros personajes de importancia que habían muerto hacia poco en lo mejor de su vida, perecieron víctimas de enfermedades degenerativas, como debilidad del corazón o trastornos circulatorios. Todos aquellos hombres habían muerto por exceso de trabajo, por exceso de tensión, por exceso de agotamiento y por exceso de preocupaciones. Además habían comido demasiado, habían bebido demasiado y habían fumado demasiado. Pero su principal azote había sido la tensión excesiva. Por tanto la diabetes, la artritis, la trombosis coronaria, el estreñimiento, las jaquecas, la neurastenia, la obesidad y la espalda encorvada habían sido dolencias corrientes entre ellos. Generalmente habían tratado de remediar sus trastornos a base de píldoras y drogas que no hacían mella en sus verdaderos y ocultos enemigos, que eran el miedo, la tensión y las ideas equivocadas de la vida.

"El gerente", decía el artículo citado, "podía haber seguido fumando sus puros y tomando sus *high balls* otros treinta años, de haber conocido el Hatha Yoga". Después de esta afirmación se hacía una descripción de los ejercicios respiratorios y de las posturas, recomendando a todo el mundo a que aprendiese

¹ *Muenchener Illustrierte*, septiembre 12, 1953.

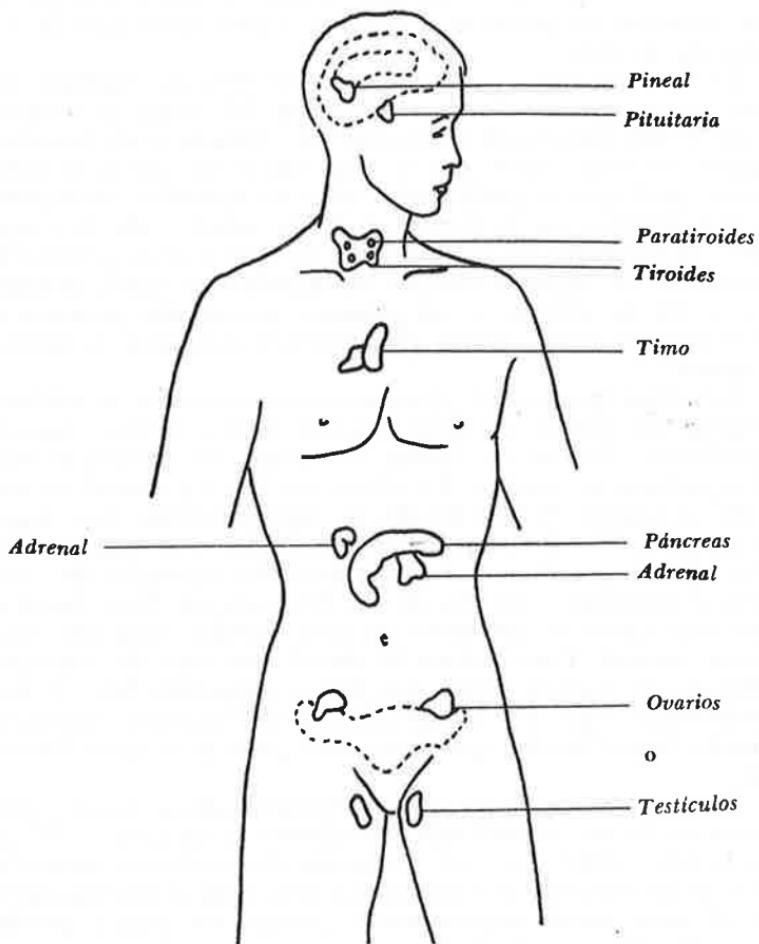
la admirable técnica del Yoga para relajar el cuerpo y la mente, para conservar la juventud y la salud y para prolongar la duración de la vida.

Excepto los puros y los cocteles, que para mí resultan una razón extraña para iniciar la disciplina del Yoga, el artículo era de lo más interesante y convincente. Además probablemente despertó un gran interés por el Yoga entre los que lo leyeron. Porque, ¿qué motivo podía haber para no aprender los secretos del relajamiento, de la juventud, de la salud y de la longevidad, aprendiendo las lecciones de los que habían practicado a través de los siglos la eficacia de aquellos métodos, dejando de una vez de atender a las panaceas universales presentadas por individuos impreparados que tienen ellos mismos los nervios de punta?

Es verdad que no hay aparato o truco mecánico, ni píldora, ni receta que pueda ser eficaz durante mucho tiempo, cuando el problema consiste en liberar la mente de preocupaciones y el organismo de tensión. La relajación física y mental es uno de los principios fundamentales e imprescindibles del Yoga: son un ABC: Usted mismo habrá observado ya a estas alturas, si ha venido practicando regularmente los ejercicios de relajación al terminar cada una de las lecciones sin dejar lagunas, cómo estos ejercicios producen no sólo agilidad muscular, sino descanso mental. Pues todavía lo notará más cuando practique la Postura de Cabeza Abajo que hemos empezado hoy. Y aun experimentará algo que se aproxima a la verdadera relajación haciendo la meditación, que constituirá parte de nuestra lección final.

Pero, ¿cómo puede ser que la Postura Cabeza Abajo —preguntará el lector— contribuya a relajarme, si cuando la he intentado por primera vez me ha producido cualquier sensación menos la de sentirme descansado? La respuesta es sencillamente que no debe usted impacientarse, porque no pasará mucho tiempo sin que goce verdaderamente la postura de ponerse cabeza abajo. Claro está que también se puede dar una explicación física satisfactoria de este fenómeno y me parece oportuno aprovechar ahora mismo esta ocasión para penetrar en el proceso fisiológico que tiene lugar cuando el cuerpo humano adopta esa postura invertida.

La Postura Cabeza Abajo produce ciertos efectos en dos de las glándulas que antes dijimos que eran las más vitales de nuestro cuerpo, la pituitaria y la pineal, que están colocabadas en la cabeza. Cuando usted se pone cabeza abajo, em-



Gráfica en que se representa el sistema de glándulas endocrinas

pieza a afluir a su cabeza una mayor cantidad de sangre, que además está enriquecida por medio de la respiración profunda, con lo cual transporta un mayor volumen de energía a dichas glándulas.

El lector recordará el capítulo sobre el sistema endocrino que dediqué a esta materia en mi libro anterior: en él se des-

cribían cuáles eran las funciones de las distintas glándulas. Por si no lo ha leído, en la figura que va en esta página puede usted hacerse una idea. Como verá, las glándulas endocrinas están situadas en puntos estratégicos de nuestro cuerpo. Además de la pituitaria y de la pineal que están alojadas en el cerebro, la tiroides y la paratiroides van situadas detrás de la laringe en la base del cuello; el timo está en la parte superior del pecho por encima del corazón (incidentalmente diremos que esta glándula va perdiendo tamaño e importancia cuando dejamos de desarrollarnos y crecer); las dos adrenales están encima de los riñones y las gónadas, o glándulas sexuales, funcionan en la parte inferior del tronco, debajo de los órganos digestivos.

Las funciones de todas las glándulas endocrinas, que no tienen conducto ninguno, están interrelacionadas, aunque cada una tiene distintas misiones que cumplir. También se da a las glándulas endocrinas el nombre de *glándulas de secreción interna*, porque secretan las distintas hormonas sin las cuales nuestro organismo no podría funcionar debidamente. Para definir las hormonas podría decirse que son las diferentes sustancias formadas dentro de las glándulas endocrinas que activan específicamente los órganos receptivos. Así, por ejemplo, la tiroidina es una hormona segregada por la glándula tiroides, las adrenales segregan cortisona, etc., etc. Cuando alguna de las glándulas endocrinas funciona con exceso, o bien deja de segregar el volumen de hormonas que le corresponde, podremos perder, o bien ganar peso en distintas partes de nuestro cuerpo.

La glándula principal, o como se ha dicho repetidas veces, la "jefe de todas las glándulas endocrinas", es la pituitaria, porque regula las actividades de las demás. Aunque es muy pequeña en tamaño —no mayor que un guisante o chícharo—, tiene sin embargo una importancia sin par para nuestro bienestar. Se sabe que no menos de doce hormonas distintas se elaboran dentro de ella.

"Nos consta por ejemplo", escribe el doctor John A. Schindler en su estimulante libro titulado *Cómo hay que vivir los 365 días del año*², "que hay una hormona de la pituitaria que eleva la presión de la sangre, otra que hace que los músculos lisos se contraigan, una que inhibe la producción de orina de los riñones, otra que estimula a los riñones para que produzcan más orina. Además hay un grupo completo de hormonas que

² Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall, Inc., 1954. Su título en inglés es: *How to Live 365 Days a Year*.

regulan las otras glándulas endocrinas del cuerpo. Estas otras elaboran otras muchas hormonas para regular cuantas funciones se operan en nuestro organismo".

La razón que tengo para dar todos estos datos a propósito de lo que veníamos hablando es que el lector pueda comprender más o menos muchos de sus problemas de salud. Piénsese en el cuerpo humano como si estuviese potencialmente amenazado por un ejército enemigo, bien en forma de invasión de bacterias, de infección de virus, o de tensiones emocionales. Los efectos de las drogas, de los accidentes, de las operaciones, de la exposición a una gran altura, del exceso de calor, del frío, de la humedad o de la sequedad, del excesivo trabajo muscular, de los choques nerviosos y del mismo agotamiento forman parte de esta legión de peligros. Piense en que la glándula pituitaria es la jefe que por sí sola rechaza cualquier ataque de estos enemigos, y se empezará a formar una idea de cómo están las cosas.

Más concretamente, los peligros distintos que amenazan nuestro bienestar físico son calificados como elementos "tensiones", es decir, que con su influencia negativa producen lo que se llama "tensión". Ésta es la manera en que el doctor Hans Selye los describe en su obra monumental titulada *Stress of Life* [*La tensión de la vida*] ³ y en *The Story of the Adaptation Syndrome* [*Descripción del síndrome de adaptación*] ⁴. Explica que el elemento de tensión más peligroso y potente es el que suponen nuestras propias emociones cuando nos preocupan y perturban. Por esto es por lo que el trabajo de un alto jefe frecuentemente le produce diabetes o úlceras gástricas, porque son el resultado de cumplir con toda clase de deberes desagradables como los que competen a un duro luchador. El individuo que tiene un empleo secundario estará, por su parte, más expuesto a catarros, fatigas, náusea, debilidad, artritis, asma, inflamación y toda clase de dolores. Naturalmente, aquí no hablamos más que en términos generales, porque a cualquiera le pueden aquejar las úlceras o la artritis.

Los estudios del doctor Hans Selye han proyectado una nueva luz sobre la función de la glándula pituitaria y sobre su poder para movilizar las defensas del organismo contra cualquier clase de enemigos.

³ New York: McGraw-Hill Book Company, Inc., 1956.

⁴ Montreal, Canadá: Acta, Inc., 1952.

Es imposible descender aquí a más detalles sobre este tema verdaderamente fascinador, porque haría falta más tiempo y más espacio del que yo puedo disponer. Pero si quiero poner al lector en antecedentes de que la mayor parte de nuestras enfermedades no se deben a las toxinas de los virus ni a las bacterias en sí, sino a los elementos de tensión que obstaculizan la actividad normal de la glándula pituitaria, desequilibran su funcionamiento y disminuyen la resistencia del organismo a la enfermedad.

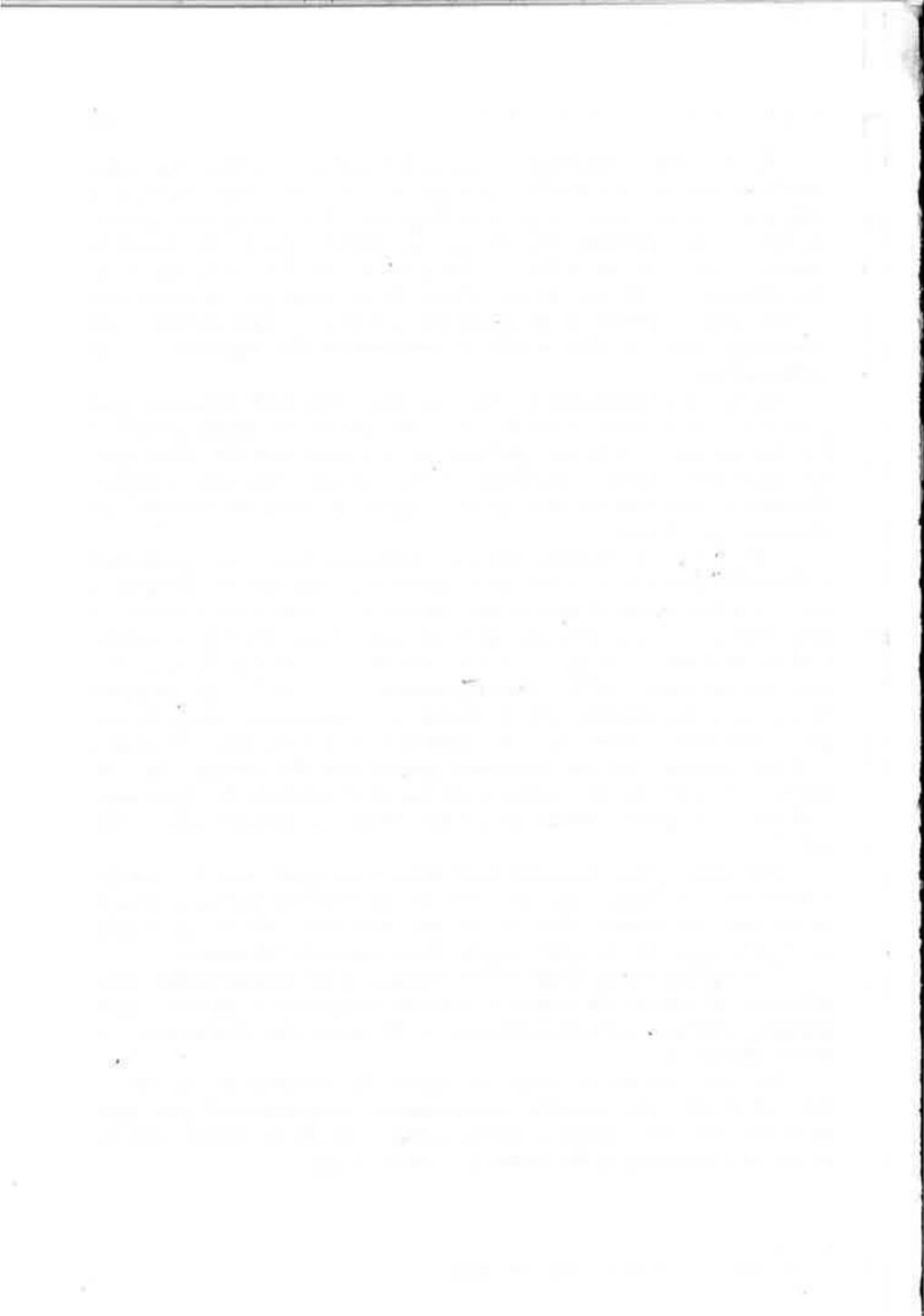
Como los enemigos peores son los "tensores" síquicos que producen trastornos emocionales, las personas intelectuales y estudiadas están más en peligro de ser víctimas de ellos que los individuos menos sensibles. Y lo que con frecuencia reprochamos a nuestros nervios debe cargarse al funcionamiento de nuestras glándulas.

He aquí un secreto para el relajamiento y la juventud publicado por un hombre que ignora lo que son la tensión y las preocupaciones y que a sus noventa y cuatro años tiene la apariencia de una persona de la mitad de su edad y se siente y funciona de la misma manera. "El secreto de mi fuerza consiste en no odiar, ni siquiera oponerme a nadie", dijo Jacques Romano a un escritor que le hacía una entrevista. Después explicó que era budista cuando estaba con un budista, cristiano cuando estaba con un cristiano, perro cuando estaba con un perro, etc., etc. En resumidas cuentas dejó sentado lo siguiente: "Trate a la gente como si fuesen flores y llevará una vida feliz".⁵

Probablemente comprenderá ahora en qué sentido puede lograr esto el Yoga: La práctica de la Postura Cabeza Abajo tiene una influencia directa en las funciones de la glándula pituitaria que es la que regula todo nuestro bienestar.

Los ejercicios de respiración rítmica y de relajamiento contribuyen al alivio de nuestra tensión muscular y mental, que además afectan perjudicialmente a la secreción hormonal de dicha glándula.

Así verá cómo el Yoga es capaz de restablecer el orden funcional de todo nuestro organismo y comprenderá por qué la relajación del cuerpo y de la mente van de la mano con la salud, la juventud, la felicidad y la vida larga.



Lección Número Cuatro

CUARTA SEMANA

El dolor físico, la melancolía, las extremidades vacilantes, la inspiración y expiración irregulares, todo ello son causas de la distracción de la mente.

YOGA DARSHANA

Hoy va a empezar usted la segunda mitad de este curso del Yoga y dentro de tres semanas lo habrá terminado.

Hasta ahora ha aprendido los siete ejercicios fundamentales, diez posturas adicionales y seis ejercicios respiratorios. Escoja de ellos los que mejor se acomoden a su condición física personal, lo mismo que a sus necesidades, capacidades y tiempo. Desde ahora en adelante utilícelas como base para la rutina diaria de sus ejercicios. Continúe con las posturas fundamentales y varíe únicamente las adicionales. Pero el primer día de cada nueva lección, puede, si le parece, dar preferencia a las nuevas posturas para irse familiarizando con ellas.

Aun después de haber terminado el curso, le recomiendo vuelva a leer de cuando en cuando las instrucciones en tanto vaya a adoptar una u otra de las posturas, porque siempre existe la tendencia a separarse de la manera debida de practicar los ejercicios, sin caer uno en la cuenta. La manera de ejecutarlos a la perfección es repasar las instrucciones.

Recuerdo que una vez me puse a observar a uno de mis primeros discípulos que estaba ejecutando las posturas en unión de su esposa y de sus hijos. Los cuatro practicaron los ejercicios

a tal velocidad y con una unificación acompañada, que aquello me pareció más que una lección de Yoga una exhibición acrobática. Porque sin detenimiento, concentración, relajación y, sobre todo, respiración profunda, estas posturas dejan de ser Asanas del Yoga, por bien ejecutadas que estén, y se convierten automáticamente en movimientos calisténicos corrientes. Éste es el error que logrará evitar si examina debidamente sus prácticas en conformidad con las instrucciones anteriores.

Las posturas del Yoga deben ser en todo momento una práctica individual, sea cual fuere el número de personas que las estén ejecutando al mismo tiempo.

Hoy, después de que haya hecho el ejercicio del Balanceo, comenzaremos nuestra lección con la Postura de Cabeza Abajo, la cual ejecutaremos apoyándonos en la pared, pero sólo si se siente completamente seguro de que ya es capaz de practicarla así. Si no, continúe como antes, sirviéndose de un rincón para apoyarse hasta que ya no lo necesite.

LA POSTURA DE CABEZA ABAJO: SEGUNDO TIEMPO

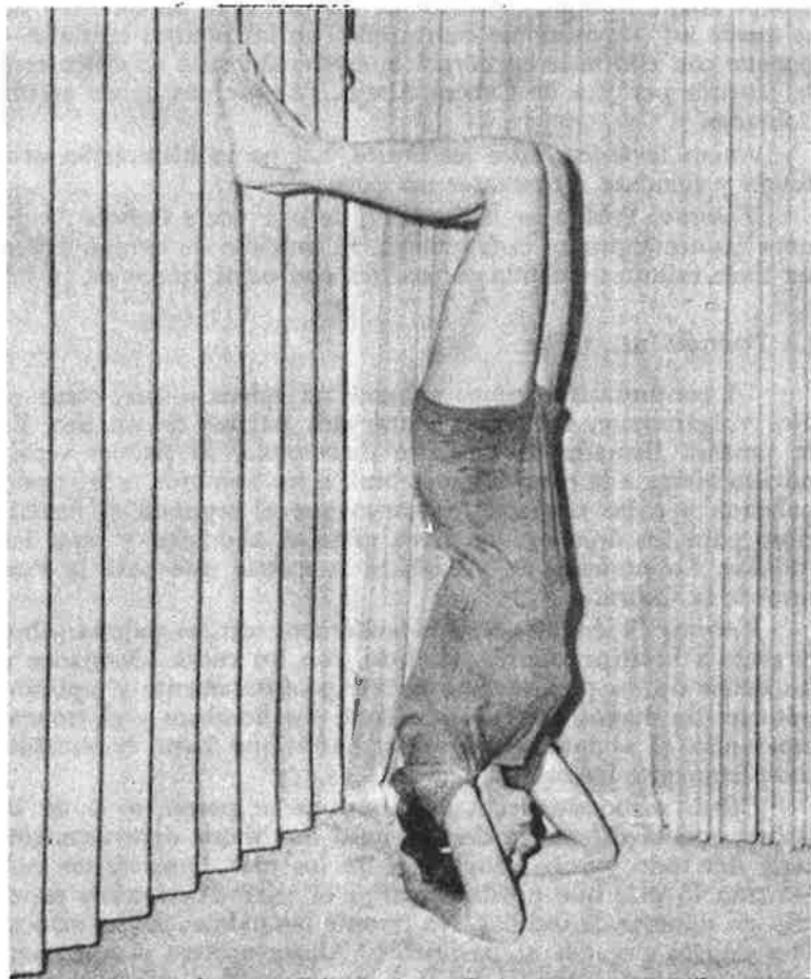
Técnica: Para practicar la Postura de Cabeza Abajo contra la pared debe colocar la esterilla a un pie poco más o menos de la misma. Arrodíllese entonces por delante de ella, entrelace los dedos y coloque las manos en la esterilla. La distancia entre ellas y la pared debe ser aproximadamente igual a la longitud de su antebrazo desde la muñeca hasta el codo.

Coloque la cabeza, una pulgada poco más o menos más arriba de la frente, en la esterilla y después acomódela en el hueco de las manos, buscando una posición cómoda. Cuando se levante sobre la cabeza tenga siempre presente que debe apoyarse sobre los antebrazos para guardar mejor el equilibrio. Ahora acerque más los pies a la cabeza, haga una inspiración profunda y, bajando los glúteos, pegue un ligero salto, o un movimiento parecido, para separar los pies del suelo.

Siga levantando las piernas dobladas poco a poco. Cuando llegue a la mitad, meta hacia adentro los glúteos y hasta entonces no enderece las piernas, porque de no hacerlo así, probablemente pierda el equilibrio y se caiga. Para evitarlo, doble rápidamente las piernas y aplique las plantas de los pies a la pared. Quédese en esta posición algún tiempo, con el cuerpo en línea recta de la cabeza a las rodillas, con las piernas dobladas y los pies sobre la pared para sostenerse. Ahora, con

ellos juntos, cierre los ojos y haga unas cuantas respiraciones profundas.

Al cabo de algún tiempo enderece las piernas y trate de separar los pies de la pared. Quédese en esta posición unos treinta segundos, después doble las piernas y empiece a bajarlas



Para llegar a ejecutar a la perfección la Postura Cabeza Abajo, ayuda el colocar los pies contra la pared para mantenerse en equilibrio. (Foto de Jim Buhr)

lentamente hasta que toque el suelo con los dedos de los pies. No se olvide de que éstos estén vueltos para que no se haga daño. Es muy importante que vaya descendiendo poco a poco, porque si no, se caerá sobre las rodillas y podrá hacerse daño.

Si nota que empieza a perder el equilibrio mientras está cabeza abajo, aplique rápidamente los pies a la pared. Pero no se quede así —apoyándose contra ella con las piernas estiradas—, porque con ello se le encorvará la espina dorsal y se dificultará la postura perfecta de Cabeza Abajo. Las piernas deben seguir dobladas.

Ahora levántese, alce los brazos, haga una inspiración profunda y tiéndase a descansar un poco.

Tiempo: Prolongue la duración de la Postura Cabeza Abajo unos quince segundos cada semana. El máximo de tiempo deben ser doce minutos, cuando se practica con otros ejercicios.

