

ÍNDICE

Agradecimientos.....	5
Esta edición	7
Prefacio por Enrique Moya Hernando	9
Prólogo del Autor: reflexiones sobre la enseñanza contemporánea del yoga.....	11
UF1916 PRINCIPIOS FUNDAMENTALES ÉTICOS, FILOSÓFICOS Y MÍSTICOS DE YOGA	
UD1-PRINCIPIOS ÉTICOS Y FILOSÓFICOS EN YOGA	16
1. Orígenes del yoga.....	16
1.1. Civilización del Valle del Indo	16
1.2. Período védico	17
1.3. Período épico y puránico.....	18
1.4. Período medieval.....	20
1.5. Período moderno contemporáneo	21
2. Escuelas filosóficas (Darshanas).....	22
2.1. Samkhya	22
2.2. Vedanta	23
2.3. Yoga	23
2.4. Mimansa	24
2.5. Vaishesika	24
2.6. Nyaya.....	24
3. Sendas del Yoga clásico	24
3.1. Karma Yoga	25
3.2. Raja Yoga.....	25
3.3. Bhakti Yoga.....	26
3.4. Jnana Yoga	26
4. Senderos del Yoga	26
4.1. Dhyana Yoga	26
4.2. Hatha Yoga.....	27
4.3. Japa Yoga.....	27
4.4. Kundalini Yoga.....	27
4.5. Laya Yoga	28
4.6. Mantra Yoga	28
4.7. Tantra Yoga, entre otros	29

5. El Yoga en Occidente.....	29
5.1. Introducción, desarrollo y adaptaciones.....	30
5.2. Interpretación occidental de las escuelas filosóficas de la India	31
6. Textos clásicos	32
6.1. Los 4 Vedas.....	32
6.2. Upanishad.....	34
6.3. Ramayana	34
6.4. Mahabharata (Bhagavad Gita)	35
6.5. Samkhya (estrofas).....	36
6.6. Yoga Sutras	37
6.7. Gheranda Samhita	38
6.8. Hatha Yoga Pradipika.....	38
6.9. Puranas	39
7. Maestros contemporáneos orientales	39
8. Ética o Aspectos éticos del Astanga Yoga.....	40
8.1. Yama.....	41
8.2. Niyama	41
9. Mitología hindú aplicada al yoga	42
9.1. Cosmovisión hindú.....	42
9.2. El panteón hindú.....	43
9.3. Asanas y mitología.....	43
UD2 ESTRUCTURA DEL SER HUMANO Y LA MÍSTICA HINDÚ	46
1. Orígenes de la medicina tradicional hindú.....	46
1.1. Ayurveda.....	46
1.2. Concepto de salud en la mística hindú	47
1.3. El Yoga como medio de salud en la tradición mística y médica de la India.....	48
1.4. Yoga Chikitsa	48
2. Estructura anatómica y fisiológica según la concepción de la mística hindú	49
3. Estructura bioenergética del ser humano según la concepción de la mística hindú.....	50
4. Concepto y utilización de la energía según la mística hindú.....	51
4.1. Los Chakras: como núcleos de energía - correspondencia 51	
anatómica - funciones	51
4.1.1. Muladhara (primer chakra)	51
4.1.2. Svadhisthana (segundo chakra).....	52
4.1.3. Manipura (tercer chakra)	52
4.1.4. Anahata (cuarto chakra)	53
4.1.5. Vishuddha (quinto chakra)	53
4.1.6. Ajna (sexto chakra)	54
4.1.7. Sahasrara (séptimo chakra).....	54

