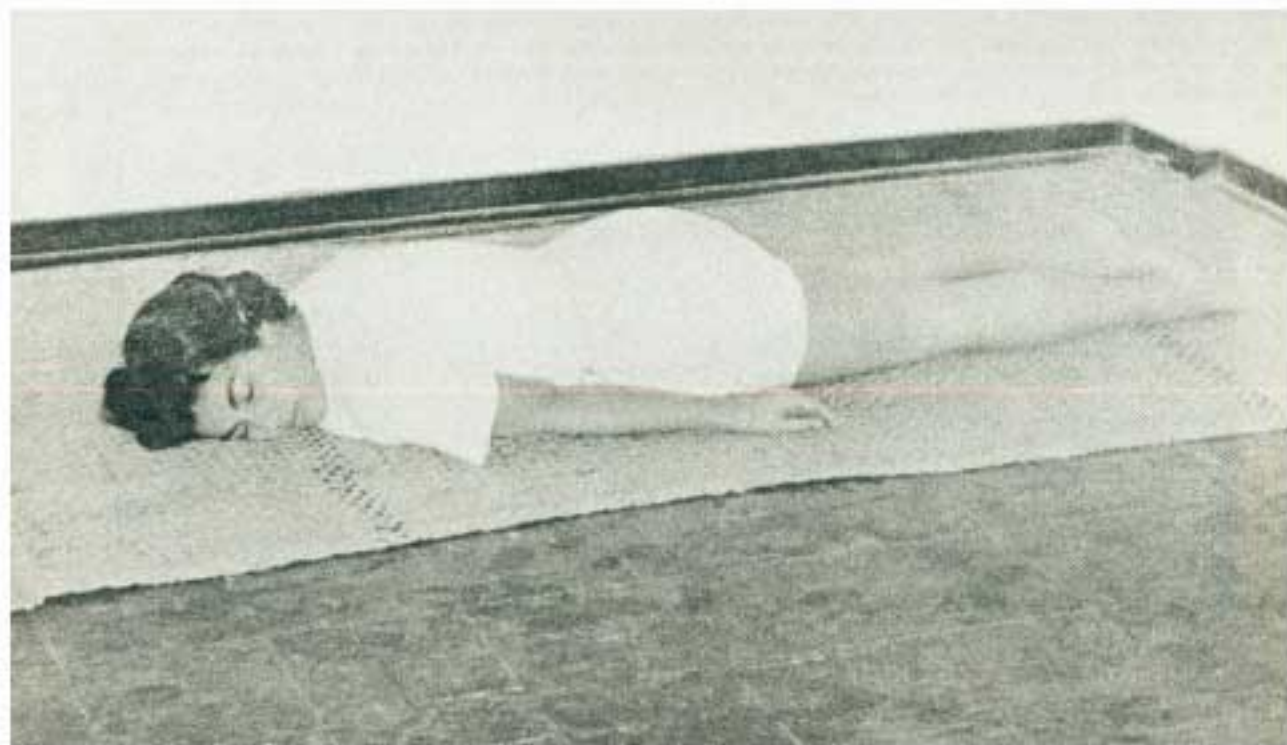


Las
Ochenta y Cuatro
Asanas de
La Tradición Yoghi



LAMINA I- ADVASANA: Tendido boca abajo, los brazos sobre el suelo a lo largo del cuerpo y el rostro a tierra (es el reverso de Savana). Se trata de una posición de relajamiento. Es benéfica contra la inflamación intestinal y eficaz para Manipura.



LAMINA II.- AKARSHANA-DHANVRASANA: Es la postura con el pie al mentón, pues se tiera con la mano derecha el pie izquierdo hacia la altura de la cara en tanto que la pierna derecha permanece totalmente apoyada en el suelo y sujeta por a mano izquierda (los dedos del pie derecho quedan sostenidos por el pulgar y el índice de la mano izquierda). Es una asana contra la constipación intestinal y la dispepsia. Es eficaz para el kula (matriz, chakra muladhara).- (Foto de un alumno de nuestra Seccional en Sidney, Australia).



LAMINA III.- ANGUSHTAN: Es la postura en la cual las rodillas no quedan apoyadas en el suelo cuando se está en Supta Vajra. Es un ejercicio que facilita el brahmacharia. Proporciona el desarrollo de: muladhara y la posibilidad de una clara espiritualidad que capte los mensajes inspirados. (La alumna Wilhelmsen Clare de nuestra Institución en Noruega).



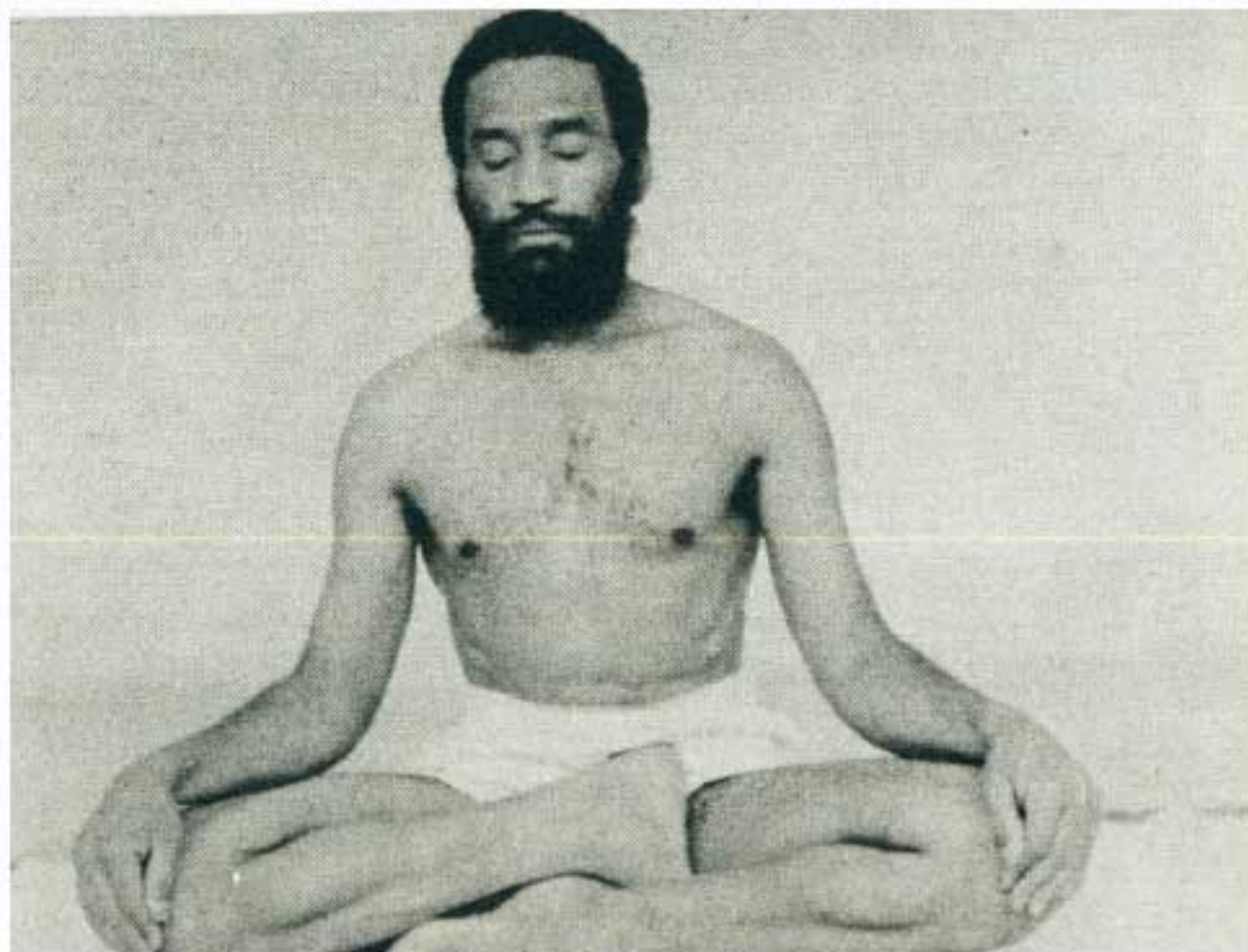
LAMINA IV.- BADDHA PADMASANA: (a) Es una posición de loto más complicada puesto que se pasan cruzados los brazos detrás de la espalda, la mano izquierda viene a tomar el pie izquierdo que se encuentra sobre el muslo derecho, y la mano derecha toma el pie derecho que reposa sobre el muslo izquierdo. Se respira lentamente visualizando el ojo central y pronunciando mentalmente OM-RAM. Este ejercicio, practicado diariamente diez minutos y si se tiene el cuidado de concentrarse en la energía seminal que se ha de producir con la idea de transmutación en energía vital hacia el espíritu, suprime rápidamente las ensoñaciones eróticas. Es una asana benéfica contra el lumbago, la disentería y las enfermedades crónicas del estómago. Su efecto obra principalmente en Muladhara y esta posición debe ser efectuada con la misma técnica que Ardha-Baddha-Padmasana y Matsyendrasana de nuestras dos series básicas. (El Venerable SAT-ARHAT Alfonso Gil Colmenares, 2º Discípulo del MAHATMA CHANDRA BALA y Subdirector de la G.F.U., durante su gira misional por las Américas).



LAMINA IV.- (b) BADDHA PADMASANA: Variante en Ardha Baddha-Padmasana presentada por el S. MAESTRE.



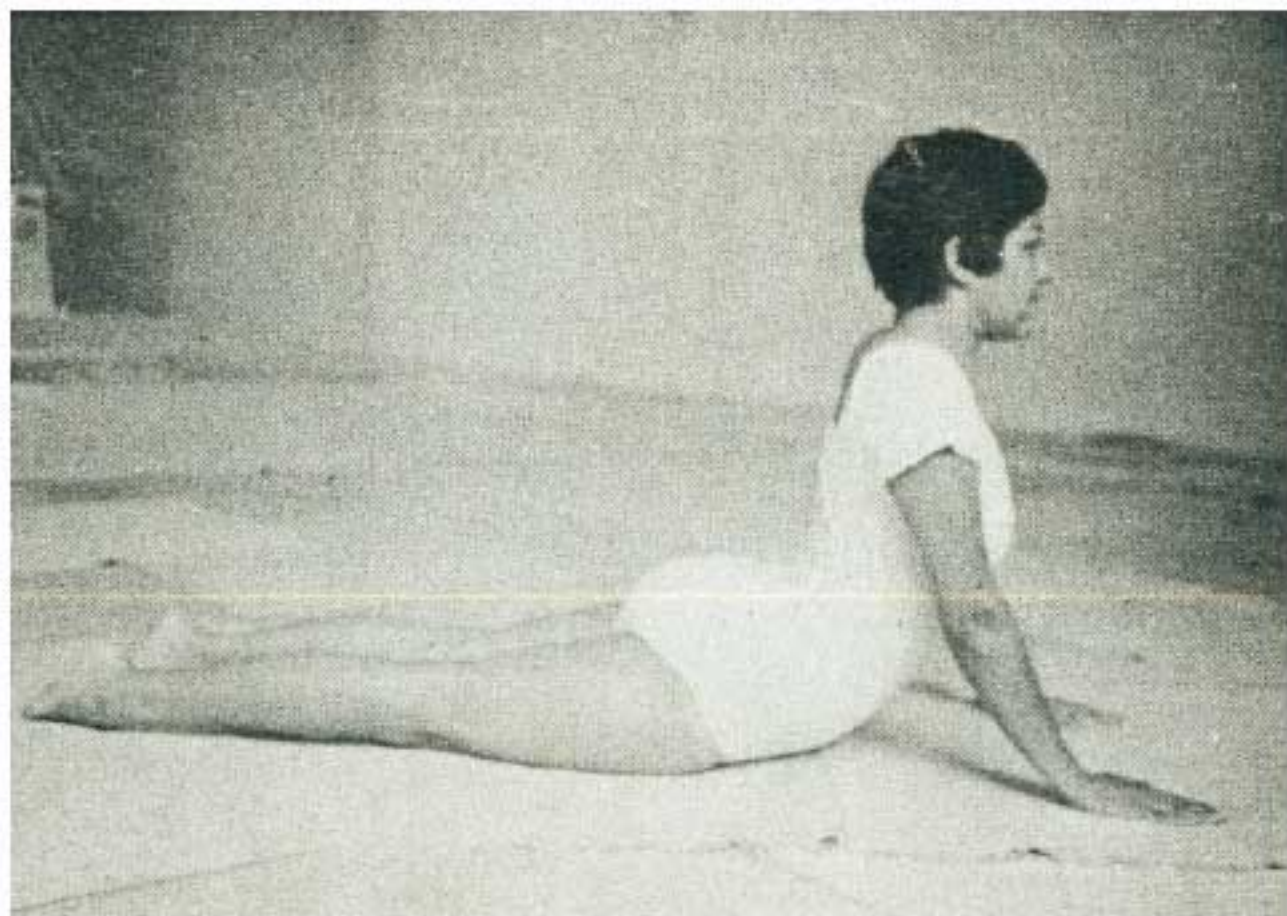
LAMINA V.- BADDHA-YONIASANA: Es una postura que ha sido considerada en nuestra serie como la sexta de la primera categoría. Sin embargo esta asana puede hacerse también en Siddhasana, tapando con un talón el ano y con el otro presionando sobre el sexo, si se tiene el cuidado de colocar bien los pulgares en los oídos, los índices sobre los ojos y finalmente tapar las fosas nasales y la boca con los otros dedos, habrá entonces una completa oclusión de los orificios. Falta entonces concentrarse en la glándula pituitaria después de haber efectuado el mula-bandha y hacer subir la fuerza energética a través de la canalización central por medio de la presión en los otros dos nadis auxiliares. La repetición interna del AUM se prolongará hasta la iluminación del chakra Agna el cual debe resplandecer luminosamente para producir un despertar en el Sahasra-Padma (loto de los mil pétalos). Desde el punto de vista físico este ejercicio puede sanar todas las perturbaciones de los oídos y de la nariz; en cuanto al plan espiritual hace posible la comprensión mística, desarrolla las facultades mentales al máximo y permite la visión real del Cosmos que conduce a la contemplación de lo Divino. (Foto de un grupo de miembros de la Misión en Bogotá en siddhasana, acompañada de otra foto en un Santuario de México, mostrando la variante en ardha-padmasana).