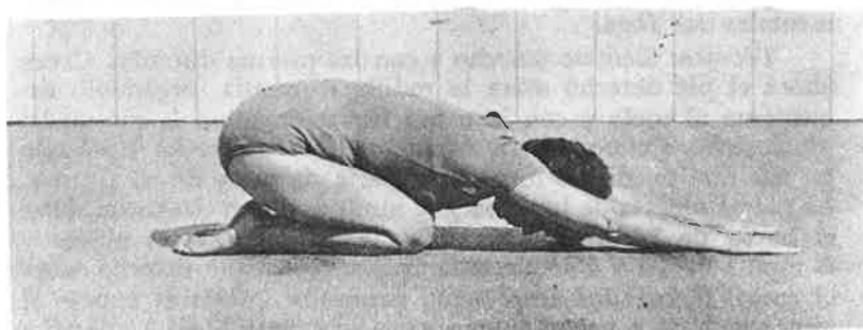
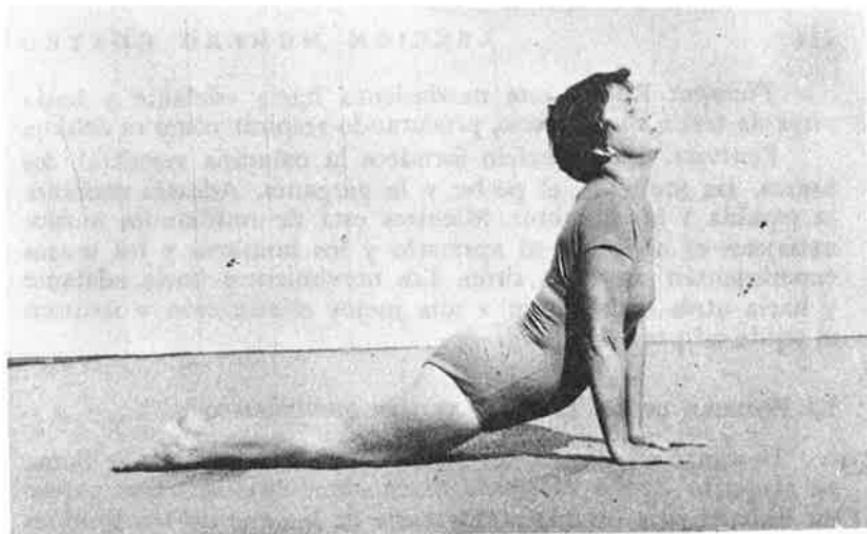
LA POSTURA DEL CISNE

A continuación vamos a hacer un ejercicio que, como se dice vulgarmente, sirve para matar dos pájaros de un tiro. Es la postura llamada en sánscrito *Swanasana*. El primer movimiento afecta a la columna vertebral, a los hombros, a la región pelviana y a las muñecas, en tanto que el segundo es beneficioso para los órganos digestivos, para el abdomen y para las rodillas. La posición de partida es la misma que para la Postura de la Cobra.

Técnica: Tiéndase sobre el abdomen, con las palmas sobre el suelo a la altura de los hombros, con los codos levantados y los dedos de los pies vueltos. Inhale profundamente y, apoyándose en las manos, levante la cabeza, los hombros y el tronco, separando el abdomen del suelo, hasta que haya enderezado completamente los brazos.

Como acabo de decir, esta postura se parece a la de la Cobra, con la diferencia de que aquí los brazos deben enderezarse del todo y volver los dedos de los pies. Quédese en esta posición lo más que pueda. Retenga el aliento y después expíalo sin ponerse de rodillas. No levante las palmas de las manos, sino déjelas pegadas al pavimento. Ahora apriete el abdomen contra los muslos, toque con la frente el suelo y apoye los glúteos en los talones.

Siga en la misma postura algún tiempo, reteniendo el aliento. Después empiece a exhalarlo y mientras tanto levante los



Postura del Cisne o *Swanasana*: (arriba) el primer movimiento afecta a la espina dorsal, a los hombros, a la región pélvica y a las muñecas. (Abajo) El segundo movimiento contribuye a conservar en buen estado los órganos digestivos, el abdomen y las rodillas. (Fotos de Jim Buhr)

glúteos de los talones y mueva el cuerpo hacia adelante (sin cambiar la posición de las manos) hasta que vuelva a la postura anterior, que se parece a la de la Cobra. Una vez terminada, permanezca así, reteniendo el aliento; después, mientras lo expelle, vuelva a la posición de rodillas.

Tiempo: Repita este movimiento hacia adelante y hacia atrás de tres a cuatro veces, procurando respirar como es debido.

Ventajas: Este ejercicio fortalece la columna vertebral, los brazos, las muñecas, el pecho y la garganta. Además endereza la espalda y los hombros. Mientras está de rodillas los muslos masajean el abdomen al apretarlo y los hombros y los brazos experimentan un buen tirón. Los movimientos hacia adelante y hacia atrás contribuyen a una mejor eliminación y reducen el tejido adiposo.

LA POSTURA DE LA TORSIÓN: PRIMER MOVIMIENTO

Descanse un poco antes de comenzar esta postura. Se llama en sánscrito *Ardha Matsyendrasana*, denominación que parece un trabalenguas para la mayor parte de los que no son hindúes y cuyo significado es torsión de la espina dorsal. Para ejecutarlo seguiremos tres tiempos, con objeto de que no le sea muy difícil aprenderlo.

También la Torsión pertenece al grupo de posturas fundamentales del Yoga.

Técnica: Siéntese derecho y con las piernas estiradas. Cruce ahora el pie derecho sobre la rodilla izquierda, pegándolo firmemente al suelo y con la mano izquierda sobre la punta del pie derecho. Extienda hacia adelante el brazo derecho y tuérlalo lo más que pueda en torno a la parte de atrás de su cintura. La palma abierta de la mano y la muñeca deben descansar sobre el hueso de la cadera izquierda. Tenga erguidas la cabeza y la espina dorsal y coloque toda la planta del pie derecho sobre el suelo. Tome una inspiración profunda. Mientras expele el aire, comience a volver poco a poco la cabeza hacia la derecha y luego los hombros y la espalda. Cuando haya terminado de expulsar el aire de los pulmones, verá que puede todavía torcerse un poco más hacia la derecha. No incline la cabeza mientras lo está haciendo y levante la barbilla.

Quédese en esta posición, reteniendo el aliento lo más que pueda, y después empiece a expeler el aire, enderezando al mismo tiempo lentamente el cuerpo en sentido contrario de la torsión, hasta que la cabeza, los hombros y la espalda hayan vuelto a la posición original. Deténgase un momento y repita la Torsión. Luego cambie la posición de las piernas y de las manos y ejecute la postura hacia el lado izquierdo.



La Postura de la Torsión es una de las fundamentales del Yoga. Practicada en tres tiempos, no puede ser demasiado difícil de aprender. (Foto de Jim Buhr)

Tiempo: Manténgase en esta postura cinco segundos, reteniendo el aliento. Vaya aumentando el tiempo hasta un minuto, añadiendo cinco segundos cada semana. Cuando esté reteniendo el aire durante más de unos cuantos segundos, vuelva a respirar profundamente mientras sigue en la misma postura, pero siempre enderécese, es decir, vuélvase de la torsión para exhalar. Repita la torsión dos o tres veces.

Ventajas: Esta postura afecta a las glándulas adrenales. Tonifica además los riñones flojos y alivia el hígado y el bazo congestionados. Es sumamente beneficioso para contrarrestar los efectos del estreñimiento y de la indigestión. La columna vertebral y sus músculos más profundos se fortalecen y flexibilizan merced a la práctica de esta postura; se corrigen los hombros caídos, la espalda encorvada y la apostura defectuosa.

Los que padecen asma deben dar importancia a esta postura de la Torsión, lo mismo que a la de la Erección Sobre los Hombros, a la de Cabeza Abajo y a la llamada Supina.

La Torsión, especialmente en su último movimiento, es una postura magnífica. Cuando empieza a girar lentamente el cuerpo hacia el otro lado, deberá imaginarse como un pavo real que despliega majestuosamente su amplio y deslumbrante abanico.

Después de terminar el ejercicio, tiéndase y descanse hasta que se normalicen de nuevo sus alientos. Después haga varias respiraciones profundas.

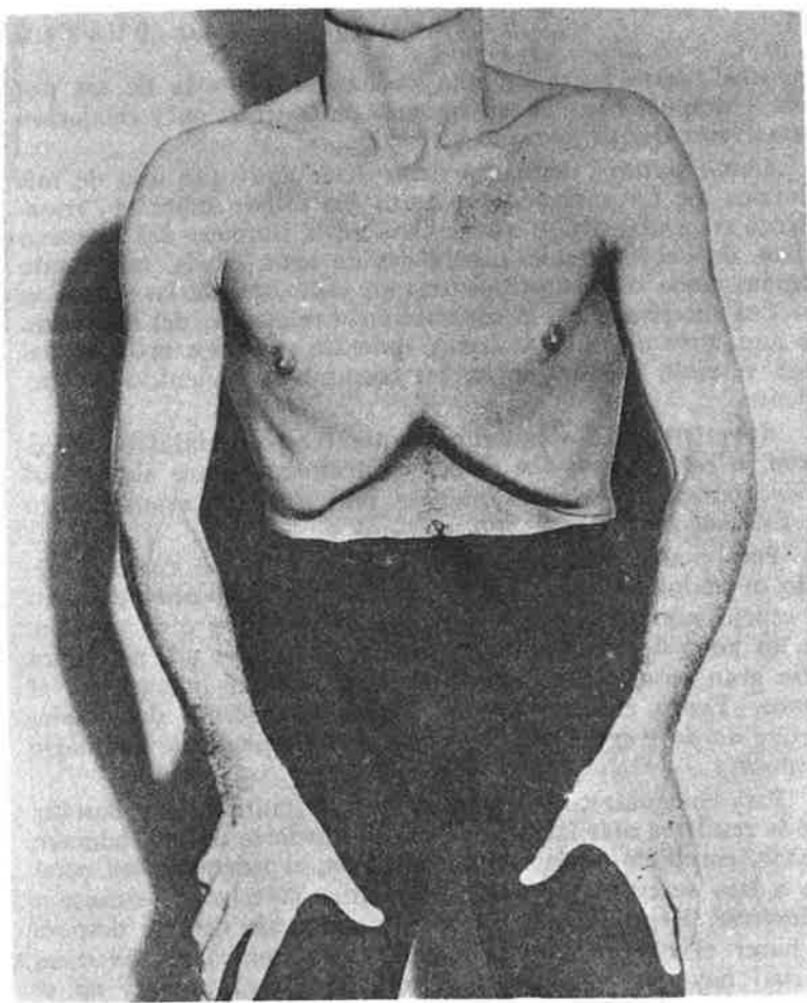
EL LEVANTAMIENTO ABDOMINAL

Ahora vamos a practicar el Levantamiento Abdominal, que se llama en sánscrito *Uddiyana Bandha*. Se considera como uno de los ejercicios esenciales del Yoga y se debe practicar no sólo por su valor físico, sino por la forma en que influye en nuestro desarrollo síquico. Así es, aunque esta postura no presenta precisamente un aspecto estético ni impresionante.

Técnica: Póngase en pie con las piernas separadas y los pies a unos treinta centímetros uno de otro, inspire profundamente y exhale *con fuerza*. Entonces, *sin volver a inspirar*, meta hacia adentro los músculos abdominales con una enérgica sacudida hacia arriba, hasta que se forme un hueco debajo de las costillas. Coloque las manos en los muslos, doble ligeramente las piernas y avance un poco el tronco, *pero sin bajarlo*. Entonces el diafragma se levanta fácilmente. Apriétese firmemente con las manos los muslos al apoyarse sobre ellas. Quédese en esta posición lo más que pueda sin respirar. Relájese. Póngase derecho y vuelva a respirar normalmente. Repita sólo una vez el Levantamiento Abdominal.

Tiempo: Este ejercicio no debe hacerse más que dos veces en los primeros días. Gradualmente puede ir llegando hasta siete veces, añadiendo una cada semana.

Ventajas: El Uddiyana Bandha tonifica los músculos abdominales y el estómago blando, aliviando además las molestias producidas por los gases, el estreñimiento, la indigestión y los trastornos del hígado. Los yogis practican también este ejerci-



El Levantamiento Abdominal es practicado por los yogis dados los beneficios espirituales y físicos que reporta. (Foto de Jim Buhr)

cio para desarrollar la fuerza espiritual. Se considera como el mejor para fortalecer los nervios que tienen su raíz en la región del plexo solar.

El Levantamiento Abdominal es también utilizado por los yogis para la purificación interior. Para lograr este efecto, beba varios vasos de agua, siempre a la temperatura de la habitación,

con una cuarta parte de una cucharada pequeña de sal por vaso, y después haga el movimiento de contracción y relajación varias veces de pie, sentado y tendido.

Como punto interesante debo decir aquí que uno de mis alumnos me ha enviado hace poco un folleto sobre el "tratamiento en avalancha"¹, que se basa en la limpieza del intestino a base de beber grandes cantidades de agua salada, adoptando después cinco diferentes posturas en cada una de las cuales se practica sucesivamente la contracción y relajación del abdomen. He aquí otro ejemplo de cómo, quiérase o no, los métodos del Yoga se están infiltrando en las costumbres higiénicas de Occidente.

Advertencia: Los individuos que tengan debilidad de corazón, o estén aquejados de algún trastorno grave abdominal o circulatorio, no deben intentar practicar el Levantamiento de Estómago.

Para poder comprobar si se está contrayendo como es debido el abdomen, debe ejecutarse este ejercicio mirándose en un espejo colocado sobre el respaldo de un sillón o de un sofá. Dé un poco de inclinación al espejo, porque si no, no podrá verse gran cosa, puesto que tiene que avanzar ligeramente el tronco. Tenga cuidado de no doblar las piernas demasiado, porque *no debe agacharse el cuerpo*, sino simplemente inclinarlo un poco.

Para comenzar voy a enseñarle una variante de este Bandha que le resultará más fácil. En lugar de quedarse con el abdomen metido, empújelo hacia adentro y suelte, repitiéndolo así otras dos o tres veces en rápidos movimientos sucesivos. Descanse y enderécese. Repítalo una vez más y cerciórese de que después de hacer el movimiento de meter hacia adentro el abdomen, lo cual hay que realizarlo con toda la fuerza posible, no se esfuerza en absoluto para el movimiento de empujar hacia afuera: este movimiento debe ser suave. En otras palabras, se trata de intensificar el movimiento de sumirse hacia adentro, no el de aflojar.

El tercer día de la lección puede ejecutar primero este ejercicio rápido de contracción y aflojamiento y seguir después con el Levantamiento Abdominal completo, que debe continuarlo cuanto más pueda sin respirar.

¹ Dr. Charles B. McFerrin, *The High Enema Without Apparatus*, New York: Benedict Lust Publications.

LA POSTURA DE LA CONTRACCIÓN (o "BATIDO")

Esta postura, que en sánscrito se llama *Nauli* no debe practicarse hasta que se haya dominado totalmente el Levantamiento de Estómago.

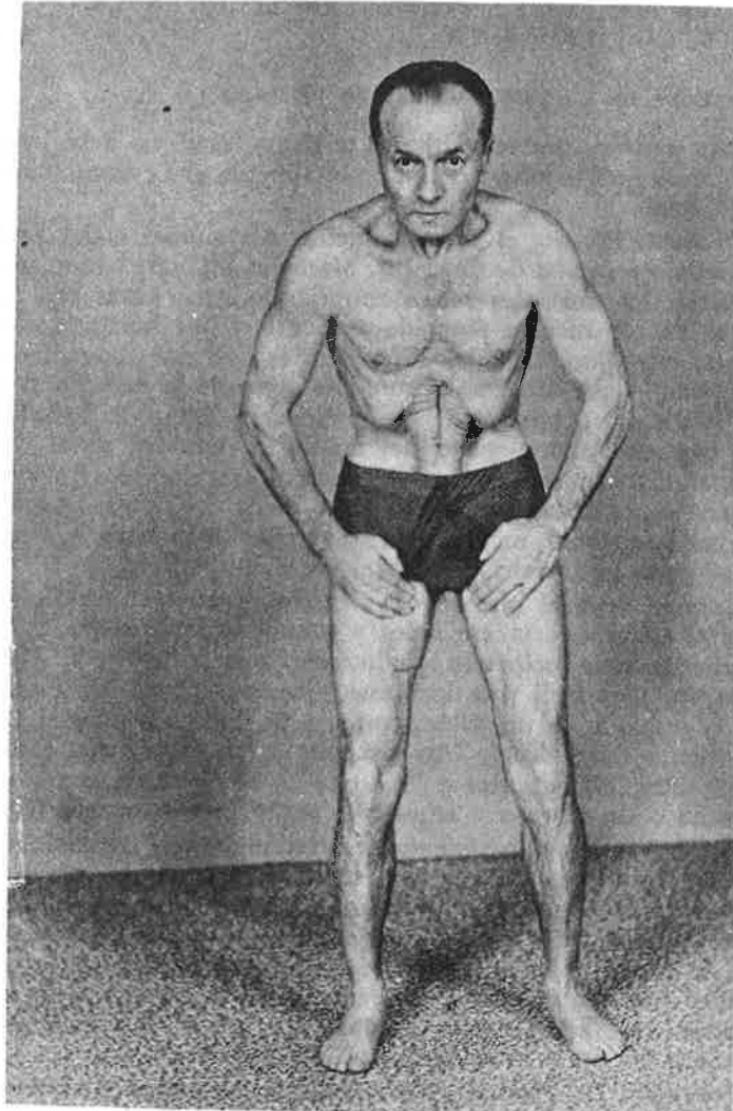
Técnica: Ejecute el Levantamiento Abdominal o del Estómago, como se acaba de describir. Mientras retiene el aire, procure aislar los músculos rectos empujando hacia atrás con un esfuerzo de contracción parecido al que hay que hacer cuando está uno estreñido; la única diferencia es que este movimiento de "apretar" debe dirigirse al músculo recto de la derecha, o al de la izquierda, o bien al de en medio, con objeto de aislarlos. Si ha logrado aislar el recto del medio, sobresaldrá como una banda rígida vertical, porque los músculos rectos sólo pueden separarse en esta área por encima del hueco del pubis. Despues de haber aislado el recto medio, proceda de manera análoga a aislar el de la derecha y luego el de la izquierda.

Cuando aísle el recto de la derecha, debe inclinar ligeramente el cuerpo hacia ese lado; y cuando trabaje sobre el de la izquierda debe inclinarlo igualmente hacia la izquierda. Para que le sea más fácil practicar este ejercicio, ponga un espejo sobre el respaldo de un sillón, como se ha indicado para el Levantamiento Abdominal. Una vez que haya conseguido aislar los tres músculos, empiece a "batirlos" o agitarlos de izquierda a derecha o de derecha a izquierda, según le resulte más fácil.

No es tan sencillo obtener resultados de este ejercicio en el primer momento, por lo cual tiene usted que ser paciente. Con frecuencia ocurre que la gente saca todo el abdomen y no ejecuta la contracción como es debido. Si éste es el caso de usted, le recomiendo que para evitar equivocaciones relaje los músculos inmediatamente y empiece de nuevo. Siga intentándolo hasta que logre separar los músculos rectos. No se fatigue demasiado haciendo muchos intentos de una vez.

Ventajas: La Postura Nauli tonifica las regiones abdominales y las conserva en buen estado. Es también un ejercicio muy bueno para los que padecen indigestión, estreñimiento o mal funcionamiento del hígado, del bazo, de los riñones y del páncreas. Ayuda también a aliviar la insuficiencia ovárica y los periodos dolorosos.

Advertencia: Los que hayan pasado de los cuarenta y cinco años no deben empezar a practicar este ejercicio sin consultar



La Postura de la Concentración, o *Nauli*, tonifica la región abdominal y la conserva en estado saludable. (Foto de Fine Arts Studio, Chicago)

a un especialista. Lo mismo debe decirse de los que padecen apendicitis, tuberculosis intestinal o alta presión sanguínea. Los niños no deben practicar este ejercicio antes de llegar a la pubertad.

LA POSTURA DE LEVANTAR EL PIE: TERCER MOVIMIENTO

Técnica: Póngase derecho, coloque el pie derecho lo más alto que pueda sobre el muslo izquierdo sujetándolo con la mano izquierda mientras coloca el brazo derecho en torno de la parte de atrás de la cintura, como lo ha hecho en el ejercicio de Torsión. Ahora con la mano derecha agárrese los dedos del pie derecho mientras suelta la izquierda. Haga una inspiración profunda y, mientras expelle el aire, inclínese hacia adelante hasta tocar el suelo con la mano izquierda y, si es posible, la rodilla izquierda con la frente.

El tercero y final movimiento de la Postura de Levantar el Pie, o del Pie Levantado, puede presentar al principio ciertas dificultades. Por tanto sólo deben ejecutarla los estudiantes más adelantados.

Tiempo: Manténgase en esta postura unos cuantos segundos, al cabo de los cuales debe volver a la posición original de pie. Cambie la de sus manos y pies y repita esta postura de la "Cigüeña" sosteniéndose sobre el pie derecho.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

PRIMER EJERCICIO RESPIRATORIO

Póngase de pie, con las piernas juntas y las manos a los flancos. Haga una inspiración profunda mientras va levantando lentamente los talones del suelo hasta que se queda sobre la punta de los pies. Permanezca en esta posición unos cuantos segundos reteniendo el aliento. Exhale al mismo tiempo que va bajando los talones hasta el suelo. Repítalo dos o tres veces.

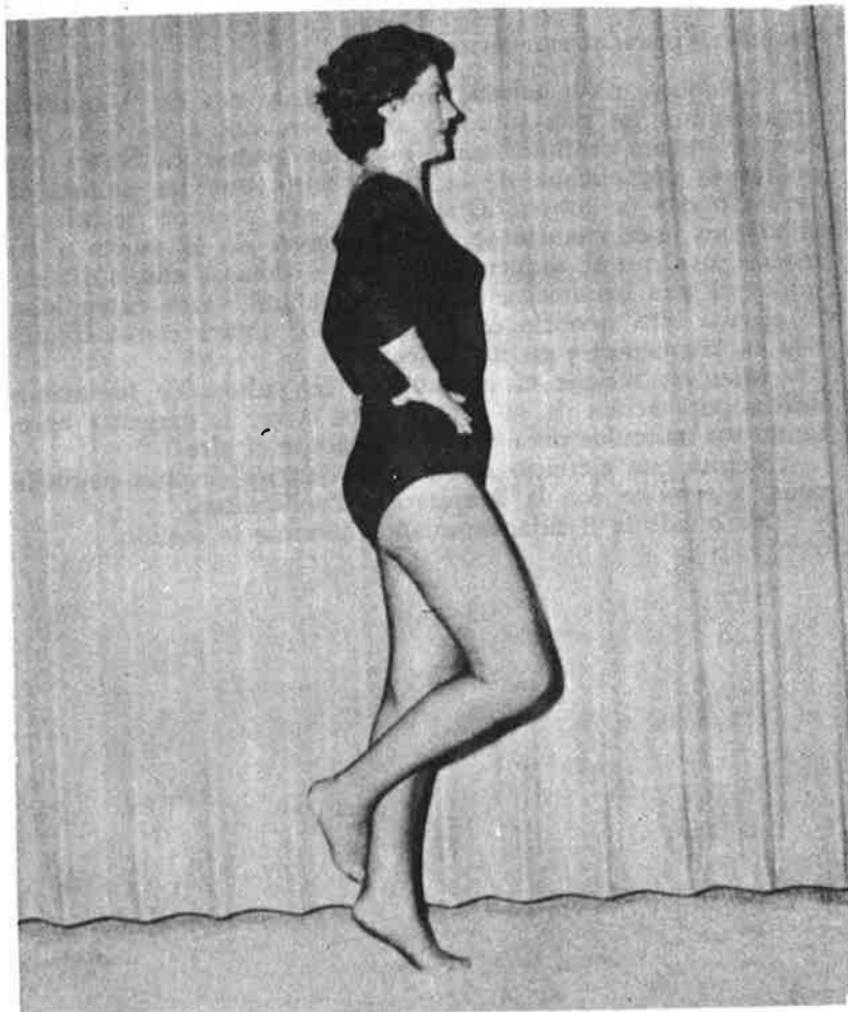
Ahora haga lo mismo, pero levantándose sobre la punta del pie derecho, mientras el izquierdo se agarra a la parte de atrás de la pantorrilla derecha un poco por encima de los tobillos.



La Postura del Pie Levantado, en su movimiento tercero y final, exige un equilibrio que sólo con paciencia se puede conseguir. (Foto de David Hernández)

Tiempo: Ejecute este ejercicio dos o tres veces y después cambie las piernas para volverlo a repetir.

Ventajas: Si practica este ejercicio podrá adquirir un buen



El Primer Ejercicio Respiratorio, que se practica sobre la punta de los pies, fortalece los tobillos, los gemelos y los arcos débiles. (Foto de Jim Buhr)

equilibrio corporal. Además fortifica los tobillos y desarrolla los gemelos. Es un buen ejercicio para los arcos caídos y para los gemelos flojos.