4.2. La Kundalini y los Nadis: energía circulante - flujos energéticos.....	55
4.3. Relación con los Chakras - beneficios de la correcta circulación energética	55
5. Concepto de Prana.....	56
5.1. Pranayama	56
5.2. Nadi	57
5.3. Bandha	59
5.4. Kriya.....	59
5.5. Vayus internos.....	59
5.6. Vayus externos	60
6. Envolturas del Atman.....	60
6.1. Los koshas	61
7. Interiorización de los núcleos y flujos energéticos.....	62
7.1. Autoconsciencia y energía: técnicas de interiorización y reequilibrio	62
7.2. Sensibilización energética respecto a los demás y del entorno.....	64
UF1917 ASANA Y PRANAYAMAS SECUENCIAS Y PROGRESIONES	
(VINYASA Y KARANA)	67
UD1 ASANA	69
1. Ejecución técnica de asanas. Principios básicos de Sthira y Sukha en la ejecución de la asana	69
1.1. Estabilidad	70
1.2. Progresión	70
1.3. Distensión.....	71
1.4. Atención	71
2. Estiramientos, progresiones y ejercicios dinámicos	72
2.1. Vinyasa.....	73
2.2. Karana	75
3. Estructura y clasificación de las asanas. Grupos de asanas	78
3.1. Asanas según movimiento de la columna vertebral: de flexión, de extensión, de inclinación lateral, de torsión, de descompresión en el eje vertical, de combinación de diferentes movimientos (trikonas).....	79
3.1.1. De flexión.....	79
3.1.1.1. Asanas de pie (flexión profunda o hacia abajo).....	81
3.1.1.2. Posiciones sentadas (flexión hacia delante)	82
3.1.2. De extensión o arqueos.....	84
3.1.3. De torsión o giro	86
3.1.4. De inclinación lateral	89
3.1.5. De descompresión en el eje vertical.....	90
3.1.6. De combinación de diferentes movimientos (trikonas)	91
3.2. Asanas según gravedad: de pie, de equilibrio, sentados, decúbito supino, decúbito prono, invertidas, sobre rodillas.....	92

3.2.1. De pie	92
3.2.2. De equilibrio	95
3.2.3. Sentados	98
3.2.4. Decúbito supino	101
3.2.5. Decúbito prono	103
3.2.6. Invertidas	105
3.2.7. Sobre rodillas	107
3.3. Asanas según dificultad de ejecución: nivel básico, nivel medio, nivel avanzado ..	109
3.3.1. Nivel básico	110
3.3.2. Nivel medio	110
3.3.3. Nivel avanzado	110
3.4. Asanas según finalidad: Langhana (efecto relajante), Samana (efecto equilibrante), Brahmana (efecto vigorizante)	111
3.4.1. Langhana (efecto relajante)	111
3.4.2. Samana (efecto equilibrante)	112
3.4.3. Brahmana (efecto vigorizante)	112
3.5. Asanas según naturaleza: flexibilidad, tonificación, resistencia, coordinación, relajación, concentración, meditación, otras.	113
4. Etapas en la ejecución del asana	115
4.1. Toma de consciencia	116
4.2. Propiocepción y escucha de necesidades	117
4.3. Aquietamiento interior	117
4.4. Disponibilidad ante la ejecución práctica de la asana	118
4.5. Objetivo	118
4.6. Compensaciones y contraposturas	119
4.7. Interiorización	120
4.8. Equilibrio de efectos	120
5. Beneficios y contraindicaciones	121
5.1. Variantes, alternativas y prevención de errores en la ejecución	123
5.1.1. Variantes y alternativas de las asanas	123
5.1.2. Alternativas	123
5.1.3. Prevención de errores en la ejecución de la asanas	124
5.2. Soportes y ayudas auxiliares para la adaptación	125
6. Contraposturas	127
6.1. Compensaciones	128
6.2. Equilibrio de efectos	128
6.2.1. Equilibrio psicológico	128
6.2.2. Equilibrio fisiológico	128
7. Observación de modificaciones físicas, emociones y equilibrio energético derivado de la ejecución de asanas	129
8. Concentración (después de la práctica): vivencias y experiencias derivadas de la práctica de asanas	130

UD2 PRANAYAMA	132
1. Ejecución técnica de pranayama	133
1.1. Recuperación de la respiración natural	135
1.2. Espacios respiratorios	135
1.3. Tiempo y ritmo	136
1.4. Ampliación del ritmo respiratorio.....	136
1.5. Fases respiratorias: Puraka, Rechaka y Kumbhaka Antara y Bahya.....	136
1.6. Respiración completa yóguica	138
1.7. Beneficios y contraindicaciones	140
1.8. Estructura y clasificación de los pranayamas	142
1.9. Variantes, alternativas y prevención de errores	142
2. Purificación de los conductos de energía práñica o nadis.....	143
2.1. A través de Samanu: bijamantras.....	144
2.2. A través Nirmanu: satkarmas o kriyas.....	145
3. Etapas en la ejecución de pranayama	145
3.1. Toma de consciencia	145
3.2. Escucha respiratoria: ritmo y profundidad.....	146
3.3. Propiocepción y escucha de necesidades	146
3.4. Aquietamiento interior.....	146
3.5. Disponibilidad ante la ejecución práctica de pranayama	147
3.6. Ejercicios previos para desbloquear diafragma y caja torácica.....	147
3.7. Ejercicios previos para flexibilizar y dar amplitud a las fases de la respiración yóguica.....	149
3.8. Objetivos	150
3.9. Equilibrio de efectos	150
4. Ejecución práctica de pranayamas para obtener	151
4.1. Respiración profunda, rítmica, silenciosa y consciente	151
4.2. Vigor físico	151
4.3. Calma mental	152
5. Beneficios energéticos derivados de la práctica de pranayama	154
5.1. Potenciación del vigor energético.....	154
5.2. Equilibrio energético	154
6. Observación de las modificaciones físicas y la calma mental derivadas de la práctica de pranayama	155
7. Concentración (después de la práctica): vivencias y experiencias derivadas de la práctica de pranayama	156
 UD3 INTEGRACIÓN DE ASANAS Y PRANAYAMAS-SECUENCIAS Y TRANSICIONES	157
1. Asana y respiración.....	157
2. Asanas para la relajación	158
3. Secuencias de un asana	159
3.1. Transiciones entre asanas	161