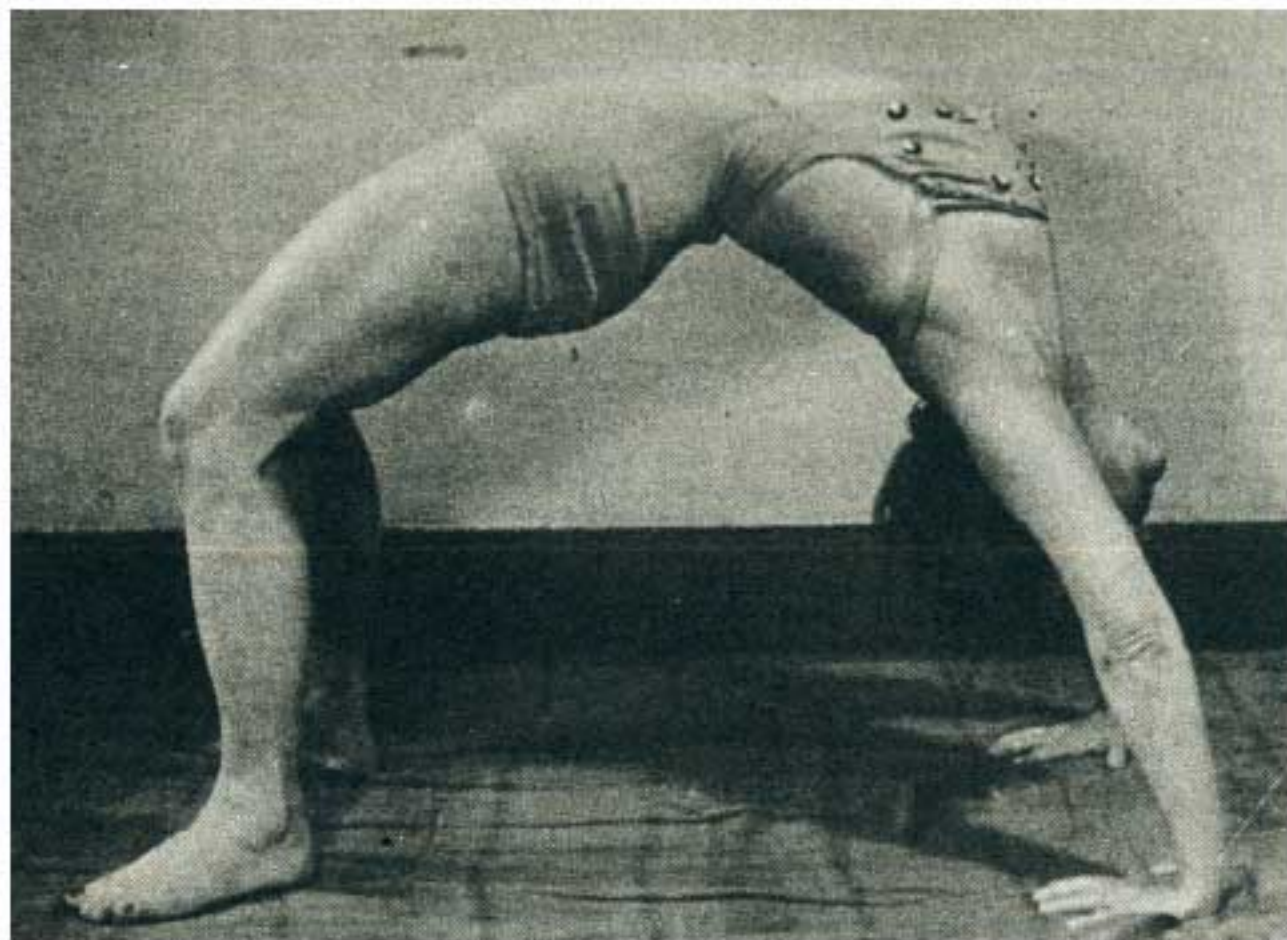
LAMINA VI- BHADHASANA: Es la posición denominada de la comodidad; los pies se encuentran juntos cerca del sexo y las manos sobre las rodillas. Se dice que fijándose correctamente en la punta de la nariz y concentrándose con bastante fuerza, pueden destruirse los efectos de los tóxicos. Esta asana se convierte en una postura de meditación si se colocan las manos en las posiciones conocidas paa el caso (la mano izquierda reposa en la derecha los días negativos y la mano derecha reposa en la izquierda los días positivos) como figurando una copa que recibe las influencias de Lo infinitamente Grande. (El respetable Gurú Juan Víctor Mejías, Guardian del Templo Central de la G.F.U. en Caracas).



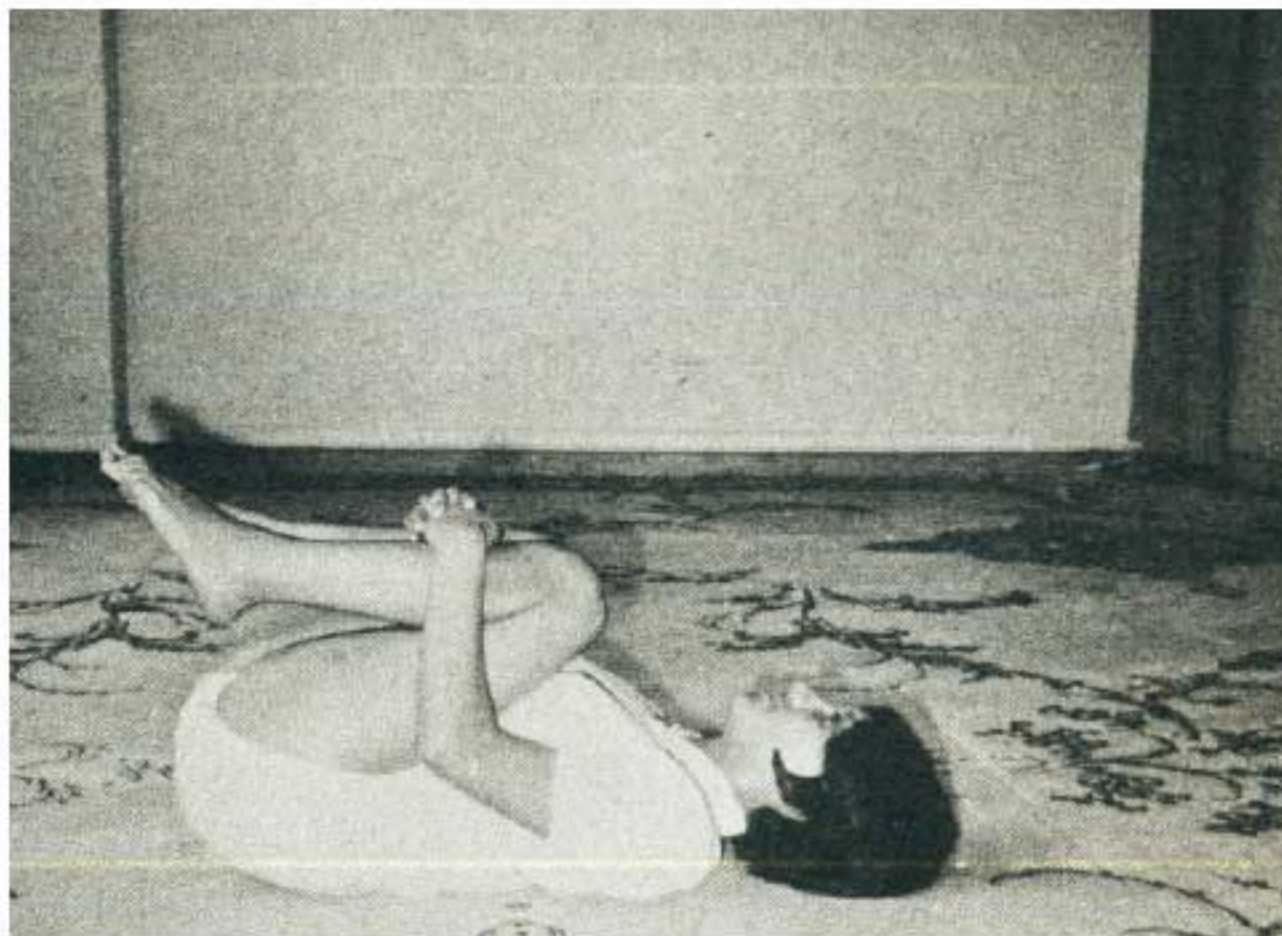
LAMINA VII.- BHAIKAVASANA: Esta postura es casi la misma que Pavanamuktasana; se aprietan las rodillas contra el pecho y las manos quedan cerca de los pies y junto a los muslos. Es conveniente contra los dolores del bazo y además pone en movimiento al kundalini (La gegnian Ascensión Muñoz, Secretaria de la Escuela Iniciática de Bogotá, Sudamérica).



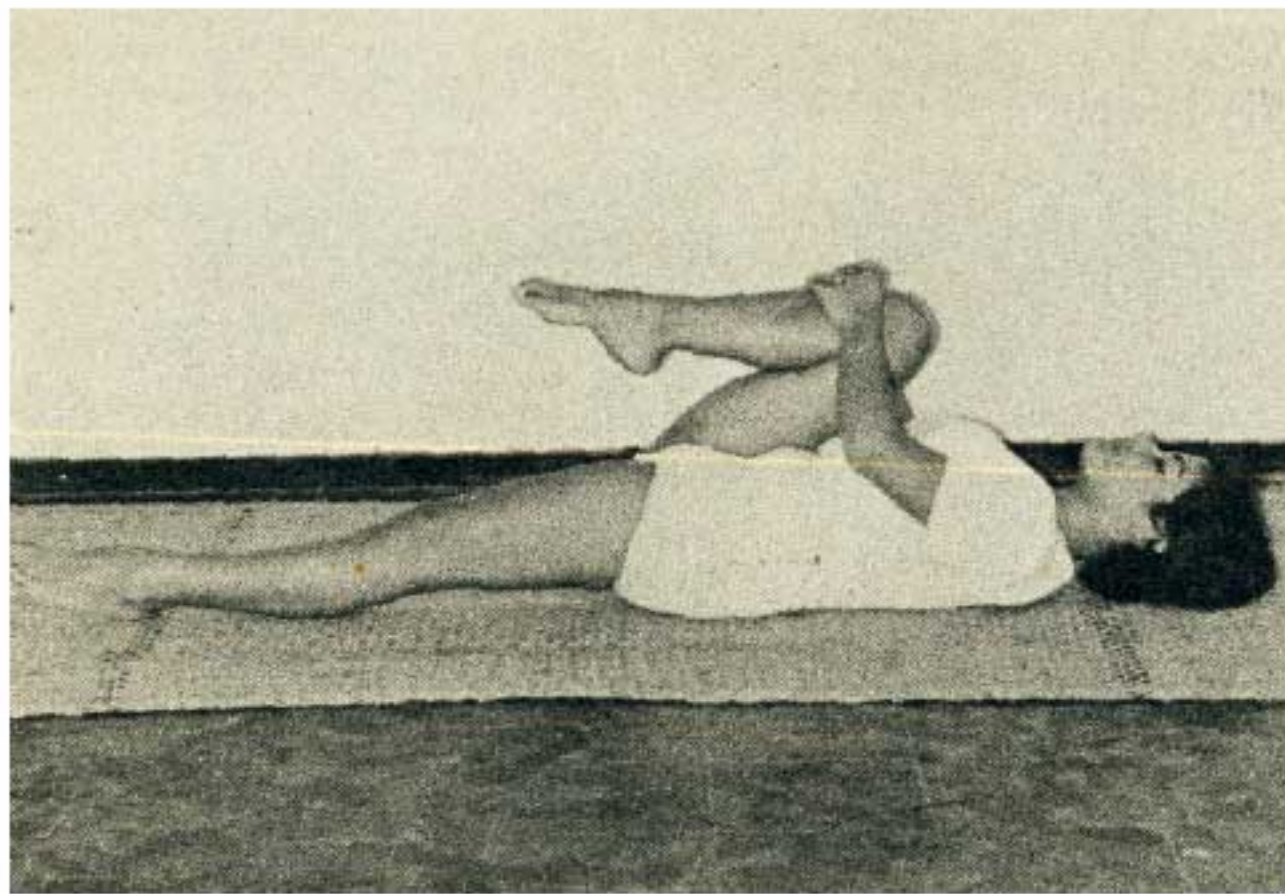
LAMINA VIII.- BHUJANGASANA: Es la postura de la cobra, la cual se efectúa boca abajo irguiéndose sobre el vientre y levantando la parte superior del cuerpo (el vientre o al menos el bajo vientre permanece en el suelo) con la ayuda de los brazos los cuales se extienden verticalmente, manteniendo las palmas en el suelo. Los brazos deben estar bien estirados como dos columnas que soportan la parte superior del cuerpo verticalmente, en tanto que la parte inferior del cuerpo reposa horizontalmente sobre el suelo con los talones ligeramente separados pero con los dedos juntos. La asana es provechosa para el corazón y proporciona una asimilación de la sabiduría en el plano de las facultades por desarrollar. (Foto de la Gagnian Fanny de García, Profesora de los Institutos de Yoga de la G.F.U. en Caracas, Venezuela).