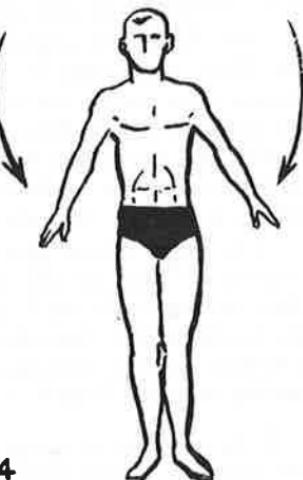
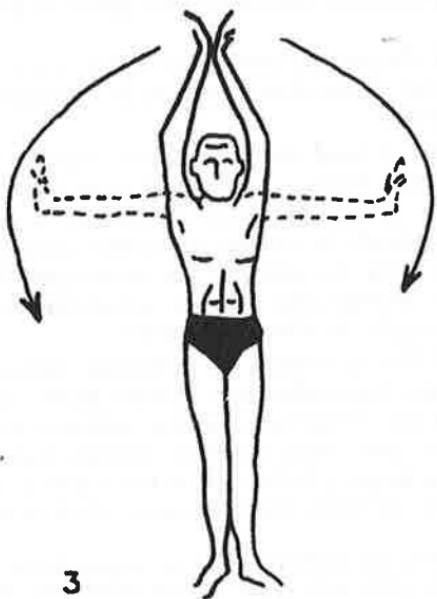
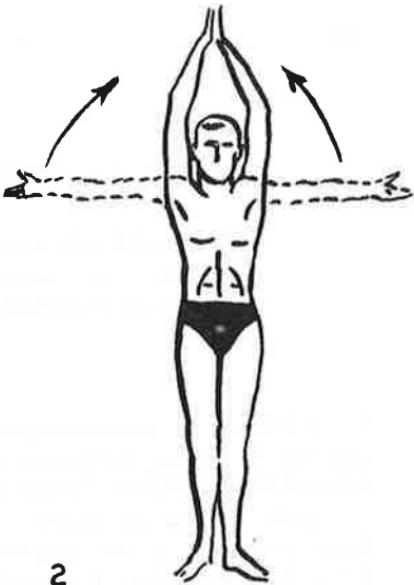
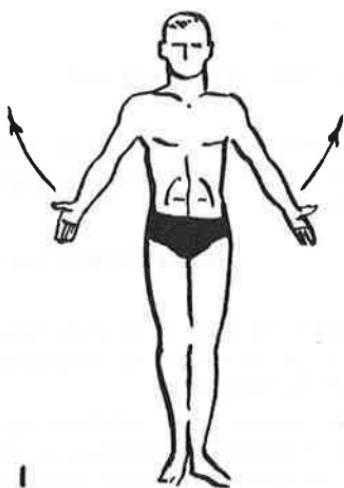
SEGUNDO EJERCICIO RESPIRATORIO

Colóquese en la misma posición inicial que en el anterior, erguido, con los pies juntos y con las manos a los lados del cuerpo. Inspire profundamente mientras levanta los brazos (sin doblarlos) por encima de la cabeza hasta que las palmas de ambas manos se junten. Quédese en esta posición reteniendo el aliento unos cuantos segundos, después dé la vuelta a las manos para que se toquen ahora por el dorso y empiece a expulsar el aire lentamente mientras baja los brazos extendidos. Si ejecuta este ejercicio como es debido, notará cierto cosquilleo en las palmas y en los dedos.

Mientras retiene el aliento con las palmas de las manos unidas por encima de su cabeza, debe cerrar la garganta apretando sus músculos para que no se escape el aire.

Repita este ejercicio respiratorio después de una pequeña pausa y termine con la Respiración Purificadora.

No olvide la Relajación cuando termine la lección.



Ejercicio Final Respiratorio que debe practicarse inmediatamente antes
del Periodo de Relajamiento

SOBRE EL PODER DEL KUNDALINI

El hombre sólo puede mandar una corriente por un alambre, pero la naturaleza no necesita alambres para proyectar sus tremendas energías.

SWAMI VIVEKANANDA

El tema de nuestro comentario de hoy es la más secreta y sagrada de todas las prácticas Yoga, a saber, el despertar del misterioso *Kundalini*, o poder de la Serpiente.

Este asunto pertenece a las etapas muy adelantadas del Yoga y sería a la vez imposible y peligroso intentar realizarlo aquí, en Occidente. La verdad es que no puede hacerse por medio de instrucciones escritas nada más, porque cada una de sus fases requiere la supervisión atenta de un *guru* o guía espiritual.

Pero como es usted un estudiante del Yoga, debe tener al menos cierta idea teórica del Kundalini, ya que su despertar es el corazón y la raíz del Yoga.

Sin duda recordará que al final de la primera lección de este libro mencioné la palabra *Prana* y expliqué que es una energía que existe en forma de fluido en la atmósfera y que está presente en cuanto vive, desde la ameba al mismo hombre. El aire, los rayos del sol, el agua, las plantas, los minerales, los alimentos, en fin, todo está impregnado de esta sustancia vital que es la fuente de toda energía, vitalidad y poder.

Los yogis dicen que el Prana circula en nuestros cuerpos a través de una red de canales especiales que llaman *nadis*, palabra derivada de *nad*, que en sánscrito significa movimiento. Los nadis están distribuidos por todo nuestro cuerpo astral, lo mismo que las arterias, las venas y todos los nervios por todo nuestro cuerpo físico². Como se trata de sustancia astral y no

² Se cree que el cuerpo astral del hombre es de la misma forma y tamaño que su cuerpo físico, pero como está hecho de una substancia más sutil, no es visible, como no sea para el clarividente. Los yogis aseguran que poseemos siete cuerpos, entre los cuales está nuestro cuerpo físico. A la misma conclusión llegaron tres franceses, el coronel Albert Rochat, su discípulo Charles Lancelin y el doctor Gaston Durville, que han estado

física, no son visibles para el ojo corriente: para percibirlos hace falta cierta clarividencia. Fueron las capacidades de clarividencia de los yogis las que hicieron posible sus investigaciones y hallazgos; de no ser así, ¿cómo hubiesen podido llevar a cabo estudios tan exactos del organismo humano con sus múltiples funciones, miles de años antes de que hubiese instrumentos para estudiarlos? Sin duda alguna, tuvieron que saber que existían las glándulas endocrinas, puesto que la mayor parte de las posturas Yoga se arbitraron para mejorar el funcionamiento de una o de muchas de estas glándulas. La ciencia moderna por el contrario, no supo nada de ellas hasta el año 1899, fecha en que nació oficialmente la endocrinología.

Sin embargo, los sabios occidentales miraron, y siguen todavía mirando, toda la teoría Yoga del Prana con ojos escépticos, porque no tienen instrumentos que comprueben sus doctrinas. De aquí que descarten todo lo relativo a este punto, como si no existiese.

La existencia del Prana no sólo fue conocida de los yogis de la India, sino de las antiguas escuelas ocultistas de los egipcios, hebreos, tibetanos, chinos, más tarde de los japoneses, y finalmente de los griegos. Los mismos cristianos primitivos sabían que existía esta misteriosa energía cósmica, a la cual dieron nombres muy diferentes.

En el Libro del Génesis, por ejemplo, los hebreos la llamaron *Neshemet Ruach Hayim*, que significa Aliento y Espíritu de vida. Los *Naldjorpas* del Tibet y la escuela japonesa Zen, que se originó en China adonde fue establecida por misioneros hindúes, incluían el Pranayama, los ejercicios de control Yoga del aliento, en algunas de sus prácticas. Su objeto era aumentar la circulación del Prana en el cuerpo humano. Los yogis han preparado procesos especiales de purificación, llamados *Shodhana*, para que los nadis estén limpios.

Los tres nadis más importantes son el *Shushumna*, el *Ida* y el *Pingala*. El *Shushumna* es el nadi principal, está situado dentro de la médula espinal y el *Ida* y el *Pingala* se enroscan en espiral a ambos lados suyos, como las dos culebras del Cadeo de Mercurio.

realizando numerosos experimentos e investigaciones durante una serie de años. (1. *L'Extériorisation de la Sensibilité*, por Albert Rochas: Editor P. G. Leymarie, París. 2. *Méthode de Dédoublement Personnel*, por Charles Lancelin, editor Jean Meyer, París. 3. *Le Sommeil Magnétique*, por Gaston Durville, París.)

El Shushumna está representado por el vástago central derecho, el Ida y el Pingala por las culebras enroscadas, y los dos pétalos del *Ajna Chakra* por un par de alas. La pequeña esfera que hay encima de la vara simboliza, según se cree, la glándula pineal.

El Ida, que circula por el conducto nasal izquierdo, es lunar, femenino y refrescante; en tanto que el Pingala, que circula por el conducto nasal derecho, es solar, masculino y calentador.

La proyección física del Ida y del Pingala son probablemente las cadenas simpáticas de nuestro sistema nervioso, en tanto que el homólogo del Shushumna es la médula espinal. El *Muladhara chakra* (o rueda, como explicamos más adelante) tiene su raíz en el centro inferior de la Energía Cósmica y se extiende al centro más alto que está situado encima de la cabeza y se llama el *Sashasrara chakra*.

Antes de seguir adelante, recomiendo al lector que eche una ojeada a la figura 4-9, para que pueda entender más fácilmente de qué estamos hablando.

En el dibujo pueden verse los siete centros mayores de Energía Cósmica situados en la médula espinal, o Shushumna nadi, rodeados por los otros dos nadis, o sea, el Ida y el Pingala. Estos centros se llaman *chakras* (ruedas), o *padmas* (flores de loto). Son las partes homólogas astrales de los plexos de nuestra anatomía. Pero no deben identificarse con ellos, puesto que los chakras, como los nadis, pertenecen a otra dimensión.

Hay siete chakras de importancia y significación fundamental. El inferior, o sea el *Muladhara chakra*, está situado en la base de la médula. Controla el proceso de la eliminación y se corresponde con el plexo sacro. Éste es el centro verdaderamente oculto del cuerpo, porque encierra la energía secreta y durmiente llamada Kundalini, cuyo símbolo es una serpiente enroscada tres veces y media con la cola en la boca. Cierra la entrada al nadi principal, el Shushumna, que tiene su raíz en la *Muladhara chakra*. No estará de más el decir que en toda el Asia, así como en el antiguo Egipto y en Grecia, se representa con frecuencia la energía divina en forma de serpiente.

El segundo es el *Swadishthana chakra*, situado frente a los órganos genitales. Controla los deseos sexuales y se corresponde con el plexo epigástrico.



La posición de los *chakras*, que son las partes astrales de los plexos de su anatomía

El tercero es el *Manipura* chakra, que está frente al ombligo y tiene a su cargo las funciones digestivas. Su homólogo físico es el plexo solar.

El cuarto, o *Anahat* chakra, está al nivel del corazón. Controla la respiración y se corresponde con el plexo cardiaco.

El quinto, o *Visuddha* chakra, está situado detrás de la garganta, controla el habla y se corresponde con el plexo faríngeo.

El sexto, o *Ajna* chakra, está colocado entre las cejas. Controla el sistema nervioso autónomo y se corresponde con el plexo cavernoso, o más probablemente con la glándula pineal. Es el asiento del "tercer ojo" místico de Shiva, el trono de la clarividencia, según los yogis. El Jehová bíblico también está representado frecuentemente con dicho ojo. El *Ajna* chakra es donde convergen el *Shushumna*, el *Ida* y el *Pingala*, para formar el nudo sagrado llamado *Triveni*.

El chakra séptimo y último es el *Sahasrara*, correspondiente al nivel cortical del cerebro. Se le conoce también con el nombre de Loto de los Mil Pétalos.

Todos los lotos, o chakras, tienen cierto número de pétalos, que fluctúan entre dos y dieciséis: el chakra superior es representado con gran número de pétalos.

Cuando el poder del Kundalini, despertado en virtud de ejercicios especiales, pasa del chakra inferior, o *Muladhara*, a lo largo del nadi central, o *Shushumna*, y de todos los demás, empiezan a "girar" como verdaderas ruedas o a abrir sus pétalos como si fuesen flores de loto. Cuando el Kundalini entra por fin en el último y superior centro, o sea el *Sahasrara* chakra, el yogi llega a su destino: "El matrimonio divino del Espíritu y de la Materia" se realiza. Al llegar a esa altura, su conciencia individual se une con la Conciencia Universal y penetra en un estado de bienaventuranza final, que se llama *Samadhi*. Debe advertirse que aun entre los yogis hay muy pocos que lleguen a un estado completo de iluminación espiritual.

Los grandes santos y místicos de todas las religiones también han llegado a experimentar y a describir dicho estado, aunque sin estar en posesión del conocimiento de la manera de llegar a él conscientemente.

La ascensión del poder despertado del Kundalini, que se consigue merced a diversas prácticas y ejercicios, es la enseñanza más secreta de todo el Yoga y siempre se transmite verbalmente de maestro a discípulo. Ni puede, ni debe ser descrito.

En su obra *Higher Psychical Development [El desarrollo sicológico superior]* Hereward Carrington³ afirma que se ha estu-

³ New York Dodd, Mead & Co., 1920.

diado mucho para poder demostrar que el místico "Árbol de la Vida" mencionado en el Génesis está relacionado con el Kundalini. Esta extraordinaria energía que lleva consigo el conocimiento del bien y del mal fue despertada indebidamente por un ser a quien en la Biblia se llama Adán. El autor insinúa que toda la leyenda del Génesis relativa a la serpiente es, desde el punto de vista oriental, una manera de simbolizar el despertar de la serpiente de fuego Kundalini, que además es la energía eléctrica primordial conocida con el nombre de *Speirema*, o serpiente enroscada: fuera de esto, no tiene para el autor otro significado el libro del Génesis en lo relativo a este pasaje.

En los libros sagrados de la India se denomina a esta energía o poder "la serpiente adormilada". En el libro del Génesis se le simboliza por "La Serpiente más astuta que ningún otro animal del campo que haya hecho el Señor". Cuando esta fuerza se empezó a mover dentro de Eva, se sintió tentada a usar mal de ella. Cuando la fuerza de la serpiente se dirige hacia abajo, a los centros físicos inferiores, es portadora del conocimiento del mal; dirigida hacia arriba, al cerebro, es portadora de la ciencia del bien. De aquí la doble operación de la fuerza solar, que está representada bajo el símbolo del "Árbol de la Ciencia del Bien y del Mal". Esta energía clave, fundamental en nuestros cuerpos, está relacionada íntimamente con la energía fundamental del sexo y puede ser controlada y transmutada en virtud de ciertas prácticas del Yoga.

En cuanto al tema del sexo en sí mismo, diremos que usted, como tantos otros, acaso sea víctima de la idea equivocada de que el Yoga patrocina y defiende la supresión del sexo, porque la mayor parte de los yogis son ascetas. Permitáme que le lleve la contraria y le diga que no es así. Lo que pasa es que los yogis conocen el secreto de la transmutación de la energía sexual en otras fuerzas más sutiles, llamadas *ojas*, y de encauzarlas por canales síquicos. Merced a esta transmutación, el exceso de energía sexual ni se pierde, ni se suprime, sino que simplemente se cambia en sustancia más delicada, como el hielo puede cambiarse en agua, o el agua en vapor.

La supresión del sexo generalmente trae como consecuencia toda clase de trastornos mentales y físicos, anomalías y perversiones. Ahora bien, esta misma energía, en lugar de utilizarse de manera normal o en ejercicios sanos y actividad mental, puede dirigirse hacia arriba, al plexo solar o al cerebro. Ésta es una práctica del Yoga. Cuando la describí en el

capítulo sobre el sexo de mi libro anterior, sólo mencioné muy someramente que la energía sexual estaba relacionada estrechamente con el poder del Kundalini, pero no describí su verdadera función. Vamos a estudiarlo ahora un poco más a fondo.

Cuando esta energía solar se despierta en un yogi, le da estabilidad, armonía, liberación del deseo y un sentimiento duradero de felicidad. Entonces llega a la realización del verdadero Yo. La chispa divina que hay en él se convierte en una llama y surge hasta la Conciencia Universal. Esta realización de Dios es el objetivo final de todos los yogis. Es el más alto estado a que pueda llegar en esta tierra el ser humano.

Muchos necesitan toda una vida, y hasta varias vidas para conseguir este estado, mientras que otros sólo les hacen falta unos cuantos años. También puede llegarles súbitamente, como un don inesperado. Sábase que esto no ha ocurrido sólo a los yogis y rishis de la India, sino a los místicos, a los santos y a las personas espiritualmente desarrolladas del mundo entero.

Nosotros, los seres humanos corrientes, no podemos esperar llegar a este superior estado de conciencia, mientras llevemos una vida mundana y estemos atrapados en la red de sus ilusiones. Pero es bueno saber que puede existir sobre la tierra un estado casi paradisiaco, que es una realidad y que también nosotros, con el tiempo, en otras vidas venideras, podemos entrar en este reino de la eterna bienaventuranza y de la felicidad inefable.

Permitásemel citar del libro titulado *Yoga*, escrito por el comandante general Fuller⁴ lo siguiente: "La filosofía del Yoga ha sido el consuelo de millones de seres humanos durante muchos siglos, no sólo en la India sino en el mundo entero. Esta filosofía ha producido los más grandes maestros y los que más influencia han ejercido sobre la humanidad, Gautama, Cristo, Mahoma, cuyo dominio de lo Desconocido ha sido la fuerza que ha impulsado a las naciones. Todos estos hombres fueron yogis de una manera o de otra. Sus vidas, aunque distintas por fuera entre sí, fueron por dentro lo mismo, como lo fueron sus doctrinas que, en cada caso, condujeron al aspirante a la única Realidad, a la Paz que sobrepasa a todo entendimiento".

⁴ Filadelfia: David McKay Co., 1925.

Lección Número Cinco

QUINTA SEMANA

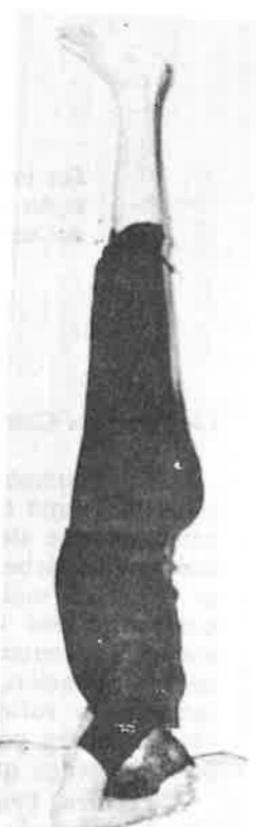
Las innumerables formas de filosofía, de argumentos y de reglas atrapan al entendimiento en sus redes y le apartan del verdadero conocimiento.

YOGABIJA UPANISHAD

LA POSTURA CABEZA ABAJO: TERCER TIEMPO

Empezaremos la lección de esta semana practicando el tiempo o fase final de la Postura Cabeza Abajo. Por si se extraña usted de que siempre empecemos con esta postura, a la cual únicamente debe preceder el ejercicio del Balanceo, le diré que es más fácil mantenerse en equilibrio cabeza abajo cuando el cuerpo no está todavía cansado por otros ejercicios. Esta vez vamos a intentar ejecutar la Postura Cabeza Abajo en medio de la habitación, sin la ayuda de pared ninguna. Busque una estancia lo suficientemente amplia para que pueda erguirse con la cabeza para abajo libremente, porque lo más probable será que tenga que empezar con esta postura muchas veces.

Técnica: Primero ponga en el suelo una almohada o cojín grande, pegando con la esterilla, arrodíllese ante ella y póngase cabeza abajo como lo ha venido haciendo hasta ahora. Dé uno o dos pasos hacia su cabeza. Haga una inspiración profunda y con un pequeño impulso levante ambas piernas del suelo y vaya alzándolas poco a poco, conservándolas todavía dobladas. (Véase la ilustración 5-1.)



Postura Cabeza Abajo: (*Arriba izquierda*) Primero póngase en la Postura de Cabeza Abajo a Medias. (*Arriba derecha*) Debe sujetarse con los brazos, los codos y las manos. (*Abajo izquierda*) Empiece a levantar poco a poco las piernas sin enderezarlas. (*Abajo centro*) Meta los glúteos para guardar mejor el equilibrio. (*Abajo izquierda*) Enderece poco a poco las piernas. (Fotos de Jim Buhr)

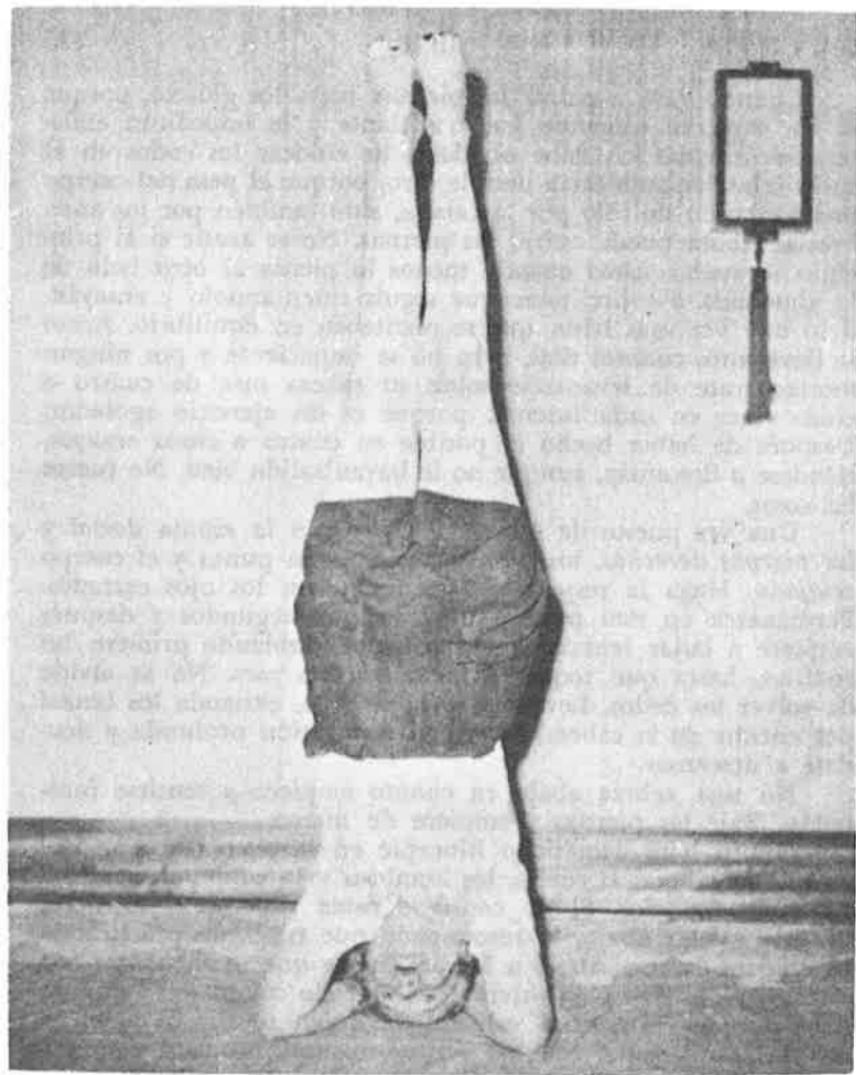
Cuando vaya a estirar las piernas, meta los glúteos, porque si no, seguirán colgando hacia adelante y le impedirán enderezarse. Además no debe olvidarse de colocar los codos en el suelo relativamente cerca uno de otro, porque el peso del cuerpo está sostenido no sólo por la cabeza, sino también por los antebrazos. Ahora puede estirar las piernas. No se asuste si al principio se vuelca usted cuando menos lo piensa al otro lado de la almohada o cojín: tiene que seguir intentándolo y ensayándolo una vez más hasta que se mantenga en equilibrio. Acaso le lleve unos cuantos días, pero no se impaciente y por ningún motivo trate de levantarse sobre su cabeza más de cuatro o cinco veces en cada intento, porque es un ejercicio agotador. Despues de haber hecho lo posible en cuatro o cinco ensayos, tiéndase a descansar, aunque no le hayan salido bien. No fuerce las cosas.

Una vez puesto de cabeza, *quédese con la espina dorsal y las piernas derechas*, los pies deben estar en punta y el cuerpo *relajado*. Haga la respiración profunda con los ojos cerrados. Permanezca en esta postura unos cuantos segundos y después empiece a bajar lentamente las piernas, doblando primero las rodillas, hasta que toque el suelo con los pies. No se olvide de volver los dedos. Levántese poco a poco, extienda los brazos por encima de la cabeza, haga una respiración profunda y tiéndase a descansar.

No siga cabeza abajo en cuanto empiece a sentirse incómodo. Baje las piernas y empiece de nuevo.

Nunca haré demasiado hincapié en la necesidad que hay de que la cabeza, el cuello, los hombros y la columna vertebral no estén forzados. Si no consigue usted superar el miedo a ponerse cabeza abajo, le recomiendo que continúe practicando la Postura Cabeza Abajo a Medias, hasta que se encuentre con arrestos y decisión para intentar el ejercicio completo. Tampoco debe adoptar la actitud valiente de quien se tira al agua de un clavado, porque con esa actitud mental no hará sino ponerte más tenso y fracasará. Cuando debe intentar la ejecución de esta postura es cuando se sienta relajado y con confianza en sí mismo, sin sentimiento ninguno de temor, de impaciencia, ni de violencia; de no ser así póngase cabeza abajo en un rincón o junto a la pared. Tómele gusto a la postura. No la fuerce.

Como en las lecciones anteriores ya se han expuesto las ventajas que se reportan de esta postura Cabeza Abajo y se han hecho las advertencias oportunas, debe repasarlas para que no cometa errores.



Postura Cabeza Abajo ejecutada por la madre de la autora. (Foto de Jim Buhr)

Tiempo: Permanezca cabeza abajo quince segundos al principio y vaya aumentando cada semana otros quince más. Si practica sólo este ejercicio, sin que le precedan ni sigan otros, puede llegar a tener una duración de quince a veinte minutos, si se trata de un estudiante adelantado; de no ser así, el límite es de doce minutos.

LA POSTURA DEL TRIÁNGULO

Después de un pequeño descanso, prepárese para la Postura del Triángulo que en sánscrito se llama *Upavishtha-Konasana*.

Técnica: Siéntese derecho en el suelo y abra las piernas lo más que pueda.

Inspire profundamente y mientras va exhalando extienda los brazos y doblese hacia la derecha hasta que pueda agarrarse con ambas manos los dedos del pie derecho. Toque la rodilla de la misma pierna con la frente. Permanezca en esta posición reteniendo el aliento, vuelva a la inicial e inspire.