3.2. Secuencias establecidas: series y saludos	161
4. Sincronía chakras - asana - pranayama - bandha: circulación de la energía.....	163
4.1. Equilibrio pránico a través de la práctica de asana.....	164
4.2. Influencia de la práctica de asana sobre los centros energéticos	164
4.3. Canalización del prana a través de los nadis principales y secundarios	165
4.4. Conexión con los canales pránicos a través de los Mudras: Hasta mudra: gesto realizado con las manos; Hatha mudra: gesto que implica todo el cuerpo. Prana mudra: gestos energéticos.....	165
4.5. Distribución de la energía pránica mediante los Aparatos circulatorio y respiratorio y los Sistemas neuromuscular, linfático, glandular, digestivo, genito urinario, como transportadores de prana o nadis.....	167
4.6. Cierres energéticos o bandhas en la práctica de Pranayama en kumbhaka.....	167
UF 1918: ATENCIÓN, RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN EN YOGA	171
UD 1. RELAJACION EN YOGA	172
1. Requisitos básicos	173
1.1. Postura correcta	175
1.2. Respiración lenta y profunda	175
1.3. Atención consciente	176
2. Fases de la relajación.....	177
2.1. Muscular.....	177
2.2. Articular.....	179
2.3. Mental	179
2.4. Emocional.....	181
3. Técnicas orientales de relajación	182
3.1. Yoga Nidra.....	182
3.2. Dinámicas de relajación	184
3.3. Visualización creativa	185
3.4. Repetición mental de mantras.....	187
3.5. Riesgos y errores en la ejecución de las técnicas de relajación en Yoga	189
4. Efectos derivados de la relajación	190
4.1. Calma.....	190
4.2. Equilibrio psicofísico.....	191
4.3. Liberación y creación de energía.....	192
4.4. Eliminación de la fatiga.....	192
5. Experiencia vivencial de la relajación.....	193
6. Beneficios y contraindicaciones	193
6.1. Beneficios	193
6.2. Contraindicaciones.....	195

UD 2. TÉCNICAS DE OBSERVACIÓN, CONCENTRACION Y MEDITACIÓN.....	196
1. Mantras	197
1.1. Repetición continuada de sonidos de contenido místico.....	197
1.2. Repetición de cantos armonizados o recitaciones que llevan hacia la relajación mental, la concentración y la meditación.....	198
2. Pratyahara.....	200
2.1. Abstracción	201
2.2. Control de las percepciones sensoriales orgánicas.....	202
3. Dharana: ConcentraciónS.....	204
3.1. Focalización de la mente en un solo punto.....	204
3.2. Cese de las fluctuaciones mentales.....	206
4. Dhyana	206
4.1. Meditación concentración prolongada	208
4.2. Pensamiento continuo y sin interrupción.....	210
5. Técnicas orientales de meditación	211
5.1. Sthula: meditación sobre un símbolo o forma	213
5.2. Jyoti: meditación sobre objeto luminoso (vela, llama, otros puntos luminosos)	214
5.3. Sukshma: meditación sobre un principio abstracto.....	216
6. Beneficios y contraindicaciones	216
6.1. Beneficios	216
6.2. Contraindicaciones.....	217
7. Efectos de la práctica de técnicas de observación, concentración y meditación	218
7.1. Calma.....	219
7.2. Bienestar.....	220
7.3. Equilibrio emocional	221
7.4. Presencia.....	222
7.5. Ecuanimidad	222
7.6. Empatía	223
7.7. Discernimiento	224
 BIBLIOGRAFÍA Y RECONOCIMIENTO DE FUENTES	 227