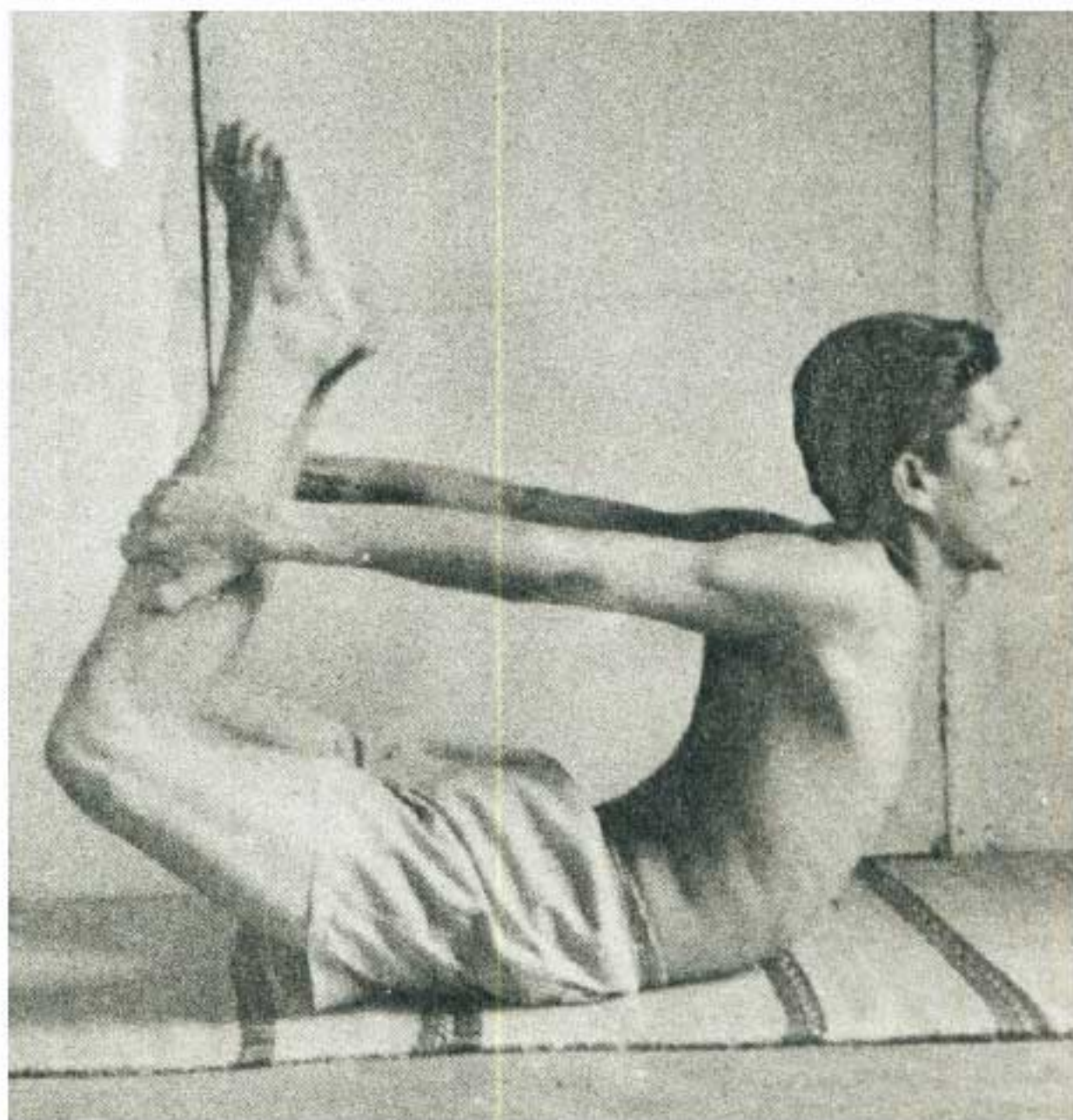
LAMINA IX.- CHAKRASANA: Es hacer el puente hacia atrás. Después de inclinar el cuerpo hasta atrás, se respira lentamente y en forma rítmica, siempre naturalmente en unión del mecanismo propio de las asanas. Esta postura fortifica la espalda y la nuca y, sobre todo calma las energías excesivas y restituye una vitalidad serena. La concentración se hace en el plexo solar con todos los atributos que ello implica. (La reproducción fotográfica de esta asana muestra aquí a la alumna danesa Edith Enna cuando comenzaba la práctica de las asanas y cuya edad se aproximaba entonces a los cincuenta años. Ha sido la representante de nuestro movimiento en Dinamarca).



LAMINA X.- DAKSHINA-PAVANAMUKTASANA: Acostado de espaldas, asir una rodilla contra el pecho y apretarla durante unos instantes, después la otra, y finalmente permanecer con las dos rodillas contra el pecho y elevarse en esta misma posición sin ayuda de las manos para concluir en la postura de pavanamukta (sentado con las rodillas contra el pecho, los pies reunidos sobre el suelo). Se ejecuta esta asana dentro de la línea del brahmacharia y desarrolla igualmente la facultad de la visión mística.- (Foto de Damiana Castillo Delgado, Estudiante de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Villarreal de Lima, Perú).



LAMINA XL- DAKSHINA-JANYASANA: Tendido el cuerpo en el suelo, levantar una pierna hasta que la rodilla alcance el pecho, apretándola con los brazos como en la Vama Pavanamukta, pero en vez de estar sentado en esta asana el cuerpo permanece tendido en el suelo. Es una posición que facilita el control de la energía sexual. Algunos yoghis dan el nombre de Dakshina Janyasana a la que llamamos comúnmente Gomukha y hacen también una variante con una pierna extendida en el suelo y la otra se flexiona sobre el muslo, los brazos cruzan detrás de la espalda como en la Gomukhasana, por lo cual se trata de una Ardha-Gomukha, puesto que es la mitad de esa asana. (Ambas asanas están presentadas respectivamente por Frida Soberón, de la Escuela de Servicio Social en la República del Perú y por la bacterióloga GETULS Pety Moscoso Villarreal, de la República de Panamá)



LAMINA XII.- DHANURASANA O DHANURVAKRASANA: Es la postura del arco, y por ello se tiende sobre el vientre levantando los muslos y las piernas para hacer un arco con todo el cuerpo sujetando las piernas con las manos extendidas arriba y hacia atrás de la espalda, sin separar las rodillas. En esta posición se hace posible balancearse para aplicar un masaje abdominal en contra del estreñimiento; naturalmente este ejercicio es perfecto contra la obesidad, la cual es rápidamente eliminada si se tiene el cuidado de mecerse bien sobre el vientre hasta tocar el suelo con el mentón y levantarse hasta tocar el suelo con las rodillas y así sucesivamente. La Dhanurasana es eficaz para sanar el hígado enfermo y combatir la dispepsia. Practicado como asana (sin balanceo, sino simplemente como postura, prolongándola poco a poco el mayor tiempo posible) tiene el objeto de abrir los dos primeros chakras.- (Foto de un alumno de Barranquilla, Colombia).



LAMINA XIII. - EKAPADA-VRIKSHASANA: De pie sobre la pierna derecha el pie izquierdo viene a colocarse por encima de la rodilla derecha, la punta del pie abraza la rodilla derecha, los brazos permanecen superpuestos sobre el pecho (teniendo cuidado de colocar el antebrazo izquierdo sobre el derecho cuando la pierna izquierda está flexionada, y a su vez el antebrazo derecho sobre el izquierdo cuando es el pie derecho el que está sobre la pierna izquierda). Generalmente se procede enseguida al ejercicio que es denominado, algunas veces, como esta asana; se trata entonces de permanecer sobre la pierna derecha en tanto que el pie izquierdo viene a colocarse en la parte interior del muslo derecho precisamente en la entrepierna (el talón presiona debajo del sexo a ciertos tendones internos y el plexo Sacro inguinal), los brazos quedan entonces a lo largo del cuerpo, las manos en mudra (tres dedos extendidos y el índice flexionado debajo de la yema del pulgar), las palmas bien dirigidas hacia delante (el dedo índice tocando el muslo cerca de la rodilla), los codos hacia el interior del cuerpo, los antebrazos se presentan bien de frente hacia delante. Naturalmente se puede efectuar esta asana con cada lado (izquierdo y derecho). En dichas posturas se trata sobre todo de captar los fluidos geomagnéticos del suelo a través de una sola polaridad en cada ocasión (al comenzar se permanece en esta posición durante cinco, diez y quince minutos y al cabo de algunas semanas se prolonga en treinta, cuarenta y cinco y hasta sesenta minutos). Las piernas son como dos antenas que captan durante todo el día las fuerzas electro-dinámicas de nuestro planeta; sin embargo, resulta muy benéfico "cargarse" algunas veces de una sola polaridad, como se observa seriamente en la medicina china con respecto al Yinn y al Yang en todos los casos de perturbaciones para proceder a restituir al cuerpo la carga faltante o a descargar la energía excedente. Así pues, esta asana es calmante o excitante según la forma de usarla: Sobre la pierna izquierda, se descarga la fuerza negativa (para las personas demasiado nerviosas) y sobre la pierna derecha, se recibe la carga positiva (para las personas agotadas). (La Getuls, Rosa de Escobar en el Santuario de El Salvador y la Getuls Dolores Canales, de la Misión de San Salvador, posa en un Templo en las ruinas de Tazumal, El Salvador, Centro América).