Repita el mismo movimiento, doblándose hacia la izquierda y luego hacia adelante. Ahora extienda los brazos a los lados al empezar a expeler el aire y al mismo tiempo doble el cuerpo hacia adelante hasta que con cada mano pueda agarrarse la punta de los pies del mismo lado, mientras toca el piso con la frente. Si no puede inclinarse tanto, agache la cabeza todo lo más que pueda. Cójase los pies con cinturones o bandas si no llega a los dedos de los pies, o agárrese los tobillos.



Postura del Triángulo, que estira los músculos y los tendones. (Foto de Jim Buhr)

Tiempo: Para comenzar debe permanecer en esta postura durante el tiempo que sea capaz de retener el aliento. Después su duración debe llegar hasta un minuto, durante el cual hay que hacer la respiración profunda. Repítalo dos o tres veces.



Segundo Movimiento de la Postura de la Torsión combinada con la Respiración Profunda. (Foto de Mischa Pelz)

LA TORSIÓN: SEGUNDO MOVIMIENTO

Ahora vamos a practicar el segundo movimiento o fase de la Postura de la Torsión. Espero que no presente dificultades para el lector después de haber venido ejecutando una versión fácil del mismo ejercicio durante una semana entera.

Técnica: Comience practicando el primer movimiento de esta Asana, que debe serle ya familiar: primero estire ambas piernas, colocando el pie derecho sobre la rodilla izquierda. Ahora doble la pierna izquierda hasta que con el talón se toque el glúteo derecho. Ponga la mano izquierda sobre el pie derecho como hizo antes y pásese el brazo derecho por la espalda a la altura de la cintura, con la mano abierta. Haga una inspiración profunda y vaya girando lentamente hacia la derecha, con los hombros rectos y la barbilla levantada.

Tiempo: Quédese en esta postura diez segundos y después vaya enderezando lentamente la cabeza, los hombros y el busto. Repita todo el ejercicio una vez y luego cambie la posición de las piernas y de los brazos y repita la torsión hacia la izquierda.

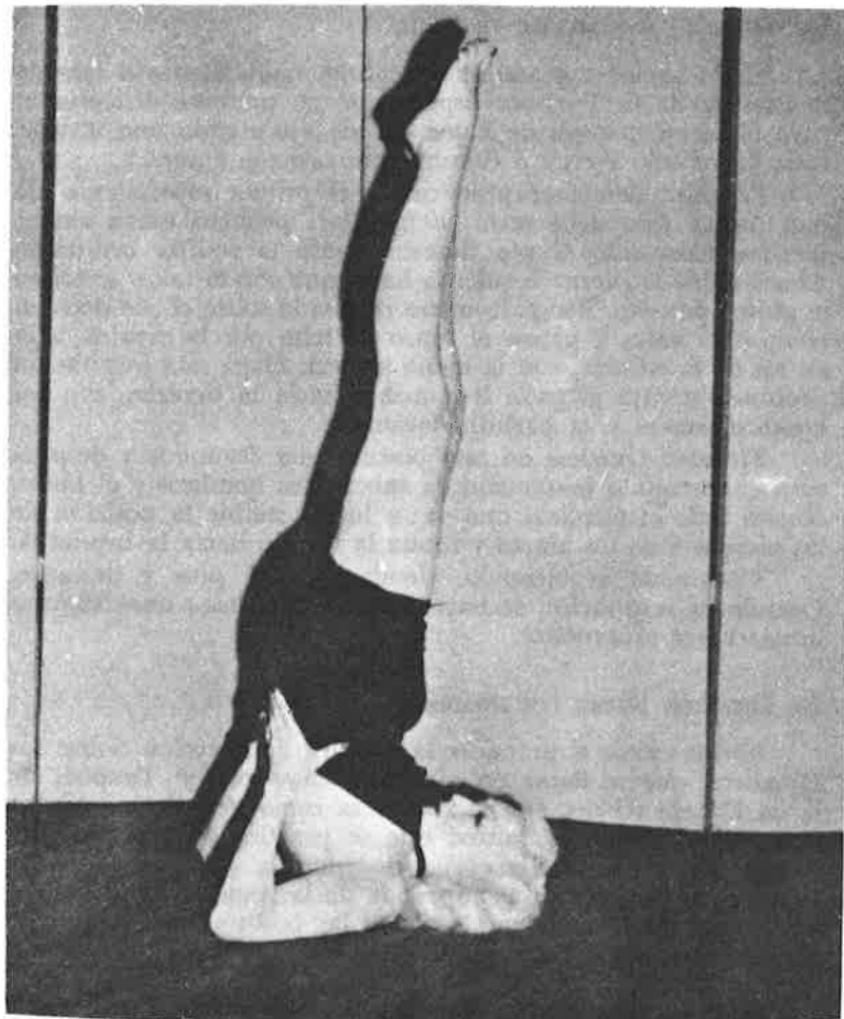
Terminado el ejercicio, tiéndase en el piso y descanse. Cuando su respiración se haya normalizado, haga unas cuantas inhalaciones profundas.

LA ERECCIÓN SOBRE LOS HOMBROS

Ahora vamos a practicar la postura de Erección Sobre los Hombros, que se llama en sánscrito *Sarvangasana*. Después de la de Cabeza Abajo, ésta se considera como uno de los Asanas más importantes. Verá usted que se practica en muchos gimnasios, salones de belleza y sociedades de perfeccionamiento físico, pero rara vez va acompañada de la respiración profunda, sin la cual nada tiene que ver con las posturas del Yoga y se convierte en un ejercicio ordinario con un valor terapéutico muy inferior.

Se le ha llamado "la Vela", porque el cuerpo queda derecho como un cirio.

Es un Asana muy importante tanto para los hombres como para las mujeres. Si acaso se imagina usted que ya es "demasiado viejo" para intentarlo, no tiene más que ver el ejemplo de Ruth St. Denis, la bailarina americana sin edad que posó para la fotografía de la figura 5-5. Aunque pasa de los ochenta años, está ejecutando la Erección Sobre los Hombros con gran facilidad y agilidad todos los días.



Ruth St. Denis que tiene más de ochenta años, considera que la Erección sobre los Hombros es indispensable en la rutina diaria de los ejercicios

Verá usted que es muy parecida a la Postura de Erección Invertida, aunque la diferencia está en que aquí el cuerpo está erguido en línea recta desde los hombros hasta la punta de los pies y la posición de las manos ya no es contra las caderas, sino

aplicadas a la columna vertebral para mantenerla en equilibrio. Además la Postura de Erección Invertida afecta principalmente a las gónadas, o glándulas sexuales, y parcialmente al tiroides, en tanto que la Erección Sobre los Hombros afecta más a la tiroides y menos a las gónadas.

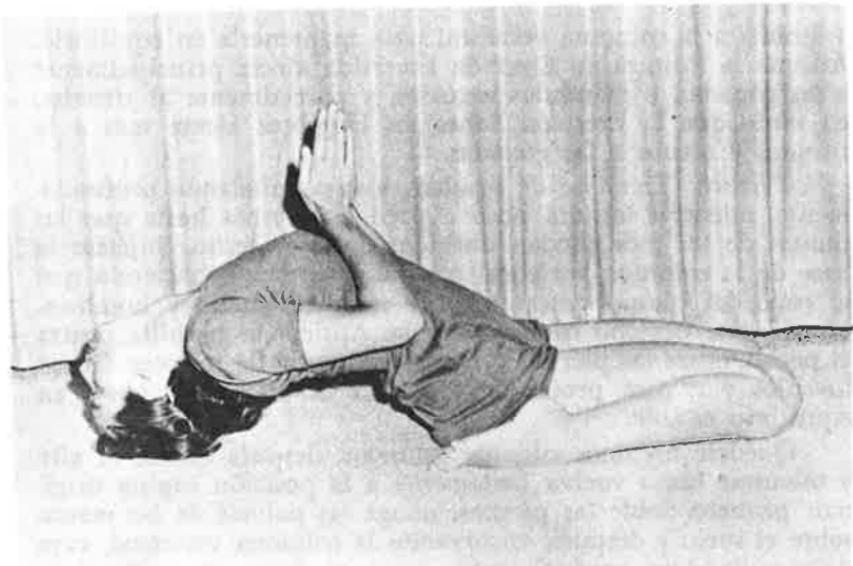
Técnica: Tiéndase de espaldas y vaya inhalando profundamente, mientras levanta poco a poco las piernas hasta que las puntas de los pies quedan dirigidas hacia el techo. Sujétense la base de la columna vertebral con las dos manos, haciendo que el resto del cuerpo descance sobre su nuca, cuello y hombros. Manténgase derecho como una vela. Apriete la barbilla contra el pecho, estire las piernas y alargue la punta de los pies. Cierre los ojos y respire profundamente, procurando permanecer en equilibrio estable.

Quédese así unos cuantos segundos, después exhale el aire y mientras tanto vuelva *lentamente* a la posición supina original: primero doble las piernas, ponga las palmas de las manos sobre el suelo y después, encorvando la columna vertebral, vaya desenrollándose gradualmente, como si fuese una alfombra, hasta que toque el piso con toda la espalda. Después estire las piernas, haga una inspiración profunda y poco a poco bájelas hasta el suelo, *mientras exhala*.

Tiempo: Permanezca en la Postura de Erección Sobre los Hombros de quince segundos a seis minutos, aumentando quince segundos a la semana. Si no practica ningún otro ejercicio ni antes ni después, puede ejecutarlo durante quince a veinte minutos, si es usted un estudiante adelantado.

Ventajas: La Erección Sobre los Hombros afecta a la glándula tiroides y a las sexuales, por lo cual ejerce un poderoso influjo benéfico sobre todo el organismo. Vitaliza los nervios, purifica la sangre y fomenta la buena circulación, además de fortalecer los órganos inferiores, contribuyendo a que permanezcan en su lugar y no haya desplazamiento o prolapsio alguno. Se recomienda especialmente a las mujeres después de haber dado a luz. Los que padecen de asma, estreñimiento o indigestión deben practicar esta postura con diligencia. Conviene además para aliviar las menstruaciones dolorosas, otras dolencias o trastornos femeninos y la debilidad seminal.

Advertencia: La Erección Sobre los Hombros no debe practicarse cuando se padecen desarreglos orgánicos de la tiroides y si la persona tiene catarrus nasales crónicos, debe ejecutarla con cuidado.



La Postura Supina relaja el cuello después de la Erección Sobre los Hombros. Tonifica los nervios y las glándulas. (Foto de Jim Buhr)

LA POSTURA SUPINA

Si la Erección Sobre los Hombros dura mucho tiempo produce una sensación de molestia en el cuello, por lo cual debe practicarse a continuación la Postura Supina, para relajar el cuello.

Hasta cierto punto se parece a la Postura del Pez, a excepción de la posición que deben adoptar las piernas: en lugar de cruzarlas como en la Postura del Loto, hay que mantenerlas a los lados como en la Postura Pelviana Supina. Como estas dos posturas que acabo de mencionar se han descrito ya en mi libro anterior, supongo que el lector preferirá aprender ahora una nueva, que es una combinación de ambas.

Técnica: Arrodíllese con las piernas juntas y los pies separados: sus dedos deben estar estirados. Siéntese *entre* los talones, con lo cual esta adoptando la Postura Pelviana. Empiece a inclinar el cuerpo hacia atrás, apoyándose primero en un codo y luego en el otro; eche atrás la cabeza. Continúe reclinándose hasta que la parte superior de su cabeza descansen sobre el suelo, es decir, tiene que encorvar hacia atrás la espina dorsal y el

cuello. Las manos debe ponerlas juntas por encima del pecho, con las palmas unidas y los dedos verticales, como si estuviese rezando.

Permanezca en esta posición algún tiempo, respirando profundamente y después vuelva a la Postura Pelviana, apoyándose primero sobre los codos, después sobre los brazos y finalmente sobre las palmas. Descanse un poco antes de empezar los ejercicios respiratorios.

Tiempo: Debe permanecer en esta postura de dos a treinta segundos, y luego descansar.

Ventajas: Esta postura ejerce un influjo saludable sobre la pituitaria, la pineal, la tiroides y las adrenales. Flexibiliza y estira el cuello, vigoriza y tonifica el sistema nervioso, los riñones, el estómago y los intestinos, los órganos de la pelvis y los nervios relacionados con las funciones sexuales.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

LA RESPIRACIÓN ENERGÉTICA

Ahora levántese, junte los pies y ponga las manos junto al pecho con las palmas unidas. Cierre los ojos y haga varias respiraciones rítmicas, visualizando cómo está usted inhalando con cada inspiración la energía vital cósmica o Prana, que empieza a circular por todo su cuerpo con cada exhalación. Una actitud mental receptiva por su parte contribuye sobremodo a la absorción del Prana que hay en el aire. Y al quedarse con las manos y los pies juntos no se "escapará" el Prana, porque, por decirlo así, se ha cerrado el circuito.

Otra variante de este ejercicio se ejecuta sentándose en la Postura del Loto con las palmas sobre las plantas de los pies vueltas hacia arriba.

Este ejercicio ayuda a la restauración de la vitalidad, cuando uno se siente exhausto y sin fuerzas. Puede también utilizar la Respiración Energética para protegerse contra las influencias perturbadoras de las vibraciones vastas o deprimentes. A este propósito bastará cerrar el pulgar y el dedo del corazón, como si estuviese sosteniendo una flor invisible en cada mano; después haga la respiración rítmica y al mismo tiempo visualice que está usted levantando en torno suyo un círculo protector.

En la India se practica esta respiración frecuentemente cuando se hace un largo viaje por tren con gente cuya vibra-

ción puede ser baja o mala. Un amigo mío, que es un artista famoso de California, solía hacer esta respiración cuando se metía en el "metro", o ferrocarril subterráneo de Nueva York y en los autobuses públicos, porque era extraordinariamente sensible a las vibraciones de los demás, hasta el extremo de que se sentía enfermo y casi mareado.

EL MOVIMIENTO DEL HACHAZO

Póngase de pie con las piernas bien abiertas, extienda los brazos, agárrese las manos entrelazando los dedos e imagínese que está empuñando un hacha. Inhale profundamente, levantando las manos despacio por encima de la cabeza, hasta que el cuerpo quede encorvado hacia atrás. Recuerde que en sus manos tiene un hacha *pesada*. Contenga la respiración un momento y después, exhalando vigorosamente por la boca, descargue el hacha hacia adelante con un movimiento violento, como si de verdad estuviese cortando leña. Pero en lugar de pararse de repente, deje que los brazos oscilen un poco después de haber descargado el primer hachazo.

Repita este ejercicio varias veces, siempre imaginándose que está cortando leña. Los brazos y la espina dorsal deben estar en la misma línea y no hay que mover los glúteos al inclinarse hacia abajo. Todo el movimiento debe ejecutarse desde la cintura para arriba, encorvando la espina dorsal.

Este ejercicio es vigorizante y fortalecedor y contribuye además a dar flexibilidad a la columna vertebral y a quemar las grasas del abdomen.

Advertencia: Las personas que tengan corazón débil y las mujeres que padeczan trastornos propios de su sexo deben practicar este ejercicio muy suavemente.

Termine la lección con el relajamiento.



El movimiento del Hachazo: (a) Imagíñese que está blandiendo un hacha pesada. (b) Sus brazos deben describir un movimiento circular fuerte y rítmico. (Fotos de Jim Buhr)

SOBRE EL YAMA-NIYAMA Y LA CONTEMPLACIÓN

Típico del espíritu es el desinterés; típico del cuerpo es el egoísmo. De nosotros depende el equilibrio entre ambos.

SIGFRID KNAUER,
doctor en Medicina

En la India, antes de que un aspirante al Yoga esté preparado para empezar su aprendizaje debe aceptar, por lo menos durante el periodo de discipulado, el *Yama* y el *Niyama*, que son los diez mandamientos del código de la moralidad Yoga.

El *Yama* consta de los siguientes preceptos:

- 1) No hacer daño a nadie (no destruir, no perjudicar);
- 2) veracidad;
- 3) no robar;
- 4) no desechar lo que pertenece a otros;
- 5) continencia (frugalidad, indiferencia por los goces sexuales).

El *Niyama* impone:

- 1) Unificación (limpieza interna y externa);
- 2) alegría;
- 3) energía de carácter (abstinencia, tolerancia, disciplina, no quejarse, paciencia, tranquilidad de mente);
- 4) estudio;
- 5) abandono completo al Señor (el cual supone compartir con los demás lo que se le ha dado a uno).

Indudablemente estos preceptos le sonarán a algo familiar al lector. ¿No le recuerdan las Bienaventuranzas y los Diez Mandamientos?

Pero, ¿cuántos Mandamientos y Bienaventuranzas recuerda usted todavía? ¿Es usted consciente de su actitud hacia ellos? ¿Los sigue en realidad, o intenta seguirlos? ¿O es usted indiferente hacia ellos?

Así, por ejemplo, hay muchos individuos que sinceramente están convencidos de que no matan. Pero si comparan su reac-

ción personal al Mandamiento de "No Matar" con las de, supongamos, Albert Schweitzer, cambiarían de manera de pensar y de sentir. Porque Schweitzer no permite ninguna manera de matar en el hospital que fundó y dirige en el África Ecuatorial, en el cual predica "el respeto a la vida", pero no sólo a la vida humana, sino a la vida en general.

Se me recomendó esto, cuando oí a J. Allen Boone, autor de la obra *Kinship with All Life* [El parentesco con la vida en general]¹, que, cuando iba a regar su habitación con insecticidas para librarse de las hormigas, se le ocurrió que ellas también formaban parte de la Vida Grande y que tenían derecho a existir. Al cabo de unos cuantos titubeos, se decidió a hablarles, diciéndoles que respetaba su deseo de vivir y que no las iba a matar, pero como su lugar estaba en el jardín, les rogó que se fuesen. Se les advirtió y les dio un plazo de dos días, haciéndoles saber que quizás no tuviese más remedio que hacer algo positivo en ese sentido si se negaban a escucharle.

—No lo creerán ustedes —concluyó diciendo—, pero a los dos días las hormigas habían desaparecido.

Esta interesante historia me impresionó sobre manera. Poco después, Olga, nuestra sirviente, descubrió en el rincón de nuestro cuarto de estar, donde apareció muerta una polilla grande detrás de las cortinas, una hilera de hormigas. Acordándome de la experiencia de Allen Boone, le dije que no las tocase, sino que me dejase intervenir a mí. Una vez que se fue me senté en el suelo a presentarles mis excusas, diciéndoles que se fuesen adonde les correspondía y prometiéndoles darles un poco de azúcar cuando estuviesen fuera. Unos cuantos días después se habían ido.

—Es que ya no tenían nada que las atrajese —dijo Olga.

Pero cuando levantó la cortina, vimos otras dos polillas grandes muertas en el suelo, sin una sola hormiga alrededor. Yo me sentí sumamente alegre y la miré con gesto triunfal.

Este pequeño incidente abrió para mí un mundo nuevo de vastas proporciones. Ya sé que hay yogis que, debido a que están sintonizados con todas las criaturas vivas, pueden domesticar a los tigres y a otros animales salvajes, pero como yo no veo a un animal o a una hormiga como si fuese un animal, y como tampoco soy una yogini, experimenté un sentimiento de regocijo y excitación cuando mi persuasión delicada dio resul-

tado. Desde entonces empecé a hablar a toda suerte de seres que se arrastran y serpentean, entre ellos a una bella serpiente que encontré en las ruinas de un antiguo templo de Cambodja.

Claro está que no estoy tan segura de que fuese capaz de hacer otro tanto con un tigre o con un jabalí salvaje. Por tanto, será mejor que cambiemos de tema y volvamos al Yama, que era de lo que estábamos tratando.

Le aconsejo que escriba en una hoja de papel los diez Yamas y Niyamas, o los Diez Mandamientos, o los Mandamientos Budistas, que también son diez. Aquí están:

1) No mates; respeta la vida.

2) No robes, ni te apoderes de lo ajeno; sino ayuda a todo el mundo a ser dueño de los frutos de su trabajo.

3) Abstente de la impureza y lleva una vida de castidad.

4) No mientas, sino sé veraz. Habla la verdad con discreción, sin miedo y con corazón amante.

5) No inventes noticias perversas, ni las repitas. No critiques sino mira a la parte buena de tu prójimo, para que puedas defendelo con sinceridad de sus enemigos.

6) No jures, sino habla decentemente y con dignidad.

7) No gastes el tiempo en murmuraciones, sino sigue tu camino o guarda silencio.

8) No codicies ni envidies nada, sino alégrate de la buena suerte de los demás.

9) Limpia tu corazón de malicia y no albergues odio en él, ni siquiera contra tus enemigos, sino rodea de bondad a todos los seres vivos.

10) Libera tu mente de ignorancia y entrégate con ansiedad a aprender la verdad, especialmente en la única cosa que se necesita, no sea que caigas víctima del escepticismo o de los errores.

Le recomiendo que cada noche medite usted un punto. No tenga prisa por contestarlo. Reflexione sobre él y tómese su tiempo para pensar a fondo sobre su respuesta antes de echarlo a un lado.

Una alumna mía suscribió una vez con toda alegría el primer Niyama, pensando que con limpiarse los dientes y bañarse diariamente ya estaba cumplido el precepto de la limpieza interior y exterior. Pero tuvo que volverlo a pensar por lo que se refería a la limpieza del colon y, más todavía, a la purifi-

cación de la mente y del corazón de odios, envidia, celos, ira, malicia, avaricia y lujuria.

El último Yama se refiere a la vida sexual del alumno, o *chela*, que es preciso llevar para llegar a ser *brahmacharin*, o sea, el celibato, mientras dura su aprendizaje. Esto es necesario, como ya lo sabe usted después de lo que hemos tratado del poder del Kundalini, para conservar las energías sexuales y convertirlas en otras de carácter más elevado, llamadas "ojas". El celibato sería completamente inútil, de no ser para esto. El Yoga no patrocina la supresión del sexo, sino su sublimación. Recuerde además que todas las rigurosas ordenanzas y disciplinas del Yoga a quien obligan es al verdadero discípulo, no a un estudiante del Yoga como usted.

Pero en general los Yama-Niyama, o Mandamientos, deberían ser también tomados en cuenta por todos los seres humanos, especialmente por los que tienen interés en el adelanto y conocimiento espiritual, y no sólo en su naturaleza animal.

Comprender y reconocer nuestras faltas, así como el vernos a una luz verdadera y objetiva, es de lo más difícil, mucho más que peinarse, o afeitarse, o maquillarse y vestirse para una representación sin un espejo. Por eso necesitamos alguna persona imparcial, como un maestro, para que nos indique nuestros defectos. No es posible que nos veamos a nosotros mismos, ni que nos fiemos completamente de las críticas de nuestra familia o de nuestros amigos, porque, como ocurre tantas veces, pueden tener algún prejuicio a favor o en contra.

¿Qué puede uno hacer cuando no tiene alguien a quien acudir para pedir consejo y guía, para que nos señale lo que hemos hecho mal y nos diga la verdad sobre nosotros mismos?

Cuando me encontré una vez en una situación así —me sentía completamente sola y estaba rodeada de individuos para los que el Yoga no era más que un blanco de chistes y de observaciones malintencionadas— recordé el consejo que una vez me dio Krishnamurti² en un momento desesperado de mi vida, cuando estaba pasando por una temporada de experiencias personales dolorosas y perturbadoras.

—¿Conoce usted cuál es la verdadera causa de sus padecimientos? —me preguntó Krishnamurti—. Es el miedo, aunque

² Krishnamurti, a quien respetuosamente se llama Krishnaji en la India, es universalmente conocido como pensador, escritor y conferenciente. Entre otras obras es autor de *Education and the Significance of Life*, *The First and Last Freedom*, y *Commentaries on Living*.

usted no caiga en la cuenta. Se siente usted desgraciada porque tiene miedo de enfrentarse con sus disgustos y desazones y trata de ocultarlas de alguna manera. Está deseando usted escaparse de ellas en lugar de examinar con tranquilidad y calma lo que las ha producido. Tiene que hacer frente a la más absoluta soledad. Si realmente quiere liberarse de la causa de su tristeza, tiene que estar sola y al dar rostro a esa soledad tiene que estar en plan de observación y alerta. Sólo es uno completamente consciente cuando no trata de evitar algo, ni de escapar de lo inevitable, lo cual quiere decir que hay que estar solo. A través del éxtasis de esa soledad caerá usted en la cuenta de la Verdad.

Tenía razón Krishnamurti. Cuando empecé a analizar mi problema, vi que era el miedo lo que había en el fondo de mi confuso estado mental. Según Krishnaji, era necesario adoptar un punto de vista separado, ver las cosas desde un ángulo distinto. Pero, ¿cómo podría yo hacerlo? Él me aconsejó que me quedase completamente sola y que no viese a nadie durante varios días.

—Siga con su problema y examínelo muy de cerca. Cuando lo haga así, ya no le tendrá más miedo.

Seguí su consejo, aunque francamente no veía en qué me iba a ser útil. Hasta entonces yo había creído que la simpatía y el cariño me iban a ser siempre más beneficiosos que la soledad. Pero estaba equivocada. Al cabo de unos cuantos días que pasé sumida en llanto y desesperación, penetró en mi corazón un sentimiento maravilloso de paz y alegría, que llenó todo mi ser. Me pareció que todos los tormentos que había sufrido pertenecían ya al remoto pasado; ya no significaban para mí más que las torturas de un gusano aplastado para un pájaro que vuela.

Después, al recordar el cambio que esta experiencia operó dentro de mí, me resolví a pasar periódicamente días de completo silencio, para acudir en busca de consejo e inspiración al amigo, maestro y guía más seguro, a saber, el Yo Superior, la Verdad dentro de nosotros...

Destinando un tiempo especial para esta "reunión", decidí además ayunar en el día de silencio, sin ver ni hablar con nadie, en una palabra, me propuse estar "ausente" de todo y de todos.

Al principio me resultó un poco extraño quedarme sola en mi habitación todo el día, como si se hubiese hecho el vacío

en torno mío. Me había resuelto a no hacer lo de todos los días, sino a pasármelo entero en meditación, escuchando música y cantos, leyendo los poemas de Krishnamurti, los libros que trataban sobre el Yoga y la Vida de los grandes sabios y santos. A veces dejaba pasar los pensamientos, como las nubes blancas que se levantaban fuera de mi ventana.

Al poco tiempo de haber empezado a meditar me hacia profundamente consciente de una presencia que llenaba mi cuarto, como el humo azul del incienso. Al principio me quedaba inmóvil, abrumada de gozo por la visita de mi huésped invisible que pronto se convertía en mi juez, consejero y amigo, con el cual podía hablar abiertamente de mis disgustos, dificultades y defectos.

No es difícil resolver un problema cuando puede uno ver las cosas desde un punto de vista separado, como el observador que cae en la cuenta perfectamente de los motivos verdaderos y objetivos que hay detrás de toda acción. No es posible hacer trampas, ni ocultar o tergiversar los hechos. Los pensamientos más recónditos y secretos salen a luz y las propias acciones se presentan frente a uno en toda su objetiva desnudez. Entonces aprendemos lo que es bueno y lo que es malo, las razones que tuvimos para ver esto o aquello y lo que ha producido las reacciones de los demás.

Al terminar el día generalmente acababa también el silencio y el ayuno. A veces lo seguía guardando hasta la mañana siguiente, resistiéndome a abandonar aquel mundo distinto que había descubierto. Este día de silencio, que observaba una vez al mes, fue para mí una poderosa fuente de energía e inspiración durante uno de los períodos más difíciles de mi vida.

Una vez que bajé de mi habitación para dar un paseo por el jardín oí por casualidad que nuestro criado contestaba al teléfono diciendo:

—Sí, la señora está en casa, pero hoy no habla, ni come.

Como era chino, no le parecía bien aquello.

De cuando en cuando deberíamos todos tomar con interés la tarea de liberar nuestro almacén mental, para evitar que se atiborre de temores, de problemas insolutos, de pensamientos obsesivos, de emociones reprimidas y de esperanzas torturadas. Sin duda alguna estaríamos mucho mejor si lo hiciésemos así. Generalmente tenemos guardada toda esta materia en efervescencia, hasta que finalmente explota, unas veces en forma de

colapso nervioso, otras en forma de dolencia grave, o de revolución violenta de una u otra índole.

Desgraciadamente, pocas personas hay que sean capaces de enfrentarse con toda la verdad, porque hay siempre una parte que parece perderse en el momento en que trata uno de expresar con palabras los pensamientos, bien sea por el miedo, bien por la vergüenza que produce el confiar su yo completo a otra persona. Pero cuando uno se vuelve con verdadero interés al Poder Superior que llevamos dentro, no necesita andarse justificando ni defendiendo.

Si no puede usted dedicar un día entero al silencio, procure pasar sólo media hora al llegar la noche y hacer que desfilen ante el Juez Supremo que hay dentro de usted todas las actividades que ha desarrollado durante el día: deben pasar ante sus ojos una a una con sus sentimientos, pensamientos y motivos. No oculte ni disimule nada. No trate de justificarse y de disculpar sus motivos, ni, sobre todo, eche la culpa a nadie de lo que le ha ocurrido a usted: esfuérzese sinceramente por descubrir los errores que haya cometido y cuál ha sido su causa.

—Yo no necesito una hora especial de silencio —me dijo una vez una mujer—, puesto que vivo sola y no tengo con quien hablar.

No había entendido en absoluto de qué se trataba, porque puede uno pasar solo horas y días enteros con los pensamientos más triviales, superficiales y vacíos, saltando de uno a otro como una langosta. Si las horas de soledad no se aprovechan para examinarse interiormente, para entregarse a la contemplación y a la meditación, no tienen valor especial ninguno y lo más probable es que se conviertan en algo vacío y monótono.

Pero una tarde silenciosa de profunda reflexión puede permitirle mirar bien hondo dentro de su "cámara interior", donde se contemplará tal cual es y así reconocerá sus faltas y resolverá sus problemas. ¡Es tan poco lo que nos conocemos!

Así, por ejemplo, conozco yo a una mujer que tenía una prima tan charlatana, que no había en la familia quien la pudiese aguantar. Cuando se le hizo saber el problema, se sintió tan ofendida que sencillamente no quiso creerlo, porque se tenía sinceramente por una persona callada que rara vez abría la boca. Finalmente alguien tuvo la brillante idea de preparar una grabadora que tomase sus conversaciones y luego se las repitiese. El efecto que en ella produjo fue asombroso. La

pobre mujer se quedó apabullada, porque hasta entonces no cayó en la cuenta de que hablaba sin ton ni son.

El disciplinarse no es tan difícil como algunos se imaginan y puede resultar una experiencia de lo más interesante para uno mismo. Conocemos las metamorfosis repentinias de pecadores en santos, pero en la mayor parte de los casos tenemos que realizar un esfuerzo constante por estar alerta. "Conócete a ti mismo". ¿Es difícil? Sí. Pero ciertamente vale la pena intentarlo.

Y para terminar, allá va un pequeño consejo: Cuando reflexione en las acciones, pensamientos y palabras que ha obrado o pronunciado en el día, considere más bien sus defectos que la parte buena. Porque ésta se le presentará natural y espontáneamente y puede haber el peligro de que termine usted por alabar a propósito de cualquier bagatela; como aquel pequeño *boy scout* que, al escribir las buenas acciones que había hecho en el día, consignó muy satisfecho: "¡Acerqué una silla a la abuela!".



Lección Número Seis

SEXTA SEMANA

La concentración es la fuente de la fuerza en la política, en la guerra, en el comercio y, en fin, en la realización de todas las actividades humanas.

RALPH WALDO EMERSON

Ahora va a penetrar usted en la semana final de nuestro curso de Yoga. Ha aprendido ya muchas cosas en este breve periodo de tiempo y espero que se haya beneficiado en alguna manera de lo que ha aprendido. Cúmplele ahora proseguir la práctica diaria de las posturas del Yoga, sin abandonarse por haber terminado las lecciones anteriores. Generalmente es conveniente practicar los ejercicios con un grupo, al menos una vez por semana. Con eso puede usted compartir su conocimiento con los demás y continuar perfeccionándose personalmente. No son pocos los antiguos alumnos míos que han formado estos grupos para proseguir las prácticas. Se reúnen cada semana en la casa de uno de ellos y, si da la casualidad de que el número de concurrentes no se mueven fácilmente en la habitación, alquilan una pequeña estancia y pagan a prorrato la renta. Si no sabe cómo ponerse en contacto con individuos a quienes interese tal cosa, puede valerse de algún anuncio en los periódicos, o tratar de conseguirlo a través de una tienda de alimentos para la salud.

Después de terminar el curso debe fijarse también una distribución de tiempo para sus ejercicios prácticos y seleccionar las posturas que va a ejecutar cada día y las que va a dejar para practicar de vez en cuando.

Tenga presente que los Asanas más importantes son los diez fundamentales. Los ha aprendido todos en las seis semanas transcurridas y debe seguir practicándolos. Las demás posturas pueden variar según sus necesidades, el tiempo de que disponga y sus preferencias. Cada persona tiene sus ejercicios favoritos. Unos prefieren el de la Cobra, otros la Torsión o la Erección Invertida. La Postura Cabeza Abajo es la favorita de gran número de individuos.

A usted, que es un occidental tan ocupado como tantos otros con la serie de cosas que tiene que hacer en el decurso del día, le bastarán los diez Asanas básicos, con dos o tres ejercicios respiratorios y alguna que otra postura ejecutada de cuando en cuando, para conservarse sano y joven.

En la India, los yogis generalmente se inclinan a la práctica de unos ochenta y cuatro Asanas, treinta y dos de los cuales se consideran sumamente beneficiosos y diez literalmente *esenciales* para el bienestar del individuo. El número original de las posturas del Yoga descritas en los antiguos textos ascendía a ochenta y cuatro mil, pero dudo que haya un solo yogi de nuestros días que las conozca todas.

DISTRIBUCIÓN DE LOS EJERCICIOS

Voy a proponer un orden y distribución de los ejercicios para su práctica diaria, sin perjuicio de que el lector elabore otro plan que se acomode mejor a sus necesidades personales.

No vamos a contar el ejercicio de estiramiento de piernas que debe hacer en la cama antes de levantarse. Empezaremos con el de *Balanceo*, que es el primero que debe practicar inmediatamente después de haberse levantado. Luego pase a la Postura *Cabeza Abajo*, que no debe omitirse jamás en circunstancias normales, porque es la más provechosa de todas las posturas. Yo me las arreglé para poder ejecutarlas en un largo viaje en avión, aprovechando el momento en que todo el mundo dormía para no llamar la atención. Mi maestro, Sri Krishnamachrya, solía decir que debía uno ponerse cabeza abajo siempre que se sintiese fatigado, hambriento, preocupado o insomne.

No se crea que esto carece de sentido. Por una parte, la Postura Cabeza Abajo puede producirle sueño si por cualquier motivo padece usted de insomnio; por otra, es tónica y vigorizante cuando se siente cansado o bajo de tono.

Después de la Postura Cabeza Abajo, debe ejecutar la *Erección Sobre los Hombros*, a la cual debe seguir o preceder, la *Erección Invertida*. Puede alternar las dos, practicando un día la primera y otro día la segunda. Después debe seguir la Postura del *Arado* y luego la *Supina*. Ésta le suavizará cualquier tensión que le haya producido en el cuello la Erección Sobre los Hombros y la Postura del Arado, y ésa es la razón de encajarla en este orden de ejercicios. Si está familiarizado con la Postura del *Pez* por haber leído mi libro anterior, puede alternarla con la *Supina*.

Después ejecute el *Yoga Mudra*. Si todavía no puede ponerte en la Postura del *Loto*, practique primero el ejercicio de Botar las Rodillas. A éste deben seguir la Postura del *Estiramiento*. Luego practique la *Torsión*, a continuación la *Cobra* y por fin el *Levantamiento Abdominal*.

Ahora puede proceder al ejercicio de cualquier otro Asana que más le satisfaga y para el que disponga de tiempo.

No se olvide de que tiene que descansar entre los ejercicios. Dedique más tiempo a las posturas que según su experiencia le hagan más provecho, aunque no pertenezcan al grupo de los Asanas fundamentales. Termine siempre con unos cuantos ejercicios respiratorios y con la Relajación.

LA POSTURA ANGULAR DE DESCANSO

Vamos ahora a pasar a algo nuevo, a saber, la Postura Angular de Descanso, que en sánscrito se llama *Supta-Konasana*.

Técnica: Tiéndase ante todo en el suelo y adopte la Postura del Arado, después aparte las piernas lo más que pueda una de otra, bien estiradas. Agárrese los dedos de los pies, metiendo el índice y el dedo del corazón entre el dedo gordo y el segundo del pie.

Tiempo: Quédese en esta posición unos diez segundos y respire profundamente. Después junte otra vez los pies, ponga abajo los brazos y empiece a curvar poco a poco la columna vertebral para volver a la posición de origen. Descanse un poco.



La Postura Angular de Descanso une las ventajas de la Erección Sobre los Hombros y la Postura del Arado. (Foto de Jim Buhr)

Ventajas: La Postura Angular de Descanso reúne las ventajas de la Erección Sobre los Hombros y del Arado. Es además un buen ejercicio para adquirir sentido del equilibrio.

LA POSTURA ANGULAR DE EQUILIBRIO

Técnica: Siéntese derecho con las piernas dobladas, de forma que se toquen las plantas de los pies. Enganche el dedo índice y el del corazón en el dedo gordo de cada pie, como lo hizo en la postura anterior. Haga una inspiración profunda. Al exhalar el aire levante los pies del suelo y empiece muy despacio a estirar las piernas hacia los lados, hasta que tanto piernas como brazos queden completamente rectos. No incline el cuerpo: debe descansar en equilibrio sobre la parte inferior de la columna vertebral, o sea el coxis.

Quede inmóvil en esta postura unos diez segundos, respirando profundamente. Luego, agarrándose todavía la punta de los pies, eche un poco hacia atrás el cuerpo. Se encontrará sentado una vez más en la Postura Angular de Descanso.

Tiempo: Permanezca así unos diez segundos, procurando no perder el equilibrio. Repítalo varias veces, cambiando de una posición a otra sin soltar los dedos de los pies.

Al principio le resultará difícil mantenerse estable en estas dos posturas, porque en cuanto se quede sentado se sentirá



La Postura Angular de Equilibrio es un verdadero triunfo de estabilidad del estudiante adelantado. (Foto de Jim Buhr)

arrastrado hacia atrás y notará que se cae, en tanto que al intentar la Postura Angular de Descanso se sentirá levantarse. Para conservar el equilibrio corporal en esta posición, debe escoger un punto concreto en el piso, o bien frente a usted, y mirarlo todo el tiempo.

LA POSTURA DE LA TORSIÓN: TERCER MOVIMIENTO

El tercero y último movimiento de la Torsión se ejecuta casi como el segundo, sólo que aquí cambia la posición del brazo extendido.

Primero, adopte la segunda postura o movimiento de la Torsión, como se ha indicado en la Lección Número Cinco: doble la pierna izquierda, coloque el pie derecho sobre la rodilla contraria, la mano izquierda sobre los dedos del pie derecho y el brazo derecho a la espalda detrás de la cintura.

Ahora levante el brazo izquierdo, coloque el codo sobre la rodilla derecha y deslícelo hacia abajo por el lado derecho del muslo hasta que llegue a la punta del pie del mismo lado con la mano izquierda.

A continuación adopte la Postura de la Torsión inhalando profundamente, después exhalando y torciendo la cabeza, los hombros y la espalda hacia la derecha como antes.

Repita dos o tres veces el proceso, cambie la posición de las piernas y de los brazos y repita la Torsión hacia la izquierda.



La Torsión: su tercero y final movimiento demostrado por la actriz Mala Powers. (Foto de Miller)

Si no puede llegar a la punta de los pies, no tiene más que separarlos del suelo hasta que sea capaz de dominar esta postura, o pase un cinturón o una banda por la planta de los pies y tire de ella.

La Torsión da mucho que hacer al principio a los estudiantes. Recuerdo a aquel joven esbelto de dos metros de estatura, héroe de muchas películas de aventuras, que exclamó en medio de mi clase:

—¿Tengo los brazos demasiado corto, o es que estoy muy gordo?

Ni una cosa ni otra, naturalmente. Lo que pasaba era que tenía las extremidades demasiado rígidas y su columna vertebral carecía de la flexibilidad que se necesitaba para ejecutar esta postura.

—Pero lograré colocarme en esta posición, aunque me rompa los brazos y la espalda —aseguró al ver que su esposa y sus hijos lo hacían con la mayor facilidad. Con el tiempo él también lo consiguió sin el menor daño. Pero no fue en seguida.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

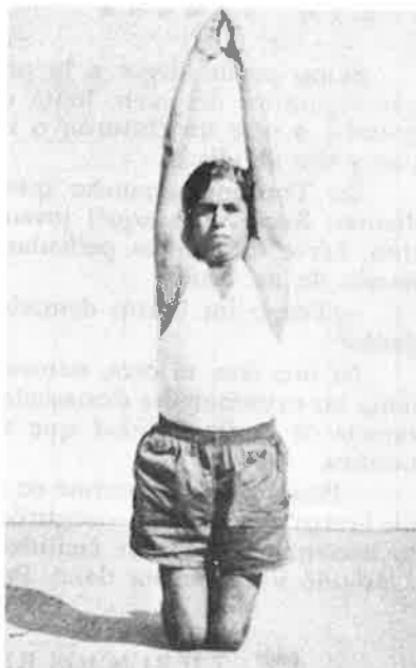
LA POSTURA DE LA MONTAÑA

Póngase en la Postura del Loto o siéntese con las piernas cruzadas en la del Sastre. Levante los brazos, entrelace los dedos de las manos y después tuérzalas de tal manera que las palmas entrelazadas queden hacia el techo. Estire bien los brazos. Haga la respiración profunda mientras se queda en esta posición.

He aquí otra variante de la misma: arrodíllese, con el cuerpo derecho desde las rodillas para arriba; extienda los brazos por encima de la cabeza, de forma que queden bien estirados y las palmas de las manos juntas; en esta posición haga la respiración profunda.

Hay una tercera variante que resulta bastante difícil, por lo cual no debe descorazonarse si no logra mantenerse en esta postura: primero haga la del Loto, después levante los glúteos del suelo y quedese en equilibrio sobre las rodillas. Los brazos deben extenderse por encima de la cabeza sin entrelazar los dedos de las manos, o con las palmas juntas.

Esta postura se llama en todas sus variantes la de la Montaña, o sea, en sánscrito, *Parvatasana*.



La Postura de la Montaña. Primera variante (*arriba izquierda*): se empieza con la Postura del Loto, o sentado con las piernas cruzadas. Segunda variante (*arriba derecha*): es la más sencilla de las tres y se practica de rodillas. Tercera variante (*abajo*): se deriva de la Postura del Loto y supone una práctica considerable.

(Foto de Jim Buhr)

Es muy importante estirar los brazos sin perder la estabilidad mientras se hace la respiración rítmica.

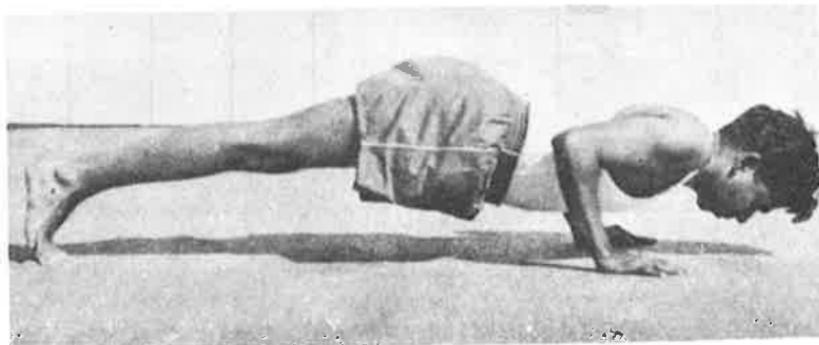
SEGUNDO EJERCICIO RESPIRATORIO

Póngase mirando a la pared. Extienda los brazos, dejando unas cuantas pulgadas entre los dedos de las manos y la misma. Despues, con todo el cuerpo rígido como si fuese una tabla, coloque ambas palmas sobre la pared, con los brazos extendidos y estirados, lo cual hará que se adelante ligeramente su cuerpo. Haga una inspiración profunda. Luego exhale lentamente mientras dobla los brazos hasta que toque con la frente la pared. Las plantas deben estar pegadas totalmente al suelo mientras se hace esto. Ahora vuelva a inhalar mientras estira los brazos y separe el cuerpo de la pared. Exhale el aire mientras dobla los brazos. Repita este movimiento hacia adelante y hacia atrás varias veces.

Tenga siempre presente que el cuerpo debe estar totalmente rígido. Es normal la tendencia a doblar un poco la cintura, pero con eso se anula el efecto del ejercicio. El único movimiento que tiene usted que ejecutar debe ser doblar y estirar alternativamente los brazos.

Al cabo de unos cuantos días puede tratar de practicar este ejercicio más aprisa. Hágalo como sigue:

Tome un aliento profundo y mientras retiene el aire haga varios de estos movimientos de acercarse y retirarse de la pared;



Segundo Ejercicio Respiratorio, cuya técnica es muy sencilla. (Foto de Jim Buhr)

después expire. Descanse y vuelva a repetirlo. Este ejercicio reduce el tejido adiposo de los antebrazos y de los tobillos, fortaleciéndolos. Además desarrolla el pecho y robustece los músculos del busto, los antebrazos y los gemelos.

Aún más eficaz, si bien más difícil y violento, es el ejercicio descrito, cuando se practica sobre el suelo en lugar de contra la pared.

Después de practicar este ejercicio contra la pared durante algún tiempo, podrá ejecutarlo en el suelo sin caerse sobre el abdomen.

Tiéndase boca abajo sobre su estómago, con los dedos de los pies vueltos y las palmas en el pavimento a la altura de los hombros. Haga una inspiración profunda y, reteniendo el aire en los pulmones, enderece y doble los brazos alternativamente, con el cuerpo rígido e inmóvil. Después, mientras exhala, baje poco a poco al suelo, de forma que vayan primero la barbilla y el pecho y después el abdomen. No olvide que debe concentrarse en hacer una buena respiración.

Termíñese la lección con el relajamiento.

SOBRE LA CONCENTRACIÓN Y LA MEDITACIÓN

Cuando la mente se ha calmado, aparece el Yo en su verdadero estado y no tenemos que hacer el más mínimo esfuerzo para percibirlo.

SWAMI PARAMANANDA

"Concentración y Meditación" ¹

El tema que vamos a tratar para cerrar nuestro curso va a ser la concentración y la meditación, porque forman parte esencial del aprendizaje del estudiante de Yoga.

¿Cuál es la diferencia fundamental que hay entre concentración y meditación? En la concentración sólo interviene la mente, pero en la meditación quedan interesados el corazón y todo el ser del individuo.

"La concentración", según dice Pantajali en sus *Aforismos del Yoga*, "consiste en fijar firmemente la mente en algún objeto particular. La meditación es un fluir continuo del pensamiento sobre aquel objeto". En la concentración está uno "del lado de acá" del objeto concreto, en tanto que en la meditación va uno más allá de los límites de las manifestaciones terrestres. La fuente de la meditación es siempre de naturaleza espiritual, lo mismo si se trata de un cristiano, de un budista, de un hindú, o del que profesa otra religión y hasta carece de ella.

La capacidad de concentrarse es la señal del genio; la capacidad de meditar es indicio de santidad.

Naturalmente varían el grado de profundidad en la concentración y en la meditación, según de quien se trate. Hay personas que no pueden estar sin distraerse más de unos cuantos segundos seguidos, en tanto que otras son capaces de permanecer concentrados en un solo punto durante horas enteras: esto depende de la disposición natural del individuo y también de su práctica y entrenamiento. Desgraciadamente, el arte de la concentración rara vez se practica en Occidente. Esto ocurre

¹ Cohasset, Mass.: The Vedanta Centre. Título en inglés *Concentration and Meditation*.

particularmente en Estados Unidos, donde se hace todo lo posible para distraer constantemente el pensamiento, que con el tiempo llega a disiparse del todo. Cuando nuestra mente está excesivamente cargada de numerosas ideas superficiales y sin importancia, termina por perder su capacidad de concentración, de discernimiento y de discriminación.

El resultado es que cada vez es mayor el número de personas que jamás adquieren el hábito de pensar por su cuenta, de tomar una decisión por sí mismos y de resolverse los problemas. Se convierten en hombres y mujeres carentes de madurez emocional, incapaces de utilizar sus propios recursos internos y totalmente dependientes de lo que hacen, dicen o piensan los demás. Al igual que los niños pequeños, empiezan a buscar diversiones externas, algo que les incite y quiebre la monotonía de su existencia vacía y sin contenido. De nuevo recomiendo la lectura del libro ya antes citado en esta misma obra del doctor John A. Schindler, titulado *How to Live 365 Days a Year [Cómo vivir los 365 días del año]*², porque contribuirá grandemente a que el lector adquiera un mejor entendimiento de las personas que se mueven en torno suyo y de su manera de proceder.

Nuestra mente es en verdad casi la única fuente de nuestros placeres y dolores, de nuestros fracasos y éxitos, de nuestro bienestar y de nuestras enfermedades. Porque también nuestras dolencias físicas tienen su origen muchas veces en nuestro estado mental. Cerca del ochenta por ciento de nuestras enfermedades se dice que tienen un origen sicosomático. Esto vale por sí solo más que cuanto se quiera decir sobre la materia, porque significa que de cada diez individuos enfermos, ocho padecen dolencias que se han originado en su mente, bien sea por el miedo, bien por la preocupación, la ira, los celos, u otras emociones nocivas.

Esto no quiere decir que la enfermedad consecuencia de estos estados emocionales y mentales no sea totalmente real y verdadera. Con frecuencia pueden tratarse sus síntomas terapéuticamente. Pero sin embargo, la cura radical no podrá realizarse jamás sino a través de la mente, puesto que allí es donde reside la verdadera razón del trastorno.

No sé por qué, pero el caso es que hay mucha gente, sobre todo del sexo masculino, a quienes molesta que se les diga que lo que padecen se debe a un desarreglo emocional.

² Englewood Cliffs, N. J.: Prentice Hall, Inc., 1954.

—¡Esto es ridículo! —exclamó un hombre de negocios que vino a verme una vez—. Si no logro conciliar el sueño se debe a esas malditas ocupaciones que no me dejan un momento libre, y mi médico me indicó que las respiraciones y la relajación del Yoga podrían aliviarme. Pero yo no soy una mujer histérica. ¡Yo soy un hombre sólido de negocios y, por cierto, con éxito!