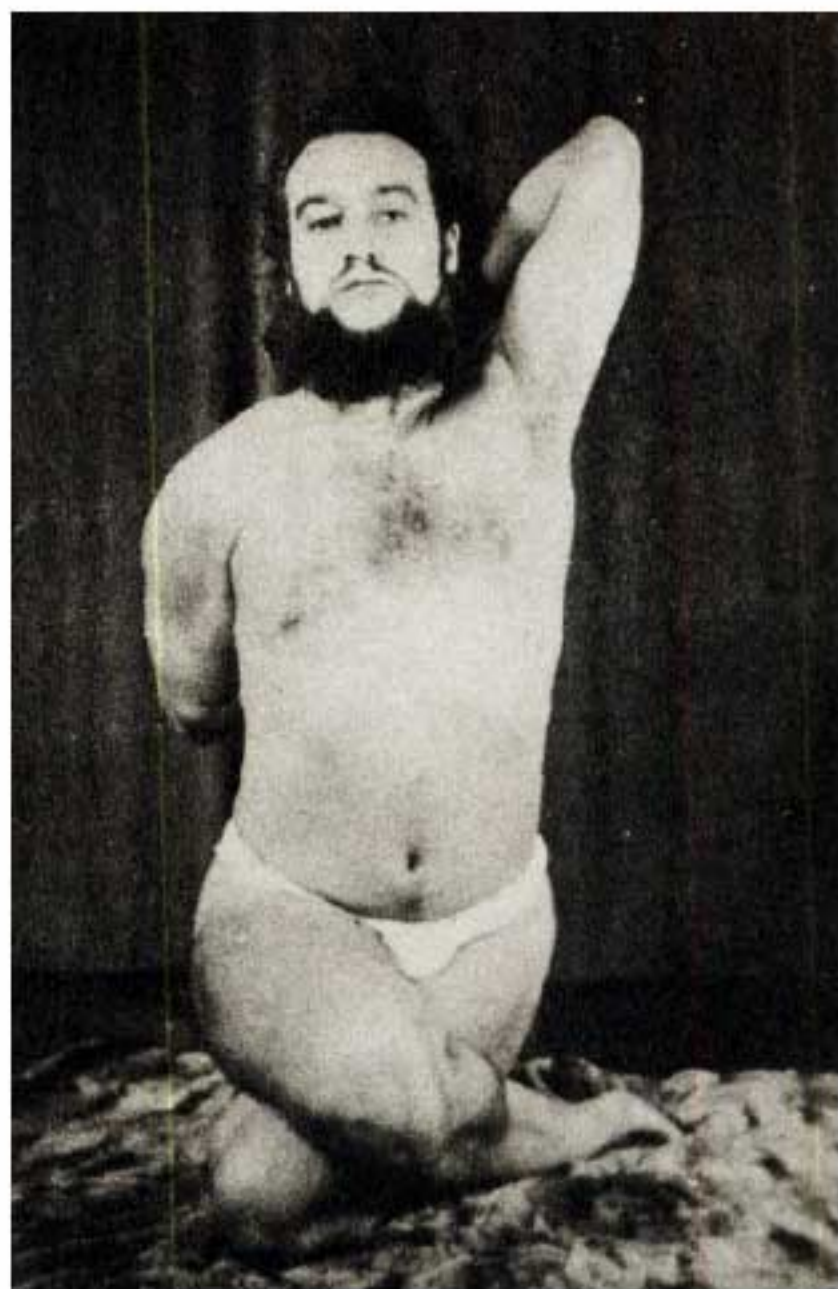
LAMINA XIV.- GARBHA: Es la postura del feto, la cual consiste en que las dos piernas son flexionadas hasta cruzar los tobillos detrás de la nuca y las dos manos agarran los oídos, aunque las manos también pueden estar en el suelo. Naturalmente se puede hacer la media posición (Ardha-Garbha) con una sola pierna detrás de la cabeza, la otra pierna al suelo, la mano derecha sobre el pie izquierdo y la mano izquierda sobre la rodilla también izquierda. Constituye un automasaje magnífico para la limpieza del intestino, facilita las evacuaciones, aumenta el apetito y en cuanto al aspecto psíquico despierta las facultades relacionadas con el chakra Svadisthana. Algunos autorizan hacer esta asana a la manera de kukutasana, pero con las manos en los oídos; pienso que se trata en este caso de la que lleva generalmente el nombre de Uttamakurmakasana. (El Gurú Juan Víctor Mejías, Director General de la G.F.U. En la foto aneja el Ardha-Garbha, practicado por dos alumnas de un Instituto de Yoga de la G.F.U.).



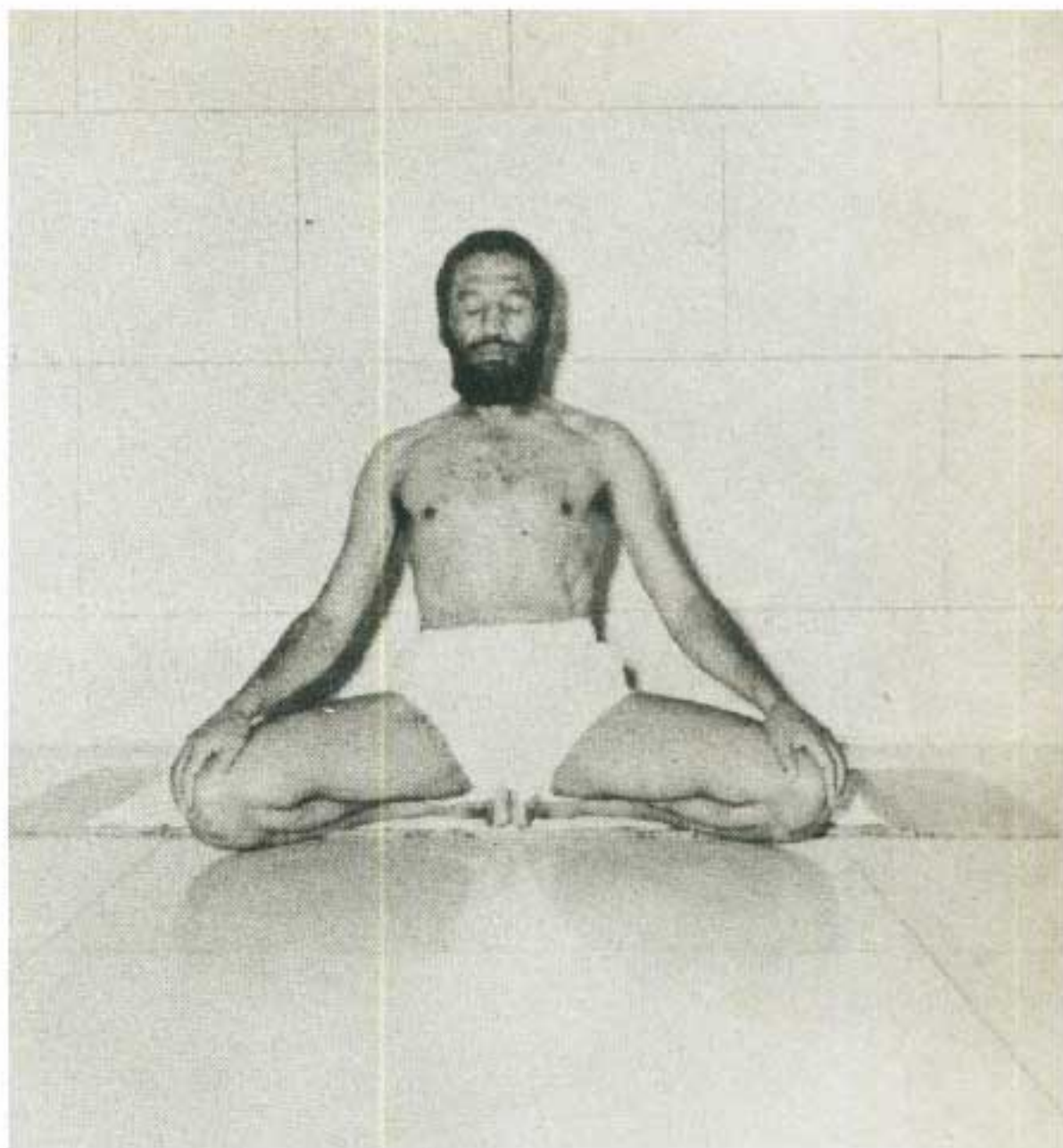
LAMINA XV.- GARUDA: Postura del águila. Se ejecuta sobre la pierna derecha, la izquierda es enrocasda alrededor de la derecha, los brazos son enroscados juntos llegando a unir las palmas, como en actitud de oración. Esta asana fortifica los músculos de los muslos y se practica también en contra de la ciática, la hidropesia y la inflamación testicular. Desarrolla las glándulas suprarrenales obrando a favor de las facultades relacionadas con estas glándulas endocrinas; sin embargo, en el orden espiritual esta postura actúa en lo relacionado con el chakra Agna (El Sublime MAESTRE durante su permanencia en el Tibet practicó esta asana con un ejercicio especial respiratorio para mantenerse en buena forma física en las alturas montañosas. Esta asana se practica generalmente con un pranayama. El Sublime Maestro aconsejó muy especialmente hacerlo con el bhastrika).



LAMINA XVI.- GOKILASANA: Colocándose en siddhasana o en samasana o mejor aún en padmasana, se inclina la cabeza hasta el suelo y se colocan las manos encima de la cabeza, las palmas quedan adheridas a cada lado de la cabeza, la cara al suelo, los dedos pequeños tocan el piso, los dedos se toca, los codos se apoyan en las rodillas formando así un triángulo sobre la superficie del suelo. La repetición interna del AUM es recomendada en esta postura que hace elevarse al kun-dalini. Es en esta asana (aún más simplificada) que se aprende en los Ashrams tibetanos a fundir la nieve alrededor de sí. La posición más sencilla consiste simplemente en flexionar las rodillas con las piernas separadas y los dedos de los pies reunidos (los dedos gordos el uno con el otro), los codos contra las rodillas, (el codo derecho reposa en la rodilla derecha y el codo izquierdo igualmente se junta a la rodilla izquierda), se reúnen en el suelo las posturas de los dedos en la prolongación de los antebrazos, se reposa sobre los pies (los glúteos reposan sobre los talones), se coloca la cabeza en lo que parece un pequeño techado (manos abiertas, palmas al interior) constituido por el triángulo que forman los antebrazos y que culmina en su punta con los dedos que unidos forman la cima. En caso contrario, es decir, en vez de simplificar la Gokilasana se puede variarla un poco colocándose en padmasana, apoyándose sobre las manos, los codos al cuerpo y la cara en el suelo. Pude constatar el rápido calentamiento del organismo cuando practiqué esta asana en las nevadas montañas del Himalaya (Un grupo de alumnos de la Misión Acuaris de México en el Santuario de Tlalpan, México).



LAMINA XVII.- GOMUKHA o postura del hocico de vaca. Es ejecutada cruzando las piernas, una sobre la otra. Hay que respetar siempre el cruzamiento de los brazos: el izquierdo, predomina cuando la pierna derecha queda encima de la izquierda, y el brazo derecho a un lado de la cabeza es el muslo izquierdo el que está colocado sobre el derecho; se permanece sentado sobre el tobillo, un talón en el ano y el otro a un lado del cuerpo, las manos se enganchan apretando los cuatro dedos de una mano con los cuatro de la otra (el pulgar derecho sobre el dedo mayor izquierdo y el pulgar izquierdo sobre el mayor de la mano derecha). Dicho ejercicio es recomendado contra los reumatismos y las neuralgias hemorroidales. Hemos visto ya en la segunda categoría de las asanas su desarrollo desde el punto de vista espiritual e insistimos aún en que esta asana es de lo más peligrosa porque la concentración de los nadis viene a confluir al ojo central; sin embargo, otorga espléndidos resultados a los adeptos suficientemente instruidos en la ciencia Yoga (Foto del Sublime Maestro).



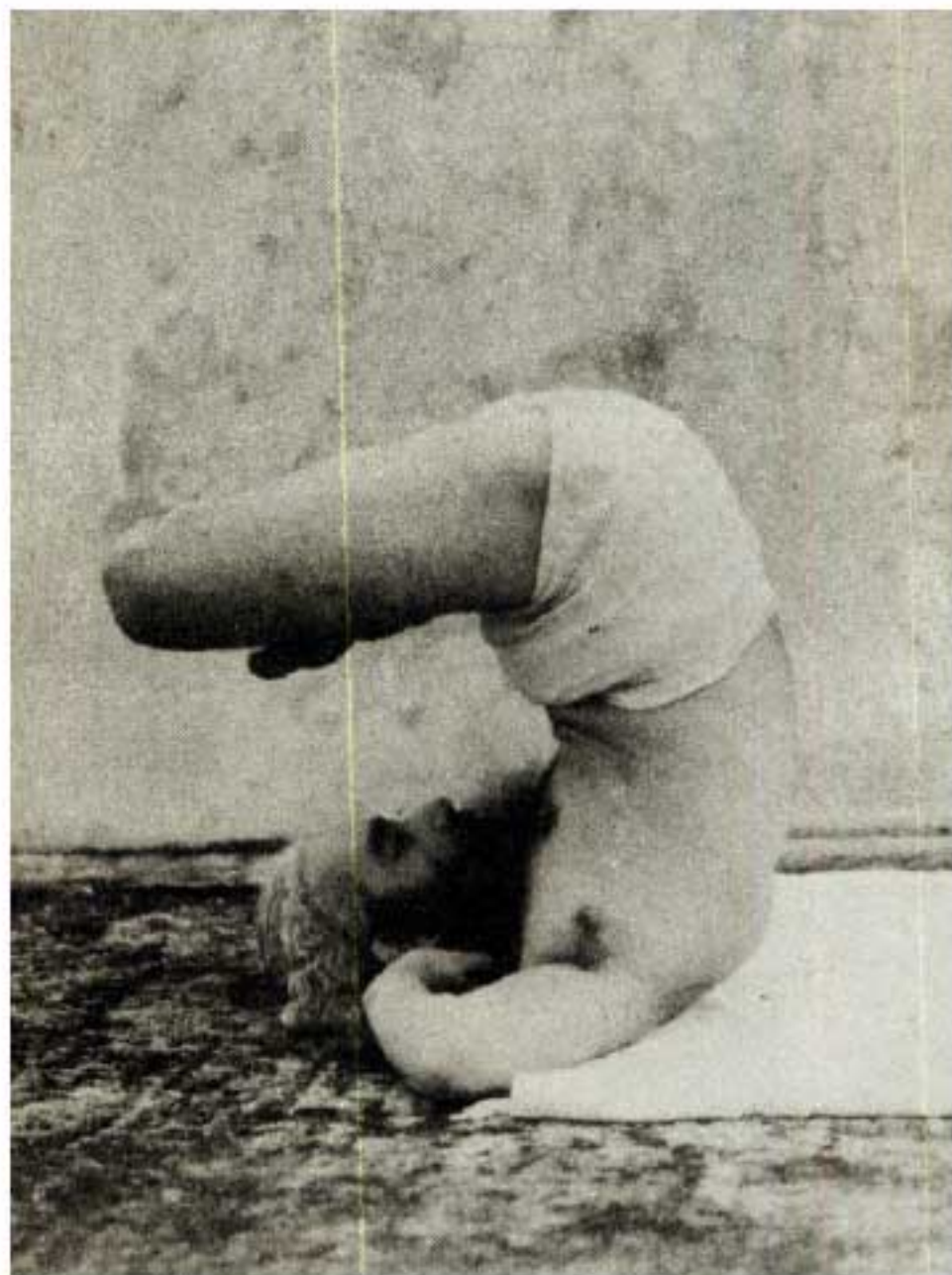
LAMINA XVIII.- GORAKSHASANA: Se practica sentado sobre los pies con las plantas una contra la otra. Es decir, previamente se reúnen las plantas de los pies con las manos; cuando las plantas están bien apretadas y ensambladas entre sí, se eleva ligeramente el cuerpo a fin de sentarse sobre los pies con las rodillas bien separadas tocando evidentemente el suelo, al mismo tiempo que los glúteos reposan enteramente sobre los pies, se endereza el cuerpo y se practica Jalandhara-bandha. Algunos Yoghís recomiendan voltear atrás los pies debajo del cuerpo. (Kandapita, Lámina XXVII), es decir, que en vez de poner los pies debajo del sexo y los talones debajo del ano como en la primera posición, los pies son vueltos hacia atrás quedando bien juntos por las plantas el uno con el otro, los dedos de los pies han dado vuelta hacia la espalda (algunos colocan los dedos de los pies en la base de la columna vertebral) y los talones están debajo del perineo, o sea, que los talones quedan hacia delante del cuerpo y la punta de los dedos de los pies hacia atrás. La Gorakshasana se relaciona sobre todo con la preservación de la vitalidad y ofrece grandes resultados en las glándulas seminales. Numerosos Gurús aconsejan esta postura para la Sublimación. (El Gurú Mejías quien acompañó al Sublime MAESTRE en la parte inicial de su peregrinación al Sagrado Monte Kailas y recibió entonces la Misión de regresar a América a fundar escuelas de Yoga).



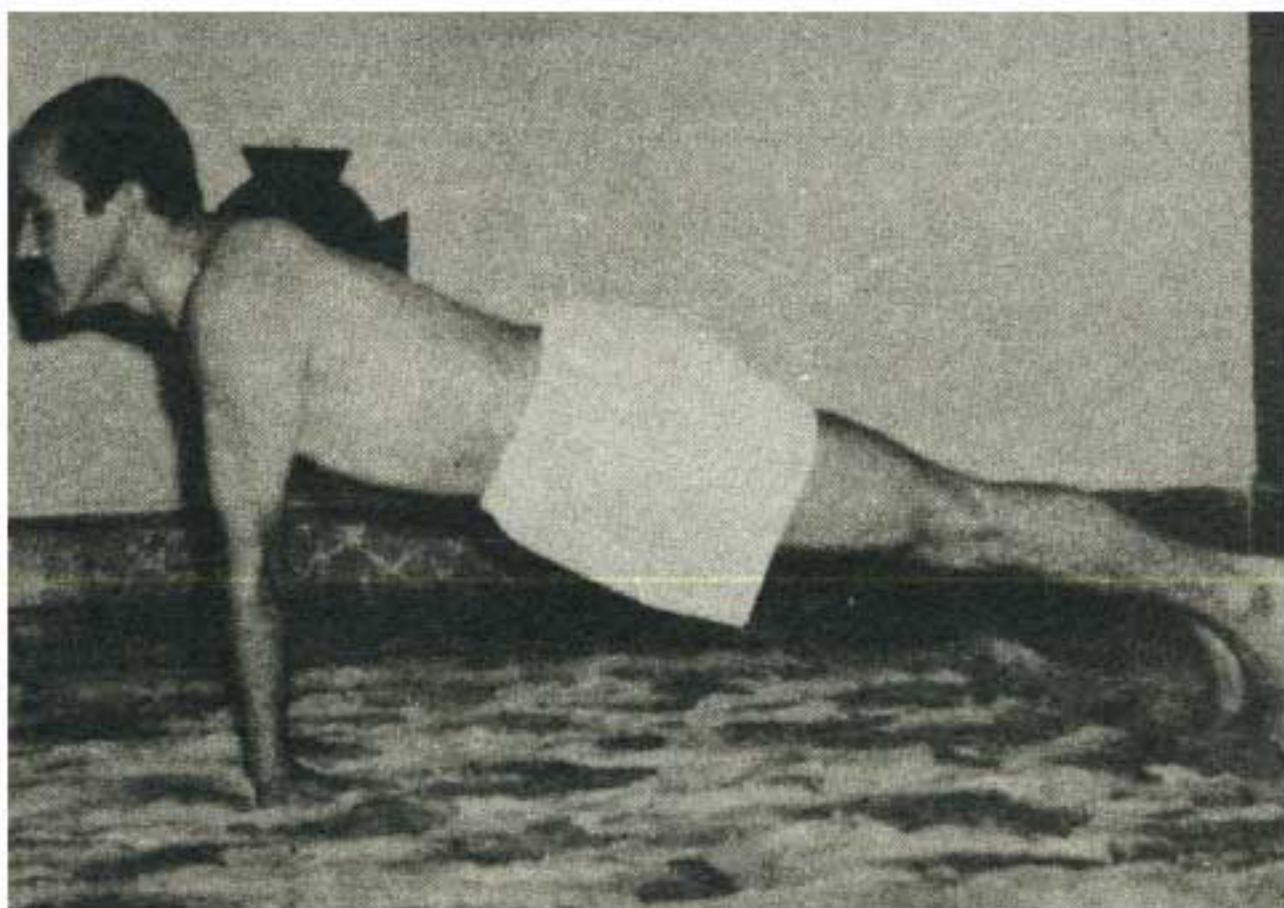
LAMINA XIX.- GUPTA: O postura del sexo ocultado, es la posición consistente en quedar sentado con el tobillo izquierdo debajo del sexo y el derecho reposando sobre él; las manos se encuentran en relación con el ejercicio, es decir, la mano derecha reposa sobre la izquierda apoyadas en el tobillo derecho tomando la forma de un pequeño recipiente dispuesto a recibir las influencias cósmicas. (Grupo de alumnos de la Misión del Acuario en el Templo Central de Caracas, Venezuela).



LAMINA XX.- (a) HALASANA: Postura del arado. De espaldas, levantar suavemente las piernas extendidas (pies juntos) hasta alcanzar el suelo al otro lado de la cabeza, las manos permanecen extendidas sobre el suelo a lo largo del cuerpo y se puede variar la posición colocando las manos en la nuca. Después de un instante en esta posición (como siempre prolongando la duración de la práctica de la Hatha-yoga) se asentarán las rodillas en el suelo aproximándolas al cuerpo hasta que alcancen los hombros, cercando la cabeza. Los brazos se extienden en dirección paralela a las pantorrillas. Se trata entonces de la Karnapitasana. Todo ello constituye un excelente ejercicio para la columna vertebral y el gran Simpático, y es un remedio para la descalcificación y para las enfermedades nerviosas. El trabajo se efectúa particularmente con concentración en Sushumna. Las facultades desarrolladas por esta postura están en relación con el chakra Viccudha. (Reproducción fotográfica del Venerable SAT-ARHAT José Manuel Estrada, Primer Discípulo del Sublime MAESTRE y primero en reconocer la Misión del Mensajero (Meshi-ah) de la Nueva Era a su llegada a América en 1948. La otra variante está hecha por un alumno de Perth, Australia).



LAMINA XX.- (b) HALASANA: En su variante Padma-Halasana (Foto del Venerable Hermano Mayor, Primer Discipulo del Sublime MAESTRE).



LAMINA XXI.- HAMSASANA: Postura del cisne. Es una posición que se puede encontrar entre los ejercicios que he aconsejado, previos a la ejecución de las asanas propiamente dichas. Se trata de hecho de la parte "c" del ejercicio de cultura física explicado en la figura XXI de las tablas de ejercicios. Boca abajo, levantarse suavemente con la fuerza de los brazos, las manos bien planas en el suelo, los dedos vueltos en dirección del cuerpo y en dirección de los pies, la parte interior de los antebrazos dirigida hacia delante, los codos hacia el cuerpo, los brazos rectos y verticales. Esta asana proporciona paz al mismo tiempo que una resistencia física (En esta foto aparece el GETULS Tobías de Jesús Acosta, quien ha sido guardián del Templo Oficial de la G.F.U. de Bogotá).



LAMINA XXII- HASTHA-PADAMANG: Es una sana de la cual ya se ha dado la explicación al hablar de los ejercicios previos a las asanas básicas (también con el nombre de la Janusirasana). Es un ejercicio muy bueno en caso de una pierna fractura, y puede ser empleado contra la descalcificación. Por otra parte, contamos con sus efectos al aspecto de la Yoga mental además de que se purifica el Sushumna lo cual es indispensable para comenzar el funcionamiento perfecto de los nadis. También desarrolla el magnetismo personal. (El MAHATMA CHANDRA BALA aparece aquí. Durante los años de su Misión Pública mundial realizó hasta 250 curaciones diarias mediante la imposición de manos sobre los enfermos. En el Santo Ashram de El Limón, Marçay, Venezuela, curó paralíticos, leprosos, ciegos, etc., en los años de 1948-1949).



LAMINA XXIII.- HASTHA-VRIKSHASANA: Es la posición sobre las manos con las piernas en el aire en una vertical perfecta. Esta asana caliente ligeramente y no debe ser practicada sino por una absoluta necesidad para afrontar temperaturas muy bajas o bien en casos especiales que solamente pueden ser determinados por un Gurú o por lo menos bajo la opinión de un médico al corriente de los efectos de la Hatha-yoga. (Luis Deza L., de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Nacional de Trujillo, Perú).



LAMINA XXIV.- JANUSIRASANA: Es casi idéntica a Hastha-padamang: Sin embargo, Hastha-padamang se efectúa con el pie debajo del cuerpo (el talón en el ano), en cambio Janusirasana es con la planta del pie hacia el interior del muslo. En Janusirasana es el pie el que está sujeto por las manos (y no los dedos del pie presionados hacia delante y el dedo gordo tirado hacia atrás como en la Hastha-padamang). Veremos después la Paschimottana que es con las dos piernas estiradas y sujetando los tobillos. Janusirasana es eficaz para las enfermedades de la vejiga y desarrolla el plexo solar.