Sin embargo, cuando yo hablé con él vi que no era, ni mucho menos, tan invulnerable como se creía. Me confesó que últimamente había estado trabajando con exceso, que el negocio no iba tan bien como antes, que a veces se sentía agotado y que le había herido profundamente un disgusto que tuvo con su hermano, que era también socio suyo. Cuando finalmente descubrimos que aquellas agudas preocupaciones que le aquejaban se habían presentado por vez primera al día siguiente a la discusión que tuvieron, logré convencerle de que debía tener una conversación sincera con su hermano, aunque al principio se opuso terminantemente a dicha idea. Como yo me esperaba, sus tensiones se desvanecieron en cuanto aquietó su mente y desde entonces no sólo fue capaz de dormir perfectamente, sino que se acabaron para siempre sus preocupaciones.

A veces la mente se comporta como un mono perverso que nos juega toda clase de bromas si no la vigilamos cuidadosamente. A guisa de ejemplo, observemos lo que hace el señor Juan Pérez cuando se prepara para desayunar después de una noche inquieta y desasosegada. En este momento está buscando el cinturón. Cada vez se pone más nervioso y de peor humor. Por fin desiste de su búsqueda y baja al jardín para tomar su café. Con gran sorpresa ve que el cinturón está entre la hierba que hay debajo de su ventana. Encantado y alborozado de haber hallado lo que buscaba, va a cogerlo, cuando su mujer le grita:

—¡Cuidado, que es una culebra!

El hombre retrocede de un salto, choca con la doncella que lleva en una bandeja el desayuno y se lo vuelca. El café no sólo se derrama sobre su bata nueva, sino también sobre su pequeño hijo que está corriendo con el triciclo y se acerca a ver la serpiente; al sentirse quemado se pone a llorar amargamente. Por fin el jardinero, a quien llama la atención todo aquel ruido, llega con una gran pala para matar a la culebra. Pero se detiene de repente y se sonríe.

—¡Si no es una culebra... ¡Es la manga de riego vieja que tiré esta mañana!

Y esto es lo que ocurre allí. Nada más. Como ven ustedes, nuestro señor Pérez se imaginó cosas cuando exclamó: "Ahí está el cinto" y cuando dijo después: "¡Es una culebra!". Tanto su alegría como su miedo tuvieron un origen imaginario. Pero las consecuencias fueron completamente reales y tangibles: su pequeño está lleno de ampollas, el servicio del desayuno está hecho añicos, su bata nueva ha quedado manchada y la mañana se ha estropeado para todo el mundo.

¿Quién es el responsable de todo esto? ¿El señor Pérez? ¿Su hijo? ¿El jardinero? ¿La doncella? ¿Su mujer? Probablemente echarán la culpa a la doncella por haberse tropezado con el señor Pérez cuando le llevaba el desayuno, mientras que el verdadero culpable de todo, que es la mente del señor Pérez, quedará sin reproche.

Si la mente del señor Pérez se hubiese conservado serena y objetiva, ni se hubiese irritado con tanta facilidad, ni se hubiese excitado, ni se hubiese atemorizado. Tampoco su imaginación le hubiese hecho ver en la vieja manguera primero su cinturón y luego una culebra.

Si supiésemos concentrarnos y hacer buen uso de nuestra mente, nuestra vida sería muchas veces totalmente distinta. No sólo nos liberarfamos de los temores que nos asaltan diariamente, sino que triunfarfamos en cualquier cosa que nos propusiésemos hacer, lo mismo si se trata del campo del arte, que del de la ciencia, o el de los negocios, o el de la política, o el de las relaciones personales.

La persona que ha dominado el arte de la concentración generalmente desarrolla además una personalidad magnética, vibrante y dinámica, hacia la cual se sienten arrastrados los que tratan con él.

Observen la biografía de cualquier hombre de éxito y verán que aunque empezase su carrera sin dinero ni cultura, siempre estuvo en posesión de una cualidad sumamente trascendental, a saber, la capacidad de concentrarse. Sin esta cualidad no hubiese conocido el triunfo.

La concentración puede enseñarse hasta a un niño por medio de los juguetes, en cuanto empieza a pensar por su cuenta, a la edad de los seis o siete años. Yo recuerdo un juego que estaba muy en boga en mi familia. Consistía en adivinanzas. Hacíamos como que se nos había dado a uno de nosotros cierta cantidad de dinero, con la cual podíamos comprar lo que quisésemos, sólo que no debía ser de color negro ni blanco. Ade-

más no se nos permitía decir "sí" o "no" cuando los demás nos hacían preguntas para averiguar lo que habíamos comprado. Hacía falta mucha concentración para un niño el no decir "sí" cuando se le preguntaba si le gustaba el vestido que había comprado y abstenerse de contestar "no" cuando se inquiría de él o de ella si era blanco.

Hay muchísimos juegos así a propósito para los niños, en los cuales deben tomar parte los mayores, con tal de que no estén excesivamente ocupados, o excesivamente cansados, o excesivamente indiferentes.

En Los Angeles, donde escribe la autora este libro, se han llevado a cabo experimentos interesantes de producción del pensamiento por un grupo que se dedica a rezar por los demás, formado por Franklin Loehr, el cual nos explicó algunos resultados asombrosos producidos por la influencia de la concentración en la vida de las plantas. Así, por ejemplo, tenía un gran tiesto cuya mitad estaba cubierta de follaje lozano, mientras la otra mitad estaba completamente baldía y seca, es decir, no tenía más que tierra. Nos dijo que había sembrado en ambas la misma cantidad de semillas y que se les había dispensado la misma atención, a excepción de una cosa: el grupo había estado rezando regularmente para que las semillas del lado derecho creciesen y viviesen y las del lado izquierdo se secasen y pereciesen. Por si le interesa estudiar este experimento, se habla de él en *The Power of Prayer on Plants* [El poder de la oración de las plantas]³.

Es otro asunto discutir si hay derecho para pedir en una plegaria la destrucción de una vida, aunque se trate de una vida vegetal: de eso no nos vamos a ocupar ahora. Ni vamos a discutir el hecho incontestable de que durante la guerra en ambos bandos se rezaba constantemente por la victoria de sus respectivos ejércitos... y por la destrucción del enemigo!

El poder del pensamiento positivo da resultados indudablemente. Pero también el pensar negativo produce sus funestas consecuencias. El poder, como la electricidad, no es en sí positivo ni negativo: simplemente existe, y del ser humano depende el emplearlo de una manera o de otra. Por eso la concentración del Yoga generalmente va precedida del Yama-Niyama, y seguida por la meditación. Ambas sirven para evitar

³ The Reverend Franklin Loehr, *The Power of Prayer on Plants*, New York: Doubleday & Company, Inc., 1959.

que el estudiante abuse posiblemente del poder de su pensamiento.

En la mayor parte de la gente la fuerza impulsiva que hay detrás de la concentración suele ser el deseo. Cuando una persona desea vehementemente algo, automáticamente se concentra sobre ello y se siente impulsado a la consecución de su objetivo. Éste puede ser en sí lo mismo creador que destructor, pero en ambos casos el deseo es la fuerza que empuja a su realización y la persona que utiliza la concentración supera los distintos obstáculos que se le ponen en su camino. La concentración es una arma poderosa de dos filos, que puede proteger al individuo o volverse contra él, según el uso que haga de ella. Por tanto tenemos siempre que ser conscientes de los verdaderos motivos que dirigen nuestras acciones y producen nuestros problemas.

"La conciencia es la observación silenciosa y objetiva de lo que es", dice Krishnamurti. "En este estado de conciencia el problema se abre y presenta sus secretos, por lo cual es comprendido total y completamente"⁴.

El método tantas veces recomendado del progreso personal por medio del cambio de una emoción por otra puede dar como resultado la hipocresía, en tanto que si nos hacemos conscientes profunda y sinceramente de nuestros defectos, suele producirse un cambio afectivo dentro de nosotros, que nos transforma casi en un momento. Así le ocurrió, por ejemplo, al Apóstol Pablo, a María Magdalena, y a otros muchos de los que acaso no hayamos oído hablar nunca. Así pasa también a algunos alcohólicos y fumadores que dejan repentinamente la bebida y el tabaco.

Una mujer anciana que estaba imposibilitada por la artritis me dijo hace poco que alguien le había indicado que no mejoraría jamás mientras siguiese aborreciendo a las personas que estaban en torno suyo. Ella abrió los ojos y escuchó aquella advertencia: en cuanto cayó en la cuenta, es decir, se hizo consciente claramente de sus defectos, cambió casi de la noche a la mañana. No tardó mucho en abandonar su carrito de ruedas y volver a trabajar.

La inmensa mayoría de la gente vive sin entenderse de la verdadera causa de sus calamidades, inquietudes y malestar.

⁴ Jiddu Krishnamurti, *Commentaries on Living*, New York: Harper and Brothers, 1956.

Cuando estaba yo en Rusia y no había llegado todavía a los veinte años, aprendí una lección que jamás se me iba a olvidar en la vida: me la enseñó un amigo mío que solía escribirme desde una tranquila ciudad provinciana, donde estaba acuartelado su regimiento. En una de sus cartas me dijo que, como no tenía gente interesante con quien poder hablar ni libros buenos que leer, había hecho amistades con el Sol, la Luna, las estrellas, los pájaros, los árboles y las flores. "Todos los días hablo con ellos y escucho sus historias maravillosas. Y después, cuando nos quedamos callados, me parece distinguir la dulce imagen de Cristo que me sonríe entre ellos. Así vivo en constante alerta y expectación, tratando a cada día como si fuese el último de mi existencia terrenal. Todo entonces se me presenta a una luz distinta y adquiere un significado más profundo. Nunca estoy aburrido, solitario, ni decaído: he aprendido a vivir en un eterno *Ahora*".

La conciencia que se produce en la soledad y en la meditación proporciona al hombre una comprensión nueva y distinta de la vida. Usted también puede, si dedica a la reflexión una tarde o noche tranquila, encontrarse con que de pronto puede mirar a las profundidades de la "cámara interior" y puede contemplarse a la verdadera luz, "tal como es".

Todos nosotros podemos tener esta experiencia y a todos nos puede aprovechar muchísimo, porque generalmente nos conocemos muy poco. Así, por ejemplo, un déspota rara vez piensa que está comportándose tiránicamente, un avaro no cree que se conduce con tacañería y un charlatán no se entera de que está hablando incesantemente por los codos.

Durante una de mis últimas conferencias me suplicó alguien que explicase la diferencia que hay entre oración y meditación. En la oración generalmente uno pide una gracia o merced, con lo cual levanta una frontera, o crea una división entre el que suplica y el que es suplicado, entre el mendigo y el señor. En la meditación no se pide nada. Swami Sivananda en su *Practical Guide for Students of Yoga* (*Guía práctica para los estudiantes del Yoga*)⁵, llama a la meditación "fluir de un pensamiento continuo sobre una cosa o sobre Dios". Va dirigido al ser superior que hay dentro de nosotros. Para poder meditar primero tenemos que desarrollar la capacidad de concentrarnos, de aquietar y estabilizar nuestra mente.

La primera etapa para conseguir la concentración es la práctica de las posturas del Yoga, de la respiración profunda y de la relajación.

"El que no controla debidamente su cuerpo no puede hacer buen uso de su mente, no logra concentrarse jamás, y mucho menos meditar. El individuo que no tiene dominio sobre su organismo físico no es posible que llegue a la conciencia espiritual; de aquí la necesidad de practicar las posturas", escribe Swami Paramananda en su *Concentration and Meditation [Concentración y meditación]*⁶.

Como nuestra mente está en un perpetuo estado de inquietud y movimiento, no lograremos calmarla sin antes habernos instruido y adiestrado en este arte. Si se le dijese a usted, o a cualquiera otra persona carente de toda experiencia previa, que se concentrarse cinco minutos sólo sobre un determinado objeto, probablemente le resultase imposible: sus pensamientos empezarían a volar y disiparse al cabo de los primeros segundos.

Supongamos que quiere usted concentrarse en el pensamiento de una rosa roja. Primero la contemplaría con los ojos de la mente, admirando su belleza, su color cálido y suave, sus aterciopelados pétalos. Entonces surgiría dentro de usted probablemente un pensamiento por el estilo de éste: "Cómo me gusta mi vestido nuevo de terciopelo...", o algo así. Sus pensamientos dejarían la rosa y se encaminarían por otro rumbo: "Aquel vestido produjo sensación la noche de la despedida que hicimos a Pedro... Es un atolondrado... A quién se le ocurre venirme a decir que pensase en él mientras esté en Alemania... Y, en medio de todo, ¿para qué mandarán a Alemania a nuestros jóvenes?... Las *frau**leins* de allí probablemente lo van a agarrar... Pedro me dijo que las muchachas japonesas son las mejores esposas... Eran muy bonitas en la película que vi sobre el Japón... ¿Es que todas las mujeres llevan a sus bebés colgados a la espalda?... María me envió una vez una tarjeta postal de Australia, en la que se veía a un canguro que llevaba a su cría en su bolsa... Me decía que Sydney era una ciudad muy grande...". Y así sucesivamente, hasta que la pobre rosa roja en la cual había empezado a concentrarse queda completamente olvidada.

Algo parecido, naturalmente con infinitas variantes, es probable que ocurra a casi todos los principiantes. Durante los

⁶ Cohasset, Mass.: Vedanta Centre.

primeros minutos del periodo que destina a concentrarse tendrá que disciplinar una y otra vez sus pensamientos, castigándolos, como si fuesen animalitos, con un látigo. En cuanto observe que sus pensamientos empiezan a desvariar, frénelos y vuelva al objeto de su concentración.

Todo ser humano normal posee la facultad de concentrarse, pero rara vez sabemos cómo debemos hacerlo conscientemente. La mayor parte de nosotros utilizamos la concentración automáticamente y por instinto. Solamente después de haber conquistado el dominio sobre nuestras fuerzas mentales y espirituales, aprenderemos a concentrarnos de verdad.

Según mi experiencia, el mejor y más conveniente objeto de concentración de un principiante es la llama de una vela. Antes de empezar, busque un lugar solitario donde no tenga distracciones. Adopte después una postura cómoda, sentándose a gusto con la espina dorsal derecha. Para meditar puede colocarse en alguna de las posturas que he descrito antes, o simplemente sentarse con las piernas cruzadas. Si lo prefiere, puede utilizar una silla, pero procure tener la espalda erguida.

Encienda entonces una vela y con la mirada fija sobre su pabilo empiece a respirar rítmicamente. No separe los ojos de la llama, ni para mirar siquiera a la vela, ni a la pared que hay detrás, ni a ningún otro objeto. Sin embargo, no debe tensar la mirada, ni debe haber nada rígido en su actitud, sino que por dentro tiene que sentirse relajado e inmóvil.

Deje pasar un minuto y después cierre los ojos, pero siga visualizando la llama con su mirada interior. En otras palabras, tiene que lograr *ver* la llama constantemente y sin solución de continuidad, aun con los ojos cerrados. Si no consigue mantener la visión de la llama, o si se le desvanece demasiado rápidamente, vuelva a abrir de inmediato los ojos, mire hacia ella y ciérrelos de nuevo. Repítalo así varias veces, hasta que sea capaz de apoderarse de la imagen de la llama y *retenerla*. De cuando en cuando vuelva a respirar rítmicamente, según la respiración de este nombre.

Ahora póngase a reflexionar sobre las cualidades de la llama, sobre su color y su forma. Contémplelas con un cálido sentimiento de afecto. Pondere su significado simbólico de la Luz divina y eterna. Así está usted empezando a meditar sobre la luz.

Al cabo de unos cuantos días ya no necesitará encender vela alguna. Podrá visualizar el pabilo con sólo cerrar los ojos

y concentrarse sobre él. Para comenzar debe destinar cinco o diez minutos al día a la práctica de la concentración.

La etapa siguiente de la meditación es más difícil: Empiece por concentrarse en la luz como lo ha venido haciendo hasta ahora. Despues déjelo y haga la respiración rítmica durante medio minuto. Imagínese ahora que la luz que ha estado usted contemplando ya no está fuera, sino dentro de su ser. Colóquela en la sagrada cámara del corazón para que brille allí, iluminando todos los rincones oscuros, irradiando calor y afecto en todas direcciones y para todos los seres vivientes. Que la llama que arde en su corazón se vaya haciendo cada vez más grande y resplandeciente, disipando las tinieblas de la soledad, del miedo, del odio, de la ira, de la envidia, de los celos, de la avaricia y de la lujuria... Poniendo en fuga a la enfermedad y al dolor..., proporcionándole salud, vigor y valor; convirtiéndose en fuente de amor, compasión y felicidad.

Cuando la luz que hay en su corazón llegue a penetrar su ser entero hasta que se fundan ambos, entonces conseguirá realizar la unión con la luz eterna y divina que es Amor, que es Verdad, que es Dios.

Al cabo de una semana poco más o menos de haber estado visualizando, ya sin dificultad, la llama de la vela, puede sustituirla por algo distinto, o añadir algún objeto más a su contemplación.

Sin embargo, no es recomendable que verifique este cambio antes de haber logrado concentrarse o meditar en el primer objeto que escogió. Sólo se debe abandonar cuando vea que le resulta demasiado difícil fijar establemente su atención en él.

Así ocurrió a uno de mis estudiantes, que experimentaba una gran dificultad en concentrarse sobre una manzana, porque después de haberla visualizado sentía instintivamente deseos de comerla, con lo cual se distraía. En un caso como éste no debe insistirse. Descarte ese objeto y sustitúyalo por otro, pero siempre elija algo bello y agradable para concentrarse.

Cuando observe usted que ha empezado a hacer visibles progresos, puede principiar a concentrarse y a meditar sobre temas abstractos, sobre distintos valores y sobre diversas cualidades e ideas. Pero tenga sumo cuidado en escoger asuntos que sean positivos, buenos, nobles y elevados.

"No debemos concentrarnos con formas inferiores de concentración", escribe el Swami Paramananda⁷. "Acaso nos pro-

⁷ Op. cit.

porcionen salud física, prosperidad o éxito, porque la concentración siempre da poder; pero aunque adquiramos mayor riqueza, más elevados honores, o más vigorosa fuerza corporal, siempre nos encontraremos con que queda insatisfecha una parte de nuestro ser, a pesar de todas las ganancias terrenales. Nunca debemos contentarnos ni darnos por satisfechos hasta que despertemos y empecemos a procurar nuestro desarrollo superior".

Como la concentración aumenta el poder, debemos tener sumo cuidado en escoger lo que queramos, para que no nos concentremos en la realización de deseos bajos o egoístas.

No siempre es fácil determinar si lo que queremos es egoísta o no. Por ejemplo, ¿será egoísta el deseo de tener salud? ¿Lo será el deseo de casarse con una persona a quien se ama?

Por eso, cuando formule un deseo, debe añadir siempre: "Si me conviene". Al hacerlo así, no imponemos nuestra voluntad a la Voluntad Superior. O sea, que decimos: "Hágase tu Voluntad". Pero si nos empeñamos en conseguir lo que *nosotros* deseamos, acaso nos encontraremos con que es lo peor que nos podía haber ocurrido, aunque lo ignorábamos cuando corríamos en su persecución.

Solamente a través de la buena y desinteresada meditación podrá el estudiante penetrar en el templo del pensamiento absorto y sin distracciones, para llegar en el silencio y la soledad a la realización de la Única Realidad Última y a la consecución de la paz que supera a todo entendimiento.



Apéndice I

TRATADO DE DIETAS Y RECETAS

Muchos alumnos y lectores míos me han rogado que les trace una dieta alimenticia. Como ya he indicado en la Lección Número Dos, es difícil, porque las necesidades y gustos son distintos en los diferentes individuos y varían además según la edad de la persona. A continuación voy a exponer a guisa de ejemplo mi dieta personal, que sin duda ninguna distará mucho de satisfacer a la mayor parte de la gente, primero porque soy vegetariana y segundo porque sólo hago una comida al día, ya que para el desayuno y para la cena consumo muy poco alimento.

Al levantarse:

Un vaso de agua que durante la noche haya estado en un jarro, con o sin limón.

Desayuno:

Una taza de leche de semillas de soja, o café cereal. Unas cuantas almendras y uvas.

Una toronja o una naranja, con la monda blanca de dentro y parte de la de fuera (debe ser fruta desarrollada orgánicamente, es decir, con abonos orgánicos y no regada con venenos), o una papaya.

Entre comidas:

Beba mucha agua, algunos jugos de frutas frescas y vegetales y coma fruta madura.

Comida:

Sopa.

Ensalada verde con o sin aliño.

Un vegetal cocido, o un vegetal crudo, o una ración de cualquiera de los siguientes platos: cuajada guisada de semillas de soja, arroz moreno, sémola o avena mondada, o una patata asada con aceite o mantequilla y salsa de soja o sal vegetal, comiéndola con su monda.

Cena:

Una taza de café cereal con miel.

Un tomate rebanado con queso o yema de huevo, o *yogurt* con miel y granos de trigo, o una rebanada de pan integral con aguacate y sal vegetal.

Antes de acostarse

Un vaso de agua.

Como la Dieta de Hay, que se llama así por el nombre de su autor, el doctor William Howard Hay, ha vuelto a merecer de nuevo la atención del público, he recibido numerosos ruegos de que la explique. Esta dieta clasifica los alimentos de tal manera que los hidratos de carbono estén separados de las proteínas y de los alimentos que contienen ácidos o azufre; no deben comerse en la misma comida. La razón es que los alimentos que forman álcalis y los que producen ácidos requieren distintas condiciones para su buena digestión.

El almidón debe estar bien masticado, para que se convierta en glucosa gracias a la acción de la saliva, antes de que salga de la boca para llegar al estómago, donde queda casi inactivo hasta que a través del duodeno va al intestino, donde es digerido de nuevo. Las proteínas, por el contrario, se digieren principalmente en el estómago, donde los jugos gástricos empiezan a segregarse en cuanto las proteínas llegan a él. Si al mismo tiempo hay hidratos de carbono en el estómago, empiezan a fermentar porque el ácido de los jugos gástricos afecta al almidón, por lo cual se producen gases y acidez. Lo mismo ocurre cuando se consume el almidón juntamente con alimentos que contienen ácidos, como los limones y otras frutas típicas, los tomates, el vinagre, etc., o cuando se comen con alimentos sulfurosos como la col, los chícharos o guisantes, los garbanzos y alubias, la coliflor, las coles de Bruselas o los huevos. Esta clasificación de alimentos es particularmente conveniente para los individuos propensos a indigestiones y a gases.

**CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS
SEGÚN LA DIETA DE HAY**

*A***PROTEÍNAS**

Almejas
Cangrejos
Carne
Caza
Gelatina
Huevos
Leche
Nueces
Ostras
Pescado
Queso
Sesos
Suero o leche
desnatada

FRUTAS

Albaricoques
Cerezas y guindas
Ciruelas pasas
Ciruelas
Fresas, moras,
grosellas, etc.
Granadas
Limas
Limones
Mangos
Manzanas
Melocotones
Naranjas
Naranjas "Kumpuats"
Pasas
Peras
Piña

*B***ALMIDÓN**

Alcachofas (de Jerusalén)
Almidón de maíz
Arroz blanqueado
Arroz moreno
Avena
Cacahuates
Castañas (cocidas)
Cereales integrales
Cereales refinados
Flor de harina
Harina integral
Macarrones
Maíz maduro
Palomitas de maíz
Pan blanco
Pan integral
Pasteles
Patatas
Sagú
Salsas con flor de harina
*Sopas espesadas con flor
de harina*
Spaghetti
Tapioca

DULCES

Azúcar blanca
Caramelos
Compotas
Conservas
Gelatinas
Helados (comerciales)
Jarabe refinado

A

Tangerinas
Tomates
Toronja
Uvas

RAÍCES

Apio
Coles Kohlrabi
Chirivías
Nabizas
Nabos
Rábanos
Remolacha
Remolacha
“Mangelwurzel”
Zanahorias

**ENSALADAS Y LECHUGAS
(de toda clase)**

Achicoria
Ajo
Berros
Cebollas verdes
Cebollinas
Perejil
Pepinos

NEUTROS

Alcachofas (la piña)
Alubias secas *
Aluvias verdes *
Apio
Berenjena
Berza
Bróculi *
Calabacín

GRASAS
(no más de tres en
una sola comida)

Aceites
Aguacate
Coco
Crema
Grasas animales
Manteca
Mantequilla
Nueces
Yemas de huevo

**AZÚCARES (no más de
dos en una comida)**

Azúcar de maple
Azúcar moreno
Ciruelas pasas
Dátiles
Higos
Jarabe de maple
Miel
Nísperos
Pasas
Plátanos (maduros)

Calabazas
Cardo
Cebollas *
Coles Kale
Coliflor *
Diente de león verde
Ejotes
Espárragos

B

NEUTROS

Espinacas	Pimientos verdes
Guisantes (verdes)*	Puerros
Guisantes (secos)	Puntas de remolacha
Habas de Lima (verdes)	Quimbombó
Lechuga	Setas
Lentejas *	Tallos de coles de
Maíz (tierno)	Bruselas*
Médula vegetal	

Los alimentos que van en tipo cursivo en esta lista no se recomiendan. Los que van marcados con un asterisco pueden tomarse junto con ensaladas, vegetales o frutas en cantidad y como plato principal, con tal que no se incluyan otras proteínas o alimentos almidonados. No se recomiendan a las personas que tengan trastornos producidos por los gases. Los que padecen indigestión no deben comer coles.