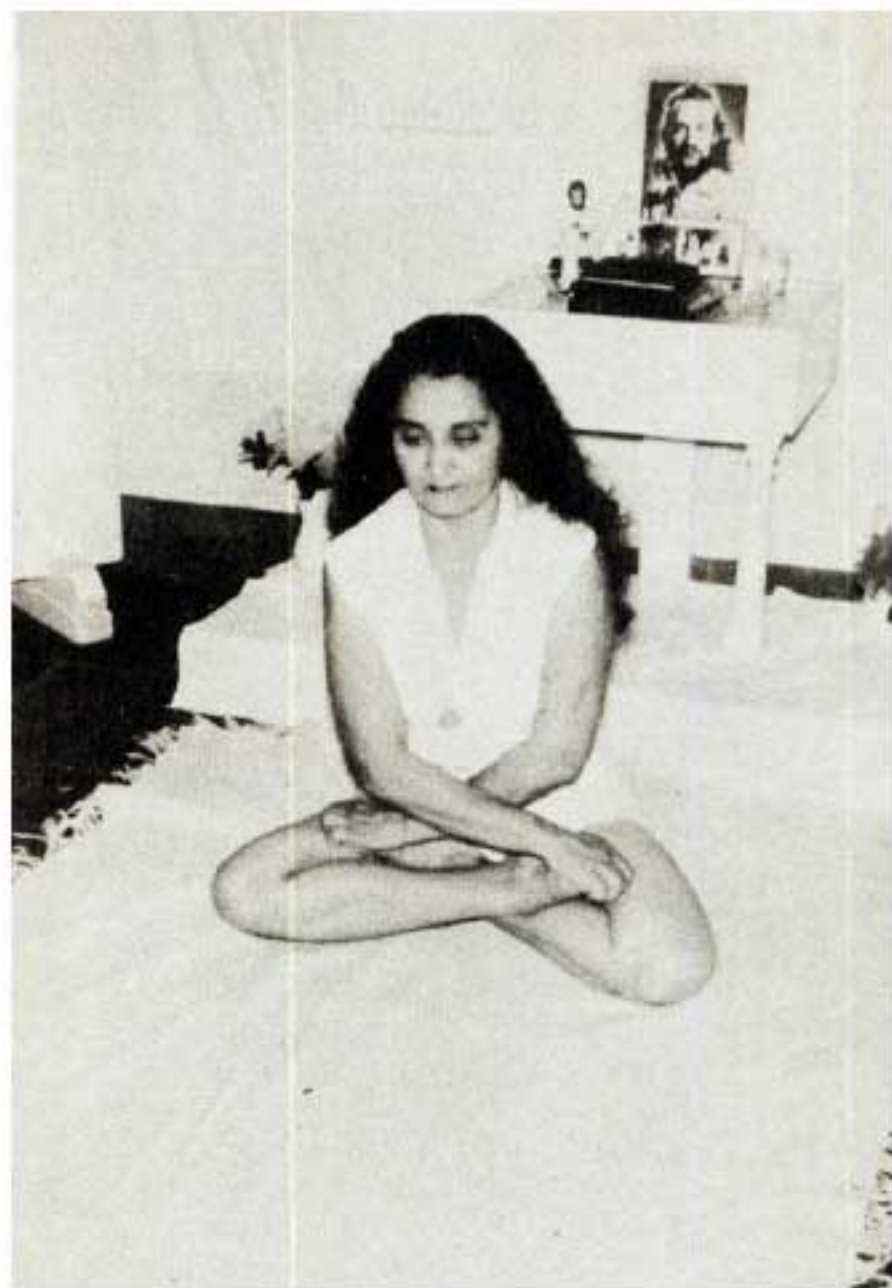
LAMINA XXV.- JESHTILASANA: Es como la Savasana pero con la diferencia de que las manos se encuentran extendidas en dirección de la cabeza. Esta posición debe ser efectuada después de las asanas. Se puede agregar la pronunciación interna del OM, naturalmente en el caso de estar suficientemente instruido acerca de los mantras con el objeto de no producir vibraciones alteradas, y si existe duda será preferible abstenerse. Se trata de una asana de relajamiento. Es posible producir diversos efectos de acuerdo a la explicación de las dos polaridades a practicar (como en el caso de la Ekapadavrikshasana): Se levanta el brazo derecho verticalmente por delante del cuerpo para percibir del universo cósmico las fuerzas positivas cuando se siente la persona deprimida, o por el contrario se eleva el brazo izquierdo para descargarse y tornarse receptivo a la carga de polaridades negativas de la atmósfera que nos envuelve cuando se requiere calmar el exceso de energía que a veces nos invade. Uno es para estimular y otro es para atenuar el excedente de fuerzas. De todas maneras esta asana morigerará el organismo. (El Respetable GURU David Ferriz Olivares, Cuarto Discípulo del SUBLIME MAESTRE, Subdirector General de la G.F.U., con un grupo de miembros de la Institución en la ciudad de México).



LAMINA XXVI.- KAPALIASANA: Así se denomina generalmente la posición de cruzar las piernas cuando se está en Shirsasana. Dicho de otra manera, es la Padmasana invertida, estando colocado sobre la cabeza. Es eficaz contra los efectos de la bilis y desarrolla los chakras superiores cuando estos últimos están siendo abiertos, es decir, que esta asana no puede hacerse con resultados efectivos si los chakras no se encuentran previamente iluminados. Se hace también dirigiendo las rodillas hacia abajo, acercándolas al cuerpo. Por mi parte, disuado a mis alumnos de practicar esta asana como de todas aquellas que se ejecutan sobre la cabeza. No considero que estos ejercicios sean suficientemente provechosos, particularmente para los occidentales, pues son más aplicables entre los orientales que están habituados a las asanas desde tierna edad o bien para los adeptos de raza negra o amarilla que tienen una constitución diferente, sobre todo en lo que respecta a la bóveda craneana (Foto de un alumno de Sudamérica).



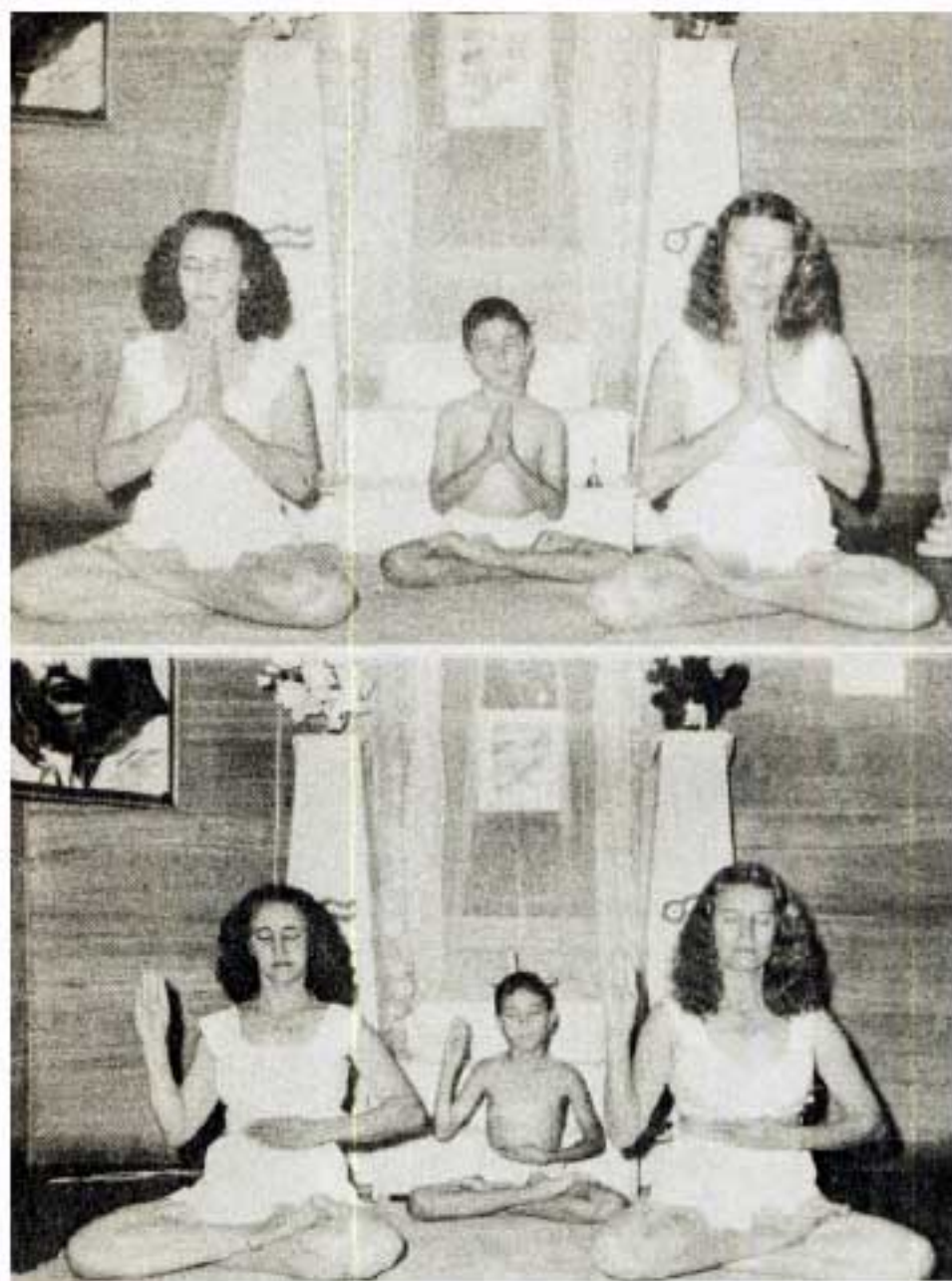
LAMINA XXVII.- KANDAPITA: Es la posición de la cual ya he hablado en la lámina XVIII Gorakshasana pero en esta caso se voltean los pies hacia atrás debajo del cuerpo para que los dedos de los pies se encuentren bajo el ano y las manos en las rodillas. Kandapita (presión del bulbo) es considerada como la asana que abre el nudo de la médula. (El Director General de la G.F.U., SAT ARHAT Juan Víctor Mejías).



LAMINA XXVIII.- KARMUKHA: Se ejecuta en padmasana te-niendo los dedos del pie derecho con la mano derecha y los dedos del pie izquierdo con la mano izquierda (los brazos quedan cruzados delante del cuerpo). Desarrolla la pituitaria y sus condiciones orgánicas. Debe ejecutarse siempre con la técnica que le corresponde y que es demasiado larga para ser explicada aquí. Las instrucciones son dadas en nuestros cursos a su debido tiempo.



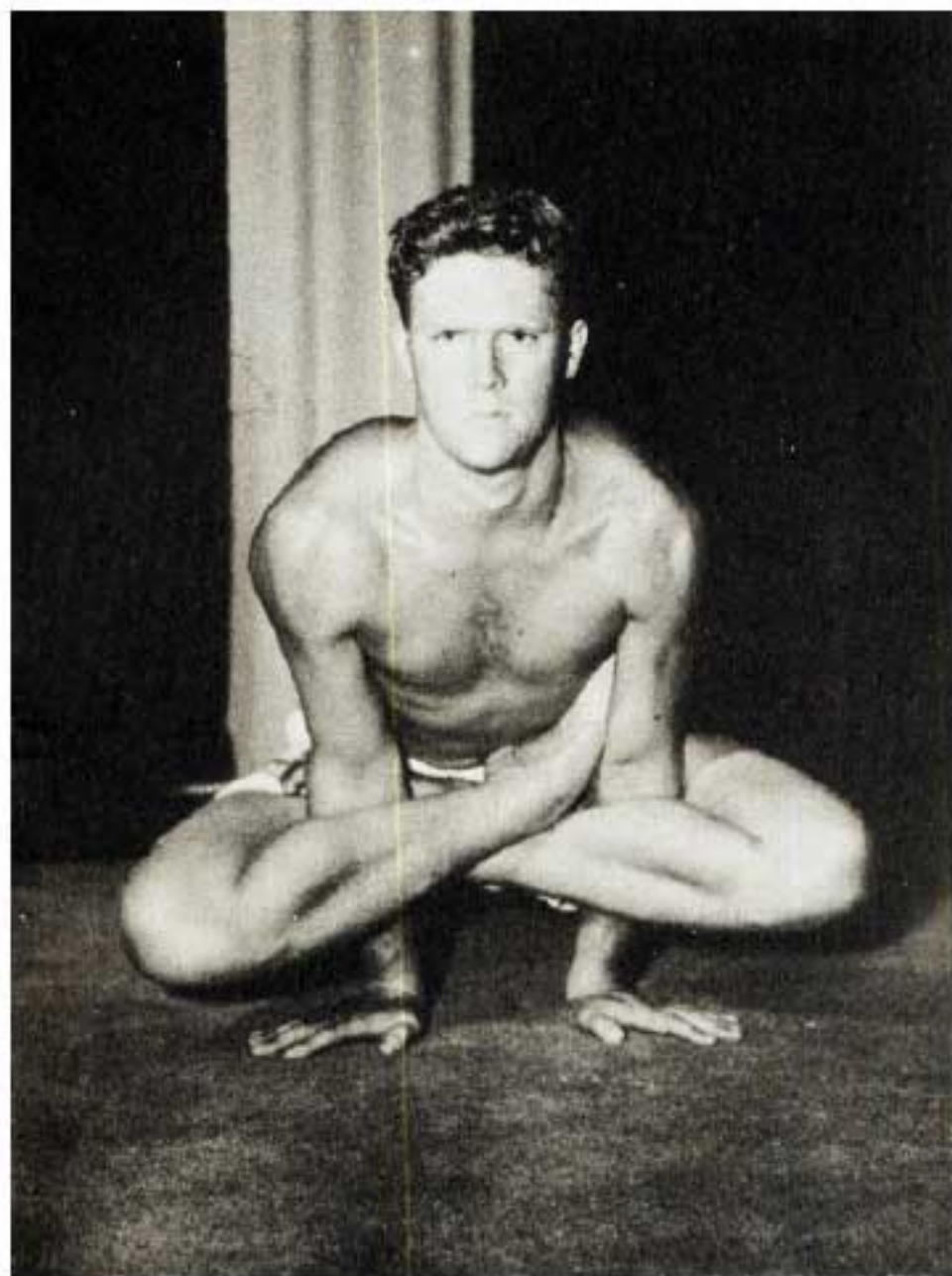
LAMINA XXIX.- KARNAPITA: Encontrándose en Halasana se flexionan las piernas para tocar los hombros con las rodillas, quedando la cabeza encajonada por las rodillas y con los brazos extendidos en el suelo, como ya lo he explicado en la lámina XX (postura del arado). (El Rector de los Colegios Iniciáticos, Venerable SAT ARHAT Profesor Alfonso Gil Colmenares, quien en 1948 abandonó por completo su situación de pedagogo para seguir enteramente al Sublime MAESTRE. Experimentó la vida del Ashram y siguió también a su Maestro en algunos viajes, recibiendo después una tarea que cumplir en las labores culturales de la G.F.U., dedicándose al peregrinaje misional para dar a conocer las palabras del Sublime Maestro en todos los países).