Como ya se ha dicho, no deben mezclarse alimentos sulfurosos *cocidos* tales como la col, la coliflor, los nabos, los guisantes o chícharos, los frijoles o alubias, etc., con los almidonados, porque producirían gases.

Pueden comerse carnes magras, caza, pollos, hígado, riñones, corazón, mollejas y pescado cocinados de cualquier manera menos fritos, o con migas de pan, salsas y condimentos espesados a base de flor de harina.

DIETA PURIFICADORA

Hay distintos procedimientos buenos para limpiar el organismo. Uno de ellos consiste en practicar una dieta única de cinco a diez días seguidos, esto es, comer cuanto uno quiera de los siguientes alimentos:

- a) Sandía, especialmente buena para limpiar los riñones. Si tiene mucha hambre, una rebanada de pan de trigo integral u obleas del mismo cereal.
- b) Manzanas asadas y té de hierbas con limón, especialmente beneficioso para los individuos que padecen disentería, colitis o diarrea. (Las manzanas deberán asarse en aparatos de plástico, de cristal o de acero inoxidable.)

- c) Uvas frescas, no regadas con productos químicos para evitar el peligro de intoxicarse. Esta dieta es conveniente para el hígado.
- d) Agua de coco sola: purifica el hígado y alcaliza el organismo.
- e) Papaya con jugo de limón, muy buena para el aparato digestivo.
- f) Jugo de toronja, o de naranja, o de ambas: alcaliza el organismo.

Una de mis alumnas, que vive en una finca cercana a Nueva York donde cría por su cuenta vegetales y frutas, me mandó una dieta purificadora menos rígida. Logró superar completamente un grave trastorno asmático practicando los ejercicios respiratorios del Yoga con sus posturas y siendo fiel a la dieta que inserto a continuación:

DIETA PARA LA SALUD

Al levantarse:

Un vaso de agua con jugo de limón fresco.

Desayuno:

Un sustituto del té o del café, o mantequilla agria de vaca o de cabra, o leche de semillas de soja. Cereal integral endulzado con miel o con azúcar de dátiles o sin refinrar, o bien una rebanada de pan integral con dátiles o mantequilla de almendras, o un plato pequeño de frutas cocidas, o cualquier clase de fruta madura.

Entre comidas:

Agua.

Jugo de frutas, o de vegetales, o frutas comidas directamente.

Comida:

Leche desnatada (suero), o té de hierbas, o café cereal.

Ensalada de cualquier clase de hortalizas crudas, entre las cuales se recomienda especialmente perejil y berros, con aliño hecho del jugo de limón, sal vegetal y aceite de flor de azafrán, girasol, sésamo o semilla de soja.

Una rebanada de pan integral, o una patata asada.

Yogurt, o requesón o crema agria con cualquier clase de fruta.

Cena:

Té de hierbas o café cereal.

Caldo vegetal.

Tallos de apio, zanahorias y rebanadas de pepino. Una ración de carne, o de pescado, o de pollo, o de queso, o de huevos, o de nueces.

Una ración de un vegetal que crezca por encima de la tierra.

Una ración de un vegetal que se desarrolle por debajo de la tierra.

Fruta fresca, o frutas cocidas, o pasas y nueces.

Tome una cucharada de aceite de flor de azafrán, de girasol, de sésamo, de semilla de soja, o de hígado de bacalao cuatro horas después de la última comida.

DIETA PARA ADELGAZAR

Al levantarse:

Un vaso de agua con jugo de limón fresco.

Comida:

Ensalada sin aliñar más que con jugo de limón.

Una taza de sopa sin crema, ni mantequilla, ni flor de harina.

Un huevo blando, o un pastelito de semilla de soja, o tres onzas y media de carne magra o pescado cocido, asado o al horno.

Tallos de apio, zanahorias, rábanos, pepinos, etc.

Fruta madura.

Leche desnatada 8 onzas.

Cena:

Una taza de sopa.

Un huevo cocido o un pedazo de queso.

½ taza de vegetal.

Ensalada sin aliñar, excepto con jugo de limón.

Leche desnatada, 8 onzas, o bien *yogurt*.

½ ración de fruta.

¹ El pastel de semilla de soja se llama *Tofu* en los restaurantes y mercados chinos y japoneses. Como ya se ha dicho, su contenido de proteínas es más elevado que el del queso, la carne, la leche y los huevos, y además no forma ácidos.

Té de hierbas o café cereal con leche desnatada, sin crema ni azúcar.

Por la noche:

Cualquier clase de fruta fresca, de jugo de frutas o de jugo de vegetales.

DIETA PARA LAS PERSONAS QUE HAN PASADO DE LOS TREINTA Y CINCO AÑOS

Nuestro cuerpo llega a su plena madurez alrededor de los veintiocho años. Cuando llegamos a los treinta y cinco, empiezan gradualmente a disminuir sus actividades y el proceso vital comienza a ser más lento.

Por tanto, si queremos permanecer sanos y jóvenes no tenemos más remedio que introducir ciertos cambios en nuestra dieta y en nuestros hábitos alimenticios para no sobrecargar el sistema digestivo de trabajo.

Después de haber pasado los treinta y cinco poco más o menos, debemos empezar a suprimir todas las grasas saturadas, como la manteca, el tocino, la mantequilla, las nueces y la mantequilla de nueces, los hidratos de carbono refinados como el pan, los pasteles, las tartas, los macarrones y otros productos que contengan flor de harina y azúcar blanco. Al llegar a los sesenta tenemos que eliminarlos por completo y reducir nuestro consumo de huevos y patatas. Lo mismo hay que decir de todos los demás alimentos almidonados y sulfurosos que producen gases cuando se consumen en la misma comida. (Véase en este mismo apéndice la clasificación de la Dieta Hay.)

Los alimentos fritos no son buenos para nadie y deben descartarse en absoluto después de cumplidos los treinta y cinco años. Los alimentos que ingerimos deben estar hechos al vapor, cocidos, asados o escaldados². Los alimentos crudos como la fruta y los vegetales pueden licuarse o rallarse, si así se desea.

No debe omitirse un solo día un vaso de agua con jugo de limón por la mañana y un cuartillo de leche desnatada durante el día. A continuación van los alimentos que se recomiendan a los individuos que han pasado de los treinta y cinco años: Leche desnatada, requesón, productos de semillas de soja (leche, *Tofu* o cuajadillas de semilla de soja, queso), pescado, langostinos, ostras, carne magra, tallos de alfalfa, pimientos, za-

² La mejor manera de cocinarlos es a fuego lento y sin agua en utensilios de acero inoxidable bien cubiertos.

nahorias y jugo de zanahorias, maíz blando, dientes de león, escarola, perejil, berros. En esta dieta se incluyen también alimentos que contienen vitaminas, minerales y proteínas en abundancia como las toronjas, las naranjas, los limones, los albaricoques, las uvas, los higos, los dátiles, las pasas, las ciruelas, las ciruelas pasas, las frambuesas, las grosellas, el melón, la sandía y las papayas.

Una de las mejores bebidas alcalinas es el agua de patata, la cual ayuda al organismo a eliminar impurezas. Se recomienda especialmente el agua de patata a los individuos que padecen artritis; debe ser lo primero que tomen por la mañana, después una vez al día por lo menos y finalmente al acostarse. Deben comer además una o dos patatas bien hechas a la parrilla con su monda, todos los días. Pueden añadirse a las ensaladas, a las sopas o a los vegetales directamente antes de servirlos.

Los indios dicen que los que padecen de artritis deben llevar siempre en contacto con la piel una patata cruda sin mondar de la cosecha de invierno. En cuanto se pone demasiado dura o demasiado blanda debe tirarse y sustituirse por otra nueva. Yo misma he visto a una mujer que antes de llevar así una patata difícilmente podía abrir los dedos de las manos y cerrar los puños. La guardaba en el bolso del mandil durante el día y la agarraba con las manos en cuanto tenía oportunidad. Por la noche, para evitar que se le escapase, metía la mano con la patata en una media.

Como no hay peligro de ningún género en llevar una patata y teniendo presente que acaso pueda usted introducir una nueva moda llevándola colgada del cuello como si fuese un medallón, no hay inconveniente en que pruebe. Tenga presente que la patata debe pertenecer a la cosecha del invierno. Luego me contará usted los resultados.

RECETAS

Ensaladas:

Una cabeza de lechuga romana, u otra clase de ensalada verde, exceptuadas lechugas de *iceberg*, que apenas si contienen clorofila,

³ Lávense 3 o 4 patatas de tamaño mediano y, sin pelar, póngase a hervir a fuego lento durante una hora en un litro de agua y en un recipiente cubierto. Cuélese por un cedazo o pieza de paño y bóbese el agua.

MÁS

berros, perejil, tomates, cebollas verdes, apio picado, pepino fresco, pimientos finamente cortados, tallos de alfalfa o ejotes, hojas de menta, zanahorias a la parrilla o remolacha, según la combinación que se deseé.

De una a dos cucharadas llenas de semillas de girasol o de piñones.

Combine los ingredientes que se acaban de mencionar, cortando a mano la ensalada en pequeños pedazos. Inmediatamente antes de servirla aliñese con alguna de las salsas siguientes:

ALIÑOS:

- (a) Jugo de limón, aceite, salsa de soja o sal vegetal, miel, sésamo Tahini (que se puede comprar en las tiendas de alimentos para la salud) en cualquier combinación que se quiera para dar gusto a la ensalada. La regla general es guardar la proporción de 2 partes de aceite por 1 de jugo de limón.
- (b) Crema agria con agua de miel.
- (c) Aceite de limón, queso *Roquefort* rallado, en cualquier combinación que se deseé.
- (d) Yema de huevo, jugo de limón, sal, miel, en la combinación que se quiera.
- (e) Leche desnatada, cebolla rallada, sal vegetal y un poco de polvo de especia de *curry*.

Sopas:

SOPA DE COLIFLOR:

- 1 coliflor de tamaño mediano
 - 1 cebolla de tamaño mediano picada
 - 1 zanahoria de tamaño mediano en rebanadas
 - 6 tazas de agua
 - 3 hojas de laurel
 - Salsa de soja para dar gusto
 - Sazonamiento al gusto
- Híérvese una zanahoria con hojas de bayo durante unos quince minutos. Añádase una coliflor cortada en pequeños tronchos y la cebolla picada.

Cuézase a fuego lento cubriendo el recipiente, hasta que la coliflor esté blanda. Retírense las hojas de laurel. Sazónese y sírvanse 4 raciones buenas.

SOPA DE ESPINACAS:

1 paquete de espinacas picadas
 1 zanahoria grande
 1 cebolla de tamaño medio muy picada
 1 patata de tamaño medio (según se quiera)
 4 tazas de agua
 3 hojas de laurel
 Jugo de $\frac{1}{2}$ limón.
 Sazonamiento al gusto

Huevos duros, 1 por ración

Hiérvanse a fuego lento todos estos ingredientes juntos, excepto el jugo de limón, manteniendo cubierto el recipiente, durante media hora aproximadamente. Añádase jugo de limón y sazonamiento. Sírvanse con rebanadas de huevos duros 4 raciones abundantes.

SOPA DE ZANAHORIAS:

4 zanahorias de tamaño mediano
 1 cebolla grande
 4 tazas de agua
 2 hojas de laurel
 1 cucharada de aceite o mantequilla
 Sazonamiento al gusto
 Para guarnición, perejil picado.

Combínense todos estos ingredientes, hiérvanse a fuego lento, cubriendo perfectamente el recipiente, hasta que los vegetales están blandos. Échese perejil fresco. Sírvase generosamente.

SOPA DE GUISANTES O CHÍCHAROS:

$\frac{3}{4}$ de un paquete de guisantes picados
 1 cebolla grande entera
 $\frac{1}{2}$ cebolla picada y adobada con un poco de aceite

6 tazas de agua

3 hojas de laurel

Sazonamiento al gusto

Combínense todos estos ingredientes, excepto la cebolla adobada, háganse hervir lentamente en un recipiente perfectamente cubierto durante una hora o hasta que los guisantes se pongan blandos. Retírese la cebolla entera y las hojas de laurel. Añádase la cebolla picada y déjese hervir lentamente unos cuantos minutos más. Sazónese al gusto. Sírvanse 4 raciones abundantes.

*Recetas para
mezcladoras
Eléctricas*

Sopas:

También pueden hacerse las sopas con mezcladoras eléctricas de modo que puedan comerse a los diez o quince minutos. He aquí unas cuantas de estas recetas:

SOPA DE ZANAHORIAS:

4 zanahorias de tamaño mediano

1 cebolla grande

1 hoja de laurel

4 tazas de agua

Sazonamiento al gusto

Córtense las zanahorias y la cebolla y hiérvanse con la hoja de laurel de cinco a seis minutos. Retírese la hoja de laurel. Déjese enfriar, póngase en la mezcladora y mézclese de dos a tres minutos. Póngase de nuevo a fuego lento durante otros cinco minutos. Sazónese al gusto. Añádase un poco de aceite o de mantequilla si se desea. Sírvanse 4 raciones.

SOPA DE APIO Y PUERROS:

La cuarta parte de un manojo de apio, cortado en pequeños pedazos, después de haberle quitado las hebras.

2 puerros picados

1 patata de tamaño medio

4 tazas de agua

Sazonamiento al gusto.

Hágase como la sopa de zanahorias cuya receta acabamos de dar. Sírvanse 4 raciones.

SOPA DE PATATAS:

2 patatas de tamaño mediano en rebanadas

1 cebolla en rebanadas delgadas

4 tazas de agua

1 hoja de laurel (si se quiere)

De 1 a 2 cucharadas de aceite o de mantequilla.

Sazonamiento al gusto.

Hágase como para la sopa de zanahorias en mezcladora. Sírvanse 4 raciones.

SOPA DE COLIFLOR:

1 coliflor pequeña

1 cebolla

4 tazas de agua

1 hoja de laurel (si se quiere)

Sazonamiento al gusto.

Hágase como la sopa de zanahorias. Sírvanse 4 raciones.

*Distintos
platillos:*

CACEROLA DE COLIFLOR:

1 coliflor grande

2 cebollas de tamaño medio, adobadas con un poco de aceite

3 cucharadas de queso parmesano o Cheddar rallado

1 taza de salsa blanca con un poco de salsa de tomate

Sazonamiento al gusto

Córtense la coliflor en pequeños trozos y hiérvase con el recipiente cubierto en poca agua, hasta que esté casi cocida. Resérvese el agua. Cúbrase el fondo de un recipiente refractario con las cebollas cocidas y prepárese la coliflor encima de ellas. Hágase salsa blanca con el agua en que se ha cocido la coliflor. Añádase jugo de tomate

al gusto. Extiéndase encima la coliflor regándola con queso y con un poco de mantequilla. Métase en el horno a 375° de 20 a 30 minutos. Sírvanse de 4 a 6 raciones.

LECHE DE SEMILLA DE SOJA:

¾ de una taza de semillas de soja remojadas
 por la noche
 2 tazas de agua
 1 cucharilla de sal
 1 cucharilla y media de azúcar morena
 3 tazas de agua

Combínense en una mezcladora eléctrica las semillas puestas a remojo con 2 tazas de agua y mézclense durante dos minutos a una velocidad media. Viértase en un recipiente, añádasele sal y azúcar morena, hiérvase agitándolo constantemente y déjese a fuego lento otros dos minutos. Fíltrese y guárdese el residuo. Échese esto otra vez en el recipiente, añádansele 3 tazas más de agua y repítase el proceso. Vuélvase a filtrar y añádase el segundo líquido al primero. Si resulta demasiado espeso, dilúyase en un poco de agua. Guárdese en el refrigerador. Agítese antes de tomarlo. Deben salir 5 tazas.

SOUFFLÉ DE ESPINACA:

2 paquetes de espinacas
 1 o 2 cucharadas de setas secas, puestas a remojo en agua durante media hora, o una cantidad equivalente de setas frescas
 2 huevos, separados
 3 cucharadas de queso rallado
 ½ taza de leche caliente
 Sazonamiento al gusto
 Un poco de nuez moscada
 Una cabeza de ajo majado
 Aceite de soja
 Cuézanse las espinacas, filtrense bien y desmézclense, pero no en trozos microscópicos. Mézclense yemas de huevo con leche, procurando que

no se coagulen y cuézanse a fuego muy lento, revolviéndolas constantemente hasta que la mezcla empiece a espesarse. Añádase a las espinacas. Sazónese al gusto con sal y nuez moscada.

Córtense las setas y adóbense con aceite de soja y con el ajo majado durante cinco o diez minutos. Añádanse a las espinacas. Bátanse las claras de los huevos hasta que crezcan y añádase a la mezcla. Viértase en una cacerola y cuézase en una estufa a 375° durante unos 30 minutos.

Salsas:

SALSA DE HONGOS O SETAS:

1/2 libra de setas frescas, o bien 1 1/2 onzas de setas secas

1 cucharada de aceite de guisar

1 cebolla de tamaño medio, picada muy menudo

1 cabeza de ajo picado muy menudo o majado

Sal y pimienta al gusto

Crema agria al gusto

Perejil picado para guarnición

Si se emplean setas secas, deben ponerse a remojo en agua durante media hora y en un recipiente cubierto. Guárdese el agua. Píquense las setas, pero no se pelen. Adóbense la cebolla y el ajo en aceite hasta que se pongan transparentes, añádasele las setas y que sigan cociendo a fuego lento o llama baja, en un recipiente tapado, hasta que se ablanden las setas —durante unos 10 minutos. Añádaseles un poco del agua que ha servido para echar a remojo las setas, para hacer una salsa. Sazónese al gusto. Añádase crema agria y déjese que produzca burbujas. Debe hervir a fuego lento otros 5 o 6 minutos. Por fin añádaseles perejil fresco.

Ensaladas:

ENSALADA DE COL ÁCIDA:

1 libra de col ácida fresca

1 manzana de tamaño mediano en rebanadas

1 cebolla pequeña bien picada

1 cucharada colmada de semillas de alcaravea

2 o 3 cucharadas de aceite de guisar

1 cucharada pequeña de miel

Encima de las coles deben esparcirse las semillas de alcaravea. Añádase aceite y miel, mézclense bien y déjense ablandar las semillas por espacio de media hora cuando menos. Añádase la manzana picada, mézclense de nuevo y sírvase. Deben salir de 4 a 6 raciones.

Pan:

PAN DE ZANAHORIA-ARROZ-NUEZ:

4 huevos enteros ligeramente batidos

5 cucharadas de aceite vegetal

1 cucharada pequeña de sal vegetal

3 tazas de zanahorias ralladas

2 tazas de arroz moreno cocido

2 tazas de nueces machacadas

1 cebolla de tamaño mediano picada

1 pimiento verde picado (si se quiere)

Mézclense los huevos, el aceite y la sal hasta que se aglutinen del todo. Añádanse los otros ingredientes y mézclense bien. Viértase en una cacerola ligeramente engrasada, oprímase un poco y métase en un horno de 375° durante 30 minutos. 6 raciones.

FILETES DE BERENJENA:

1 berenjena grande cortada en rebanadas de media pulgada

Sal y pimienta para sazonar

Mantequilla

Sazónense las rajas de berenjena, echándoles un poco de mantequilla y pónganse sobre la parrilla o asador. Debe asarse a fuego lento hasta que se ablande. 4 raciones.

Roscas:

ROSCA DE ARROZ Y ESPINACAS:

2 paquetes de espinacas cocidas y picadas

$\frac{3}{4}$ de una taza de leche

2 huevos enteros, ligeramente batidos

$1\frac{1}{2}$ tazas de arroz moreno cocido

1 cebolla pequeña rallada

Un poco de nuez moscada (si se quiere)
 Sazonamiento al gusto
 Mézclense todos estos ingredientes, añadiendo
 después leche y huevos batidos. Métase en un
 horno de 400° durante 30 minutos. 4 raciones.

2 DIETAS PARA BAJAR DE PESO

MOLONCHES SOYADOS

150 gramos de Nutri Soya
 $\frac{1}{2}$ kilo de masa para tortillas
 $\frac{1}{2}$ kilo de papas cocidas y prensadas
 Manteca o aceite el necesario. Sal al gusto.

Manera de hacerse:

Se mezcla la masa con la papa y la Nutri Soya, se le pone sal al gusto, una vez bien amasado, se hacen unas tortillas de cinco centímetros por medio de grueso, se señalan en el centro con un vaso y se frien en aceite o manteca bien caliente, sin llegar a dorar. La rueda que se señaló se levanta un poco y se rellena con huevo, flor de calabaza o cualquier otro relleno, que estará previamente guisado. Se sirven con hojas de lechuga.

EMPANADAS LINDA SOYA

150 gramos de Nutri Soya
 $\frac{1}{2}$ kilo de masa para tortillas
 1 taza de nata de leche
 1 cucharadita de polvo para hornear
 1 huevo
 Manteca o aceite el necesario. Sal al gusto.

Manera de hacerse:

Se mezcla la masa, la Nutri Soya y las natas con la sal y el polvo para hornear, agréguese una poca de leche a formar una pasta suave. Extiéndase sobre una mesa enharinada. Con un cortador rizado, córtense ruedas del tamaño de una tortilla y de medio centímetro de grueso. Se llenan de flor de calabaza, papa previamente guisados o cualquier otro relleno, y se pegan los bordes con huevo crudo. Se frien en manteca o aceite caliente.



Apéndice II

CARTAS A LA AUTORA

Nota del editor: A continuación publicamos unas cuantas de las cartas que ha recibido Indra Devi alabando su método popular y eficaz de enseñar el Yoga y agradeciendo su primer libro, *Por siempre joven, por siempre sano*¹.

Tel Aviv, Israel

Querida Indra:

No tengo palabras para expresarle los beneficios que nos ha proporcionado el Yoga. Sencillamente, no sé lo que nos hubiese ocurrido sin él, porque no sólo nos ha traído la felicidad sino una vida completamente nueva.

La Postura Cabeza Abajo y otros ejercicios han salvado verdaderamente la vida de mi marido, que padecía una grave depresión nerviosa y estaba al borde del suicidio.

No puede usted imaginarse lo dichosa que me siento de haber tenido la suerte de estudiar el Yoga con usted. Mi marido y yo estamos dispuestos a enseñárselo a otros y ayudarlos en sus problemas. Tanto nosotros como nuestros alumnos estamos esperando impacientemente la publicación de su nuevo libro.

Con nuestros mejores deseos,
sumamente agradecida,

Raya Riskin

¹ Editorial Constancia, México, 1957.

Chicago

Querida Indra:

Estoy profundamente agradecida por los ejercicios que me enseñó usted.

Quisiera ser más constante en su práctica. Todos los días los hago, pero desgraciadamente no la serie entera. Parece que el tiempo es un enemigo mío. Sin embargo, me ha desaparecido el dolor de la espalda y me siento mucho mejor.

Afectuosamente,

Ellen Carpenter

Tarrytown, Nueva York

Querida señora Devi:

Le pongo estas líneas para expresarle lo mucho que me ha gustado su libro *Por siempre joven, por siempre sano*. Se acomoda a nuestra filosofía de la vida. Ya antes he estudiado el Yoga, pero no había caído en la cuenta de la importancia de las distintas posturas y ejercicios, porque siempre he sido un poco frívolo. Sin embargo estoy practicando asiduamente los ejercicios y puedo decirle que son formidables.

Como usted dice, no son los blandos y los afeminados los que tienen arrestos para iniciar una disciplina así de severa. Si este tipo de personas no se benefician de los ejercicios deben echar la culpa a su debilidad, a su senilidad, a la chochez de su vejez y a las numerosas cuentas que tienen que pagar al médico.

Suyo afectísimo,

Robert G. Collier

New York City

Queridísima maestra:

El Yoga no necesita que yo exalte sus virtudes, como no sea para los que creen que se pueden operar milagros sin esfuerzo ni fe.

Como usted sabe, las radiografías que me hicieron de la espina dorsal descubrieron varios depósitos de calcio. Se debían a dos acci-

dentes automovilísticos bastante graves y a una caída que puso todavía peor las cosas e hizo necesaria una operación abdominal.

Los ejercicios del Yoga que usted me enseñó, continuados después a conciencia en mi casa, no sólo me han curado completamente la espina dorsal, sino que me han borrado las huellas de las cicatrices. He recuperado el uso completo del aparato intestinal y las funciones naturales de los músculos atrofiados por las adherencias que se me formaron después de las operaciones.

He vuelto a tener coordinación completa y facilidad natural para los movimientos del baile. Al recuperar mi salud corporal se han polarizado mis energías creadoras hacia un nuevo terreno... He empezado a modelar en barro por pura distracción y ya estoy exponiendo mis obras.

Mi suegro, que es médico, se muestra encantado de que haya encontrado una verdadera maestra Yoga que me haya convencido de que debo practicar constantemente sus enseñanzas para conservar una buena salud en todo momento.

Como siempre,

Manuella

Brooklyn

Querida señorita Devi:

Ha sido para mí una verdadera satisfacción el conocerla y escuchar su conferencia en la Sociedad Teosófica de Brooklyn.

Después de haber escuchado su conferencia y haberla visto demostrar y practicar personalmente algunos ejercicios del Yoga auténtico, me resolví a incorporarme a una de sus clases. No sabe lo agradecida que estoy. Los beneficios que ha reportado en tiempo tan corto han sido numerosos. Durante muchos años había padecido un estreñimiento de lo más tenaz, acentuado quizás por la menopausia. Después de los primeros ejercicios empecé a sentir verdadero alivio. Con gran sorpresa mía se me quitó, inmediatamente después de ejecutar el primer grupo de ejercicios, el mismo día en que los comencé, un dolor de cabeza que me venía molestando desde hacía más de una semana.

Aquella noche fui dormida mucho más pronto que los últimos meses. Dormí muy bien toda la noche y me sentí maravillosamente fuerte al día siguiente. Así he seguido, hasta el extremo de que he tenido la suerte extraordinaria de acabar completamente con el se-

tenta y cinco por ciento, por lo menos, de los sofocamientos y sudores copiosos que me aquejaban día y noche y que hacía cuatro años venían destruyendo mi salud y mi organismo. Hasta la fecha he practicado cuatro lecciones y cada semana que pasaba de asistencia a sus clases mis dolencias iban desapareciendo más y más. ¡Ahora estoy dispuesta a seguir el curso hasta que me restablezca absolutamente!

Lo que he logrado con su ayuda durante estas pocas semanas es verdaderamente milagroso. Mis noches eran una verdadera pesadilla con tantos sofocamientos, ahogos y sudores, lo mismo en invierno que en verano. Durante el día me agotaba trabajando. Ahora todo esto ha cambiado. Me estoy sintiendo transformada día tras día, según creo, gracias a usted.

Con mis mejores deseos y mis
afectuosos saludos, soy suya
cordialmente,

Sra. Maria F. Willis

Oficina de Correos, Entumeni
Zululandia, Sudáfrica.

Mi querida señora Devi:

No hace mucho tiempo cayó en mis manos su artículo sobre la respiración profunda... e inmediatamente pedí su libro. Su manera clara, sencilla e inteligente de tratar el Yoga me impresionó tanto que sentí deseos de escribirle. Me resolví a encargar un envío de ejemplares para que la gente de aquí pudiese tener cada uno su libro sin gran demora. Acaso le agrade saber que ya se ha ganado muchos seguidores entusiastas en la Unión Sudafricana.

No sabe lo reconocido que le estoy por haberseme aliviado un dolor sordo que tenía a la izquierda de la región renal, hasta el extremo de que me siento mucho mejor desde que practico durante unos minutos dos veces al día los ejercicios de respiración rítmica. Me estoy acostumbrando a ejecutarlos mientras voy camino a mi oficina (soy ingeniero y vivo a un trecho regular de ella). He comprobado que mi vista ha mejorado, aunque sólo llevo once semanas haciendo los ejercicios.

Permítame que la felicite y le exprese mi agradecimiento por haber escrito un libro tan magnífico y útil. Se ha convertido en un libro de texto para la mayor parte de los maestros del Yoga de aquí.

Suyo cordialmente,
Cecil F. Wickes

Hollywood

Querida Indra:

Después de haber leído en su libro *Por siempre joven, por siempre sano* las cartas de Smith, Koussevitsky y St. Denis, me sentí inclinado a mi vez a expresarle mi gratitud por escrito. Sus clases han cambiado mi vida tan completamente, que cada día espero con más ansiedad el amanecer de otro nuevo y glorioso, con entusiasmo y optimismo. Sus clases me han producido un sentimiento de confianza, de equilibrio, de paz y satisfacción, que impregna todo mi cuerpo, mi mente y mi espíritu de manera para mí desconocida, hasta el extremo de que nunca creí posible una cosa así. Mis comidas me saben mejor y las digiero mejor, mi trabajo diario me resulta más fácil y regular y en él cometí menos errores, lo cual contribuye a que me sienta menos desilusionado que antes. Por otra parte ha mejorado mi capacidad para los deportes, rara vez tengo que dejar el trabajo por sentirme enfermo, lo cual me ahorra dinero, y veo que se me presentan por todas partes nuevas oportunidades de triunfar y que la gente de éxito se siente atraída a tratar relación conmigo, para ayudarme en pago del servicio que les hago al llevarlos a sus clases maravillosas.

Lo que más me gusta de sus ejercicios respiratorios y de sus posturas es esto: son enormemente sencillos y fáciles una vez que se han aprendido, pueden practicarse en casa o mientras está uno de viaje, dentro de la habitación o al aire libre, sin complicaciones de equipo, sin gráficas ni aparatos caros de ninguna índole; son un ejercicio diario bien organizado para todo el cuerpo lo mismo que para la mente y, por otra parte, le dan a uno un sentido de decisión y confianza en la vida.

Mi padre, Bernarr Macfadden, que durante cincuenta años ha estado estudiando los ejercicios, la dieta, la meditación y el ayuno..., alaba entusiásticamente el conocimiento del cuerpo, de la mente y del espíritu que usted enseña.

Respetuosamente suyo,

Jack Macfadden

Los Ángeles

Querida señora Indra Devi:

Me agrada mucho saber que tiene usted pensado continuar las clases, porque sin duda ninguna serán sumamente beneficiosas para cuantos participen en ellas, como lo fueron para mí.

Con profunda humildad y agradecimiento aprovecho esta oportunidad para reconocer personalmente los saludables efectos de la enseñanza de los ejercicios del Yoga que ha venido usted impartiendo: se trata de una instrucción espléndida e inspiradora.

Hace poco más de tres años que hube de operarme para la extirpación de un tumor que tenía en el colon y en el aparato digestivo. Tuvieron que cercenarme los nervios de aquella región, con lo cual quedé privado de la eliminación natural.

Después de dos semanas de haberme incorporado a sus clases y de practicar los ejercicios empecé de nuevo a poder eliminar naturalmente y me siento feliz de poderle decir que así he continuado ininterrumpidamente y que he mejorado mucho.

Me siento profundamente reconocido y no tengo palabras para dar a la guía Divina y a la sabiduría de lo Alto que me encaminó hacia usted.

Muy sinceramente,

Ben Wiener

Ennis, Texas

Querida señorita Devi:

Soy ministro metodista y tengo setenta y dos años. Padecí reumatismo ciático hace unos años y quedé con rigidez en las extremidades, particularmente en las rodillas. No caí en la cuenta de lo pronunciado de esa rigidez hasta que empecé a practicar sus ejercicios. Pero, sobre todo, nunca me había hecho cargo de lo beneficioso de relajar las vértebras de la espina dorsal y la pelvis merced a los ejercicios del Yoga.

Empecé tratando de practicar algunos de los más sencillos y con gran asombro vi que al cabo de unos minutos empecé a sentirme renovado tanto física como mentalmente.

Estoy verdaderamente convencido de los méritos de este sistema y me propongo ejecutar los ejercicios con mayor regularidad.

Elimino mucho mejor y me siento muy aliviado del abotagamiento y mareos que experimentaba después de comer, etc. He mejorado en mi salud en general gracias a usted.

Sinceramente creo que si hace muchos años hubiese conocido y practicado los principios del Yoga, no sólo hubiese tenido mucha mejor salud, sino que hubiese podido servir mejor a Dios y a la humanidad. Estoy seguro de que el Yoga es una prueba de que los occi-

dentales tienen mucho que aprender de los orientales, quienes han venido practicando asiduamente durante centenares de años estos principios saludables.

Con mis mejores respetos para usted y la sincera estimación del servicio que está haciendo a tantos como padecen,

quedo sumamente agradecido,

*Roy A. Langston
Pastor, First Methodist Church*

P.D. Tengo un amigo que padeció los mismos trastornos que yo. Una semana después compró su libro y me dice que ha conseguido los mismos beneficiosos resultados.

St. Petersburg, Florida

Querida señorita Devi:

A los diecisiete años empecé a padecer artritis reumática y al cabo de unos cuantos meses me veía postrada en cama, con todas las articulaciones de mi cuerpo anquilosadas. Los médicos me desahuyeron a los seis años de tratamiento y mis padres me trajeron a Florida.

Hace poco nuestros vecinos nos hablaron del Yoga y en particular de su maravilloso libro *Por siempre joven, por siempre sano*.

El 19 de agosto de este mismo año empecé con la dieta de jugo de limón durante sesenta días y con la de limón y té de hojas de naranja (que, por cierto, es delicioso), tal como se describen en su libro. No puedo practicar las posturas del Yoga, pero otro hijo de la misma vecina trabaja conmigo todos los días, ayudándome a ejecutar los movimientos que puedo. Los resultados han sido notables. Estoy desarrollando los músculos y adquiriendo fuerza; mi capacidad de movimiento ha aumentado, sobre todo en las caderas y en la espina dorsal que tenía tan rígidas. Mis hombros, brazos y tobillos están también más sueltos. Ya puedo dar pasos completos hacia adelante (con ayuda) y desde la última semana también hacia atrás. Con la ayuda de amigas mías o de mis padres voy a nadar cada dos días al Golfo, donde también hago los ejercicios. Ya puedo andar, aunque con las rodillas rígidas y nadar y flotar sola. Practico la respiración profunda y sigo las dietas que usted recomienda, con fe en que me voy a restablecer del todo.

Gracias por el tiempo que me ha dedicado al leer esta carta y desde el fondo de mi corazón y de mi alma le mando mi más profundo agradecimiento.

Sinceramente,

Thelma L.

Ciudad de Nueva York

Querida señora Devi:

Asistí como alumna a sus clases de Nueva York y le deseo venturas sin cuenta.

No encuentro palabras para agradecerle haberme ayudado a superar el estreñimiento que me ha venido aquejando durante treinta años.

Gracias, soy una mujer nueva.

Que Dios la bendiga siempre,
sinceramente,

Helen C.

Belle Glade, Florida

Querida Indra Devi:

Muchas amigas mías se han quedado pasmadas de la mejoría que han visto en mí y algunas se han interesado inmediatamente por el Yoga.

Sabían que había padecido una bronquitis tremenda y una artritis sumamente dolorosa, por lo cual se han quedado sorprendidas de verme libre de dichas dolencias.

También he tenido el vientre caído durante quince años, y desde que empecé a practicar los ejercicios del Yoga, se me ha remediado completamente.

Con mi eterna gratitud por su
ayuda, sinceramente suya

Frances C. Leifer

Bombay, India

Querida Shrimati Indra Devi:

Sin duda ninguna ya conocerá usted el éxito que ha tenido la traducción sindhi de su libro y el premio que ha recibido de nuestro gobierno. Todos nos sentimos felices y orgullosos de usted.

Hasta a nosotros, los hindúes, nos ha hecho más conscientes de lo sumamente beneficiosos que son los Asanas del Yoga... Con él ha prestado usted un gran servicio a la humanidad. Se quedaría usted sorprendida al ver cuánta gente se ha aprovechado de sus instrucciones. Entre ellos está una de nuestras íntimas amigas, esposa de un profesor de Universidad, que venía padeciendo desde hacía muchos años trastornos gástricos nerviosos, artritis y dolencias femeninas. Al cabo de unos meses de las prácticas Yoga y de seguir las dietas recomendadas por usted, se ha restablecido totalmente y se siente como una persona nueva.

Ya conoce usted mi afición por los libros y sabe que soy el primero que ha hecho publicar en cuadros nuestro sagrado Bhagavat Gita. Permitame que la felicite y le dé las gracias por haber escrito un libro tan precioso y útil.

Su sincero amigo

Parmanand S. Mehra

Houston, Texas

Querida señorita Devi:

¿Me permite que le exprese mi afecto y mi admiración por su obra?

Tengo treinta años y soy músico profesional. Durante once años he estado entregado al alcoholismo.

Desde que empecé a practicar las posturas del Yoga hace unos meses, a lo largo de los cuales las he venido siguiendo con toda diligencia, lo mismo que la dieta que recomienda usted en su libro y durmiendo sobre una superficie dura, he obtenido los siguientes resultados:

- 1) He dejado el alcohol y ya no experimento deseo ~~ninguno~~ de beber.
- 2) He perdido todo interés en el tabaco, en los refrescos y en los alimentos excesivamente sazonados, cosa que nunca soñé fuera posible.

- 3) He perdido gran parte de mi exceso de peso, estoy menos nervioso y deprimido.
- 4) Mi salud ha mejorado notablemente: estoy mucho mejor de mi dolencia hepática y de mi colitis ulcerosa.

Mis amigos están pasmados de los cambios que ha operado en mí el Yoga. Quiero continuar progresando en este don maravilloso para la humanidad y quisiera que llegase el día en que pudiese ayudar a los demás.

Gracias y que el Yo Superior le sonría por siempre.

T.N.

Osaka, Japón

Querida señorita Devi:

Compré la traducción al japonés de su libro *Por siempre joven, por siempre sano*, y estoy muy satisfecho de haberlo adquirido.

Tengo treinta y ocho años y he sufrido mucho por una dolencia nerviosa y cardiaca que me aquejaba. Desde que empecé a practicar las posturas del Yoga, mis dolores han disminuido considerablemente. Mi mujer, que tiene treinta y dos años, ha comprobado que los ejercicios han contribuido mucho a que se redujese su peso y mi hijo, de cinco, dejó de padecer asma desde el día en que empezó a practicarlos. Tengo además una hija, de diez años, y los dos han sufrido mucho de las amígdalas, pero gracias a la Postura del León están mucho mejor de la garganta. Nuestra familia ha visto que los ejercicios del Yoga son muy buenos para eliminar mejor.

Nos ha proporcionado usted un nuevo horizonte en la vida con su libro. Sinceramente esperamos que se incorpore a su clase cuando venga a Osaka.

Cordialmente suyo,
R.C.

Bad Homburg, Alemania

Muy distinguida señorita Indra Devi:

Su atenta carta llegó el mismo día de Navidad y debo decirle que constituyó mi mejor regalo en dichas fiestas.

No sabe lo contenta que estoy de que se haya decidido a escribir

otro libro y a incluir en él algunas sugerencias sobre la concentración y la meditación.

Es usted una maestra tan buena que es casi imposible cometer una equivocación cuando se siguen sus instrucciones.

Personalmente creo que su libro es el mejor que se ha escrito sobre el Yoga. He leído muchos que tratan de la misma materia, pero ninguno es tan claro y práctico como el suyo.

Me es grato decirle que todos nosotros estamos trabajando asiduamente y que yo estoy haciendo cada día más progresos en la Postura del Loto y en otras, aunque todavía no aspiro a la perfección. La Postura Cabeza Abajo es de incalculable valor y sus resultados son asombrosos. Los ejercicios del Yoga son estupendos: Los gordos adelgazan y los flacos engordan y se fortalecen, desaparece el estreñimiento, el cuerpo cobra elasticidad y el espíritu se eleva.

Soy un buscador y usted me ha hecho mucho bien.

Con mis mejores deseos, estoy
siempre a sus órdenes,

A.G.

Merrickville
Ontario, Canadá

Señorita Indra Devi:

Tengo en mi poder uno de sus libros, titulado *Por siempre joven, por siempre sano*.

Creo que es el libro más maravilloso que se haya publicado jamás. He venido padeciendo durante veinticinco años y me estoy mejorando. Si logro hacer lo que usted indica estaré pronto bien. He querido escribirle y decírselo.

Espéro que escriba más libros y quisiera ver uno de ellos en cada hogar.

Sinceramente
William B.

Filadelfia

Querida señorita Devi:

Durante una semana he tenido en mi poder su maravilloso libro *Por siempre joven, por siempre sano*. Me ha gustado hasta en sus más mínimos detalles.

Le pongo estas líneas para comunicarle lo mucho que me han beneficiado los ejercicios en plazo tan breve. Me siento más feliz, estoy segura de que mi cintura ha disminuido y mis hábitos alimenticios han cambiado.

El Yoga siempre me ha atraído y he quedado sorprendida de lo admirable que es su libro.

Será muy interesante para mí ver los resultados que consigo después de practicar sus ejercicios.

Tengo cuarenta y seis años, no lo niego, y me gustó saber que usted tampoco es joven.

Sinceramente,

(Sra.) K. S.

Hollywood

Queridísima Indra Devi:

¡Es imposible explicar lo que fue de mí antes de conocer el Yoga! Como usted sabe, pasé trece meses en la cama. Durante ese tiempo engordé y los músculos de mi cuerpo se ablandaron y perdieron fuerza. La solución de mi problema fue el Yoga. Fui perdiendo peso poco a poco y al mismo tiempo mis músculos fofos se vigorizaron. La respiración profunda me disminuyó un poco el apetito y empecé a sentirme satisfecha comiendo menos.

Pero, según creo, el mayor beneficio que he obtenido es el sentimiento de paz y de seguridad que se ha ido apoderando de mí. Ya no estoy abrumada por los disgustos, ni me siento nerviosa por la falta de tiempo.

También mi marido ha experimentado resultados maravillosos. Hace algunos años tuvo una conmoción cerebral, que le dejó con cierta propensión a los mareos siempre que volvía la cabeza o hacía cualquier movimiento repentino. Los médicos le dijeron que era consecuencia de un traumatismo permanente de la parte del cerebro que controla el equilibrio del cuerpo. Pero desde que ha venido practicando el Yoga todo eso le ha desaparecido completamente.

Por otra parte le dolía mucho la espalda y necesitaba una almohada para apoyarse desde hacía veinte años. ¡Ahora se acabó!

Por si esto fuera poco, estaba perdiendo el pelo y he comprobado que ya no hay cabello alguno en su peine ni en su cepillo. Los dos creemos que esto se debe a la Postura Cabeza Abajo.

No tengo palabras suficientes para expresar el bien que nos ha hecho tener una maestra tan excelente. ¡Que Dios la bendiga!

Sinceramente suya,

Martha Strauss

Vancouver

Querida señorita Devi:

Gracias por ese interesantísimo libro suyo titulado *Por siempre joven, por siempre sano*, que me mandó con su autógrafo.

Quiero aprovechar esta oportunidad para expresarle una vez más mi gratitud por la maravillosa mejoría que experimenté en China hace años, cuando estaba dispuesta a operarme por la sinusitis que padecía. Entonces me recomendó usted que probase a practicar la Postura Cabeza Abajo. Al cabo de cuatro meses me he visto libre de dicha dolencia con gran sorpresa de mi médico. No me ha vuelto a dar jamás.

Con mi más profundo agradecimiento, sinceramente suya,

Therese Voelker

Los Angeles

Querida Indra Devi:

Desde el primer día en que empecé con los ejercicios que prescribe usted en su interesantísimo libro *Por siempre joven, por siempre sano*, quedé convencida de que esta serie de prácticas no tenían igual en el mundo.

Con mi agradecimiento,

Lillian McGoven

México, D. F.

Estimada señora Devi:

Con verdadero entusiasmo me dirijo a usted, eminent e y experta conocedora de la gimnasia Yoga, a fin de expresarle mi agradecimiento por sus personales enseñanzas de que fui objeto en su paso por la ciudad de México.

Gran extensión requeriría esta carta, para relatarle los múltiples beneficios que a mi persona reporta la práctica de las posturas y respiración rítmica profunda, así como los ejercicios de meditación, concentración y relajamiento.

Por considerarlo importante, deseo informarle que me encuentro muy feliz por sentirme más capacitado para desempeñar las obligaciones inherentes a mi profesión de piloto aviador, las cuales se manifiestan marcadamente por mi mayor resistencia a la fatiga y un mejor control de la constante tensión nerviosa que imponen los vuelos operacionales, así como una mayor capacidad de juicio para evaluar toda situación dentro y fuera de mi trabajo.

Debo agregar que los médicos, siquiatras, fisiólogos y sicólogos, están de acuerdo en que las cualidades fundamentales que el piloto debe desarrollar son: Un perfecto equilibrio síquico, una buena estabilidad emocional y un dominio de sí mismo que permita al piloto conservar su calma en situaciones difíciles. Es por esto que, sin temor a equivocarme, recomiendo la gimnasia Yoga como un valioso auxiliar en el perfeccionamiento de una etapa del piloto, dándole oportunidad de prolongar su vida profesional en uso de todas sus facultades físicas, síquicas e intelectuales.

Su alumno agradecido,

*Enrique Sdenz de Sicilia I
Capitán piloto aviador*

No tengo palabras suficientes para expresar el bien que nos ha hecho tener una maestra tan excelente. ¡Que Dios la bendiga!

Sinceramente suya,

Martha Strauss

Vancouver

Querida señorita Devi:

Gracias por ese interesantísimo libro suyo titulado *Por siempre joven, por siempre sano*, que me mandó con su autógrafo.

Quiero aprovechar esta oportunidad para expresarle una vez más mi gratitud por la maravillosa mejoría que experimenté en China hace años, cuando estaba dispuesta a operarme por la sinusitis que padecía. Entonces me recomendó usted que probase a practicar la Postura Cabeza Abajo. Al cabo de cuatro meses me he visto libre de dicha dolencia con gran sorpresa de mi médico. No me ha vuelto a dar jamás.

Con mi más profundo agra-

decimiento, sinceramente

suya,

Therese Voelker

Los Angeles

Querida Indra Devi:

Desde el primer día en que empecé con los ejercicios que prescribe usted en su interesantísimo libro *Por siempre joven, por siempre sano*, quedé convencida de que esta serie de prácticas no tenían igual en el mundo.

Con mi agradecimiento,

Lillian McGoven

México, D. F.

Estimada señora Devi:

Con verdadero entusiasmo me dirijo a usted, eminent e y experta conocedora de la gimnasia Yoga, a fin de expresarle mi agradecimiento por sus personales enseñanzas de que fui objeto en su paso por la ciudad de México.

Gran extensión requeriría esta carta, para relatarle los múltiples beneficios que a mi persona reporta la práctica de las posturas y respiración rítmica profunda, así como los ejercicios de meditación, concentración y relajamiento.

Por considerarlo importante, deseo informarle que me encuentro muy feliz por sentirme más capacitado para desempeñar las obligaciones inherentes a mi profesión de piloto aviador, las cuales se manifiestan marcadamente por mi mayor resistencia a la fatiga y un mejor control de la constante tensión nerviosa que imponen los vuelos operacionales, así como una mayor capacidad de juicio para evaluar toda situación dentro y fuera de mi trabajo.

Debo agregar que los médicos, siquiatras, fisiólogos y sicólogos, están de acuerdo en que las cualidades fundamentales que el piloto debe desarrollar son: Un perfecto equilibrio síquico, una buena estabilidad emocional y un dominio de sí mismo que permita al piloto conservar su calma en situaciones difíciles. Es por esto que, sin temor a equivocarme, recomiendo la gimnasia Yoga como un valioso auxiliar en el perfeccionamiento de una etapa del piloto, dándole oportunidad de prolongar su vida profesional en uso de todas sus facultades físicas, síquicas e intelectuales.

Su alumno agradecido,

*Enrique Sáenz de Sicilia I
Capitán piloto aviador*

ESTA EDICIÓN DE 2000 EJEMPLARES SE TERMINÓ
DE IMPRIMIR EL 25 DE JUNIO DE 1984 EN LOS
TALLERES DE LA **EDITORIAL DIANA, S. A.**
ROBERTO GAYOL 1219, ESQUINA TLACOQUEMÉCATL,
MÉXICO 12, D. F.

USTED TAMBIEN PUEDE CONQUISTAR, MERCED AL YOGA, UNA VIDA MEJOR, MAS SALUDABLE Y MAS LARGA . . .

¿No ha sentido nunca el deseo de rejuvenecerse?

Usted puede conseguirlo . . . el Yoga le indica cómo.

La antigua ciencia del Hatha Yoga le proporciona un remedio vital y definitivo para las presiones y tensiones, cada día mayores, de la vida moderna. Practicando diariamente el Yoga, se sentirá usted rejuvenecido de cuerpo y mente y se enfrentará a las tareas cotidianas con renovadas y exuberantes energías.

La autora, Indra Devi, se refiere aquí, exclusivamente, a los aspectos de cultura física del Yoga, no a las elevadas formas espirituales de dicha disciplina como se llevan a cabo en la India. Los presenta en 6 lecciones **prácticas** que pueden seguirse en casa, y que le costarían más de \$300.00 en un salón de clases o en un curso por correspondencia; sin embargo, son tan específicas y completas como la señora Devi las imparte en su estudio de Hollywood. En ellas lleva, paso a paso, desde el principio hasta las etapas finales de las trascendentales posturas, ejercicios y respiraciones.

En esta obra aprenderá a efectuar las 10 posturas básicas del Yoga, entre las cuales están la célebre "Cabeza abajo", la del "Loto", la de la "Cobra", la de "Torsión", y otras. La combinación de ellas con la respiración profunda le permitirá disfrutar de un sueño reparador y sentir más ágil y despejada la mente. Disminuirá su tensión mental y muscular. Tendrá mayor protección contra las afecciones de las vías respiratorias y de los aparatos digestivo y cardiovascular.

El Hatha Yoga ha sido cultivado por destacadas personalidades, entre ellas el violinista Yehudi Menuhin, que estima que el Yoga es tan importante para su arte como el estudio con su violín; Gloria Swanson ha manifestado que el secreto de su salud y de su belleza radica en el Yoga.

Greta Garbo, Jennifer Jones, Linda Christian, Robert Ryan y una pléyade de estrellas cinematográficas y teatrales destacan entre los seguidores del Yoga que, ahora, se encuentra al alcance de usted . . .