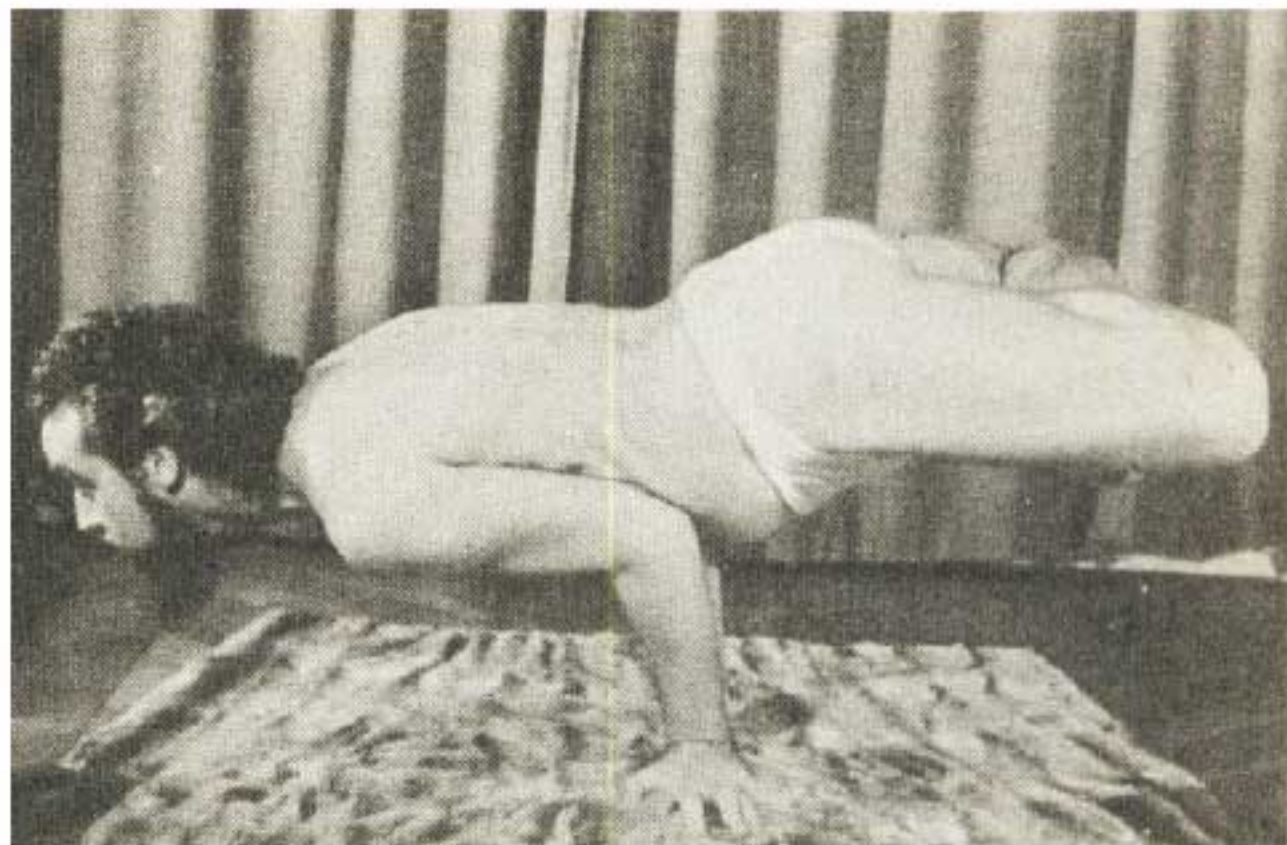
LAMINA XXX.- KSHEMASANA: Es una postura ejecutada principalmente por los Bakthi-yoghis. En Siddhasana se juntan las manos sobre el pecho y se ora a favor de kshema (el bien público). Sin embargo, esta asana desarrolla las condiciones propias del chakra Anahata. Practicando esta asana por lo menos una hora al día durante uno o dos años queda asegurada la completa paz y la emanación de un magnetismo sereno. Existe la variante con el saludo esenio de PAX de la Suprema Orden del Acuario. (En el Santuario de la Casa del Acuario de Costa Rica, la GETULS Hada Luz de Lake, Directora de la Escuela Iniciática de Costa Rica, con su pequeño hijo y una alumna de dicha Escuela Iniciática).



LAMINA XXXI.- KURMASANA: Apretar los glúteos sobre las plantas de los pies, es decir, que los tobillos se encuentren cruzados debajo del cuerpo quedando sentado sobre las plantas de los pies, la nalga derecha sobre el pie izquierdo y la nalga izquierda sobre la planta de pie derecho, las manos quedan puestas sobre las caderas, pero puede hacerse también con un mudra. Es la posición de la tortuga que produce el desencadenamiento de las fuerzas vibratorias necesarias para comenzar el ascenso del kundalini. También es una postura para el aislamiento del mundo externo. (Hermano Guerrero, alumno de la Sede Central de la G.F.U. Caracas, Venezuela).



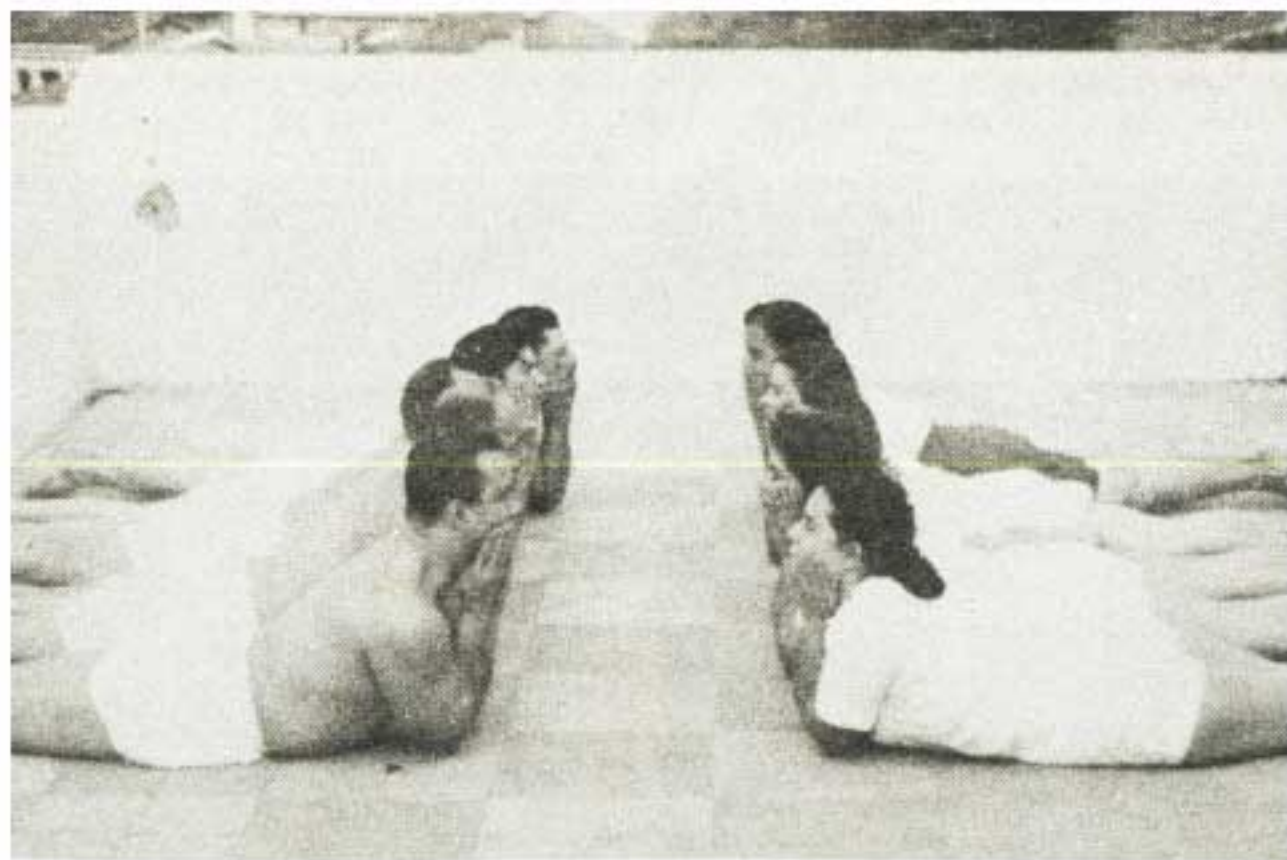
LAMINA XXXII- KUKUTASANA: Postura del gallo. En padmasana se pasan los brazos entre los músculos y las pantorrillas, manteniéndose en equilibrio sobre las manos. Esta postura es aconsejada contra la pereza, purifica los nadis, fortifica los músculos y es empleada contra las eyaculaciones nocturnas. Esta posición da más o menos los mismos resultados que la Uthita-padmasana (posición del loto levantado) ya mencionado en la primera categoría de 12 posiciones básicas (segunda postura). Harvey Smith, primer alumno de nuestra Institución en Perth, Australia).



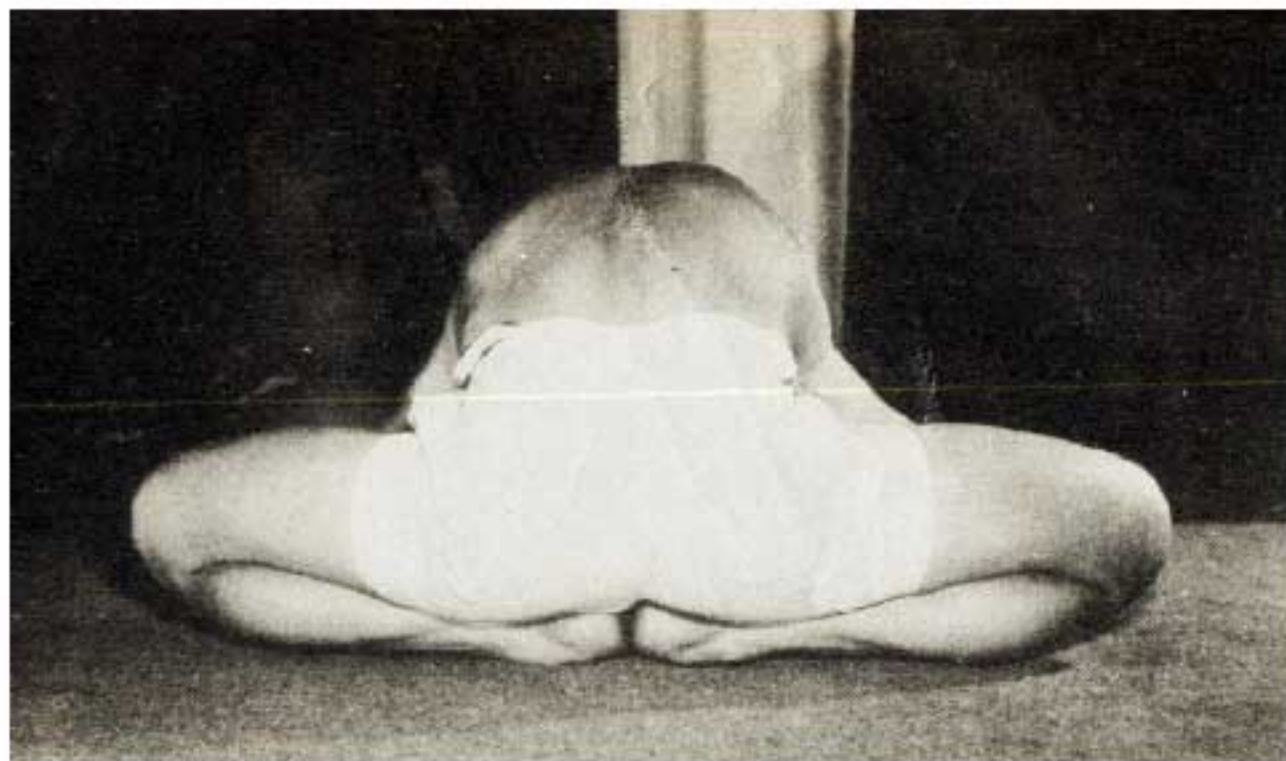
LAMINA XXXIII (a).- LOLASANA: Se ejecuta en padmasana, se inclina un poco hacia adelante con el objeto de adquirir una posición completamente horizontal equilibrándose sobre los antebrazos, las manos extendidas sobre el suelo. He presentado ya esta postura en la segunda categoría de la serie básica de desarrollo, para la iluminación del chakra Manipura. Fortifica el físico, proporciona energía y resistencia con una particular confianza en si mismo. Es eficaz contra todos los malestares del abdomen, del hígado, del estómago, etc. Al ejecutar este ejercicio se puede practicar la contracción y dilatación del vientre para producir un auto-masaje muy beneficioso. Desde el punto de vista psíquico esta asana proporciona rápidamente el poder de curar; el poder curativo proviene del magnetismo tanto del plexo solar como de las extremidades de los dedos. Las cualidades espirituales son desarrolladas sobre todo en un sentido concreto con una entera comprensión tanto intelectual como intuitiva. Es una asana de lo más provechosa, sobre la cual insisto en gran manera, naturalmente siempre y cuando el alumno haya proseguido normalmente la gama de las posturas antes de abordar esta posición, la cual como se puede suponer, reclama un enorme trabajo interno de purificación. Dicha posición no es más que un ejercicio que rápidamente se domina con un poco de práctica y no presenta exteriormente nada de particular sobre todo para los hombres que hayan tenido algún entrenamiento de cultura física o atletismo, pero el trabajo se hace sobre todo internamente. No puedo entrar en detalles acerca del mecanismo de esta asana, pues siempre se darán a su tiempo los procesos especiales de cada asana a cada discípulo en particular con el objeto de no arrojar inútilmente la enseñanza a los cuatro vientos. Sobre todo no hay que perder de vista que la Hatha-yoga permite adquirir poderes de los cuales, naturalmente, pueden hacer un uso opuesto aquellas personas no suficientemente preparadas para ello. Es inútil aquí abordar el dominio de la Magia, pero digamos simplemente que la Lolāsana en particular es un postura de lo más poderosa. Ver variante en la página siguiente (El Sublime MAESTRE, Iluminador Universal de la Nueva Era del Acuario).



LAMINA XXXIII (b).- LOLASANA: Una variante presentada por el Sublime Mahatma Raynaud de la Ferriere.



LAMINA XXXIV.- MAKARA: El monstruo marino. Boca abajo se eleva la cabeza, la cual reposa en las manos, los codos en el suelo, los dedos de los pies juntos y los talones separados. Esta asana aumenta la fuerza tanto física (principalmente energética), como mental. Es una postura que ayuda grandemente a la meditación y sobre todo a la captación de mensajes telepáticos. (La GETULS Matilde de Izaguirre con algunos miembros de la Escuela Iniciática de Honduras).



LAMINA XXXV.- MANDUKA: La rana, sentado las pantorrillas quedan colocadas un poco hacia atrás de los músculos para que los pies lleguen atrás del cuerpo, los talones y las nalgas, los dedos de los pies al ano, con las rodillas y las piernas lo más separadas posible, presionando las rodillas, empujándolas hacia atrás, a fin de que los muslos formen una sola línea recta de un extremo a otro (de la rodilla izquierda a la rodilla derecha). El cuerpo queda inclinado hacia adelante y la cabeza queda entre las manos. Al igual que la gorakshasana o la kandapita esta asana preserva la fuerza energética y convierte la materia seminal en germen espiritual.



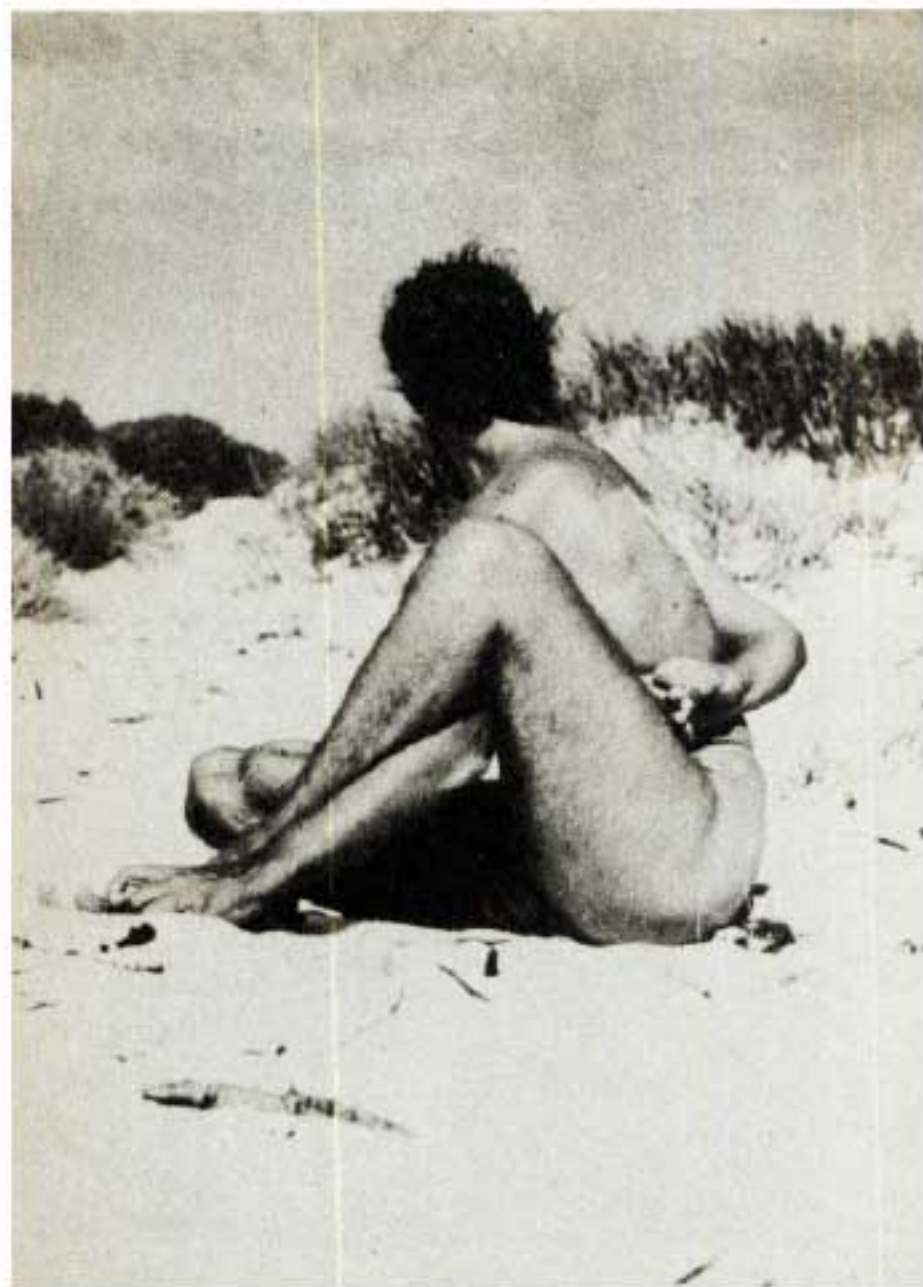
LAMINA XXXVI (a).- MATSYA: El pescado. En padmasana, se acuesta el cuerpo hacia atrás para tocar el suelo con la cabeza, arqueando ligeramente la zona lumbar, las manos sujetan los pies. Se comenzará por hacer el ejercicio en medio-loto y sujetando un solo pie con las dos manos; el otro pie permanece debajo del cuerpo o también a un lado del cuerpo como en la virasana; se puede también hacer la variante apretando el pie derecho abajo del cuerpo con la mano izquierda y tomando el pie izquierdo con la mano derecha. Estas asanas curan el asma, las bronquitis crónicas. La Matsyasyana es eficaz sobre todo para la iluminación del chakra Anahta. Ver variante en la siguiente página (Un pequeño alumno de Bogotá, Colombia, efectuando la Matsya y dos de sus variantes).



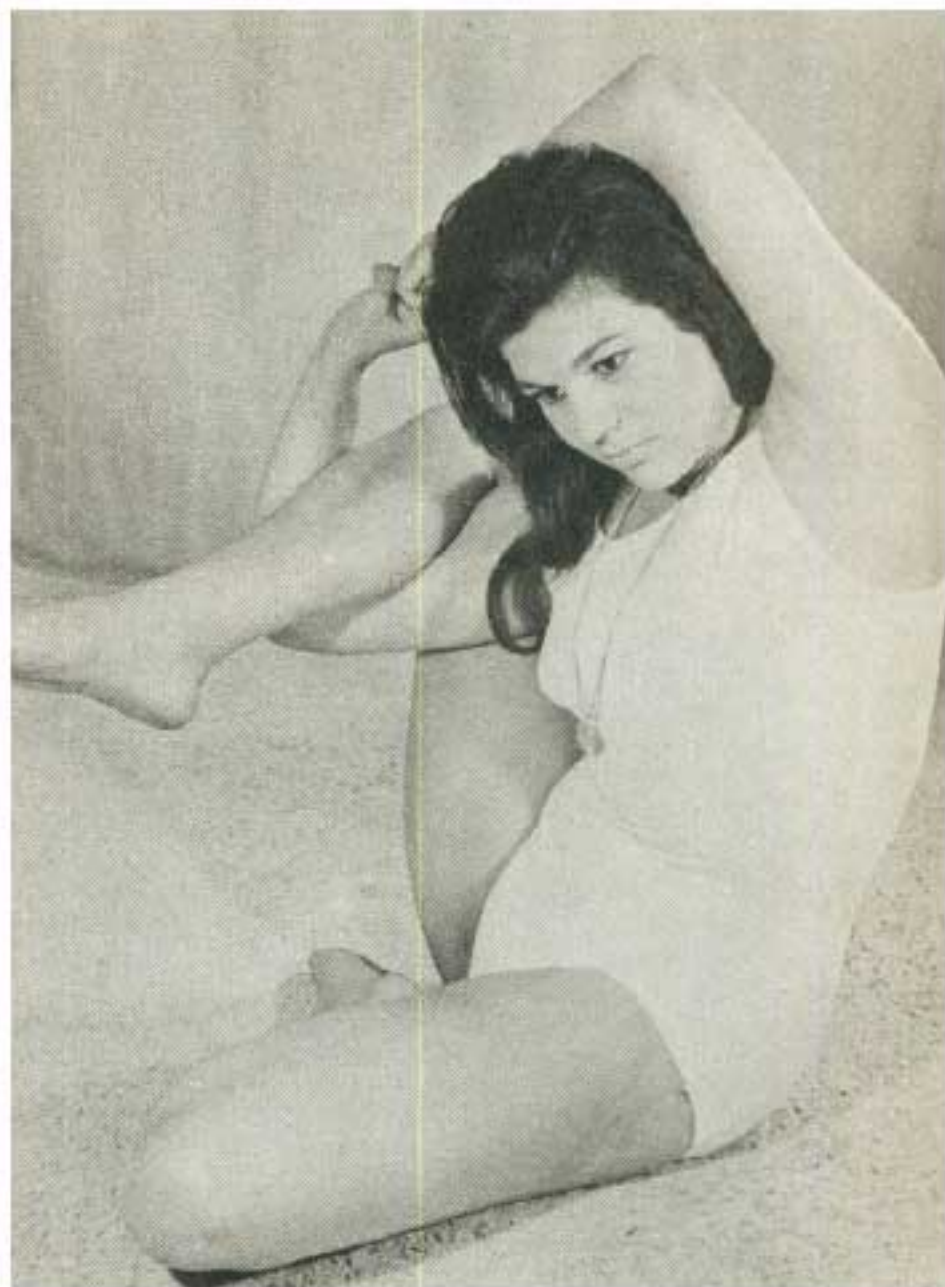
LAMINA XXXVI (b).- MATSYA: Variante Ardha-Matsya. (Foto del Sublime MAESTRE).



LAMINA XXXVII (a).- MATSYENDRASANA: Es la postura del Gran Doctor Matsyendra, la cual permite aumentar la virilidad, remueve la acumulación de grasa en las coyunturas y limpia las vértebras. Esta posición está explicada dentro de la segunda categoría B (octava superior) de las 12 asanas-tipos, como primera posición para el desarrollo del muladhara. El pie derecho se encuentra sobre la ingle y el brazo izquierdo pasando detrás del cuerpo se dirige como a tomar el tobillo. La mano derecha sujeta el dedo gordo del pie izquierdo el cual ha cruzado sobre la rodilla derecha, hasta apoyarlo en el suelo. Ver variantes en las tres páginas siguientes. (Foto del Sublime MAESTRE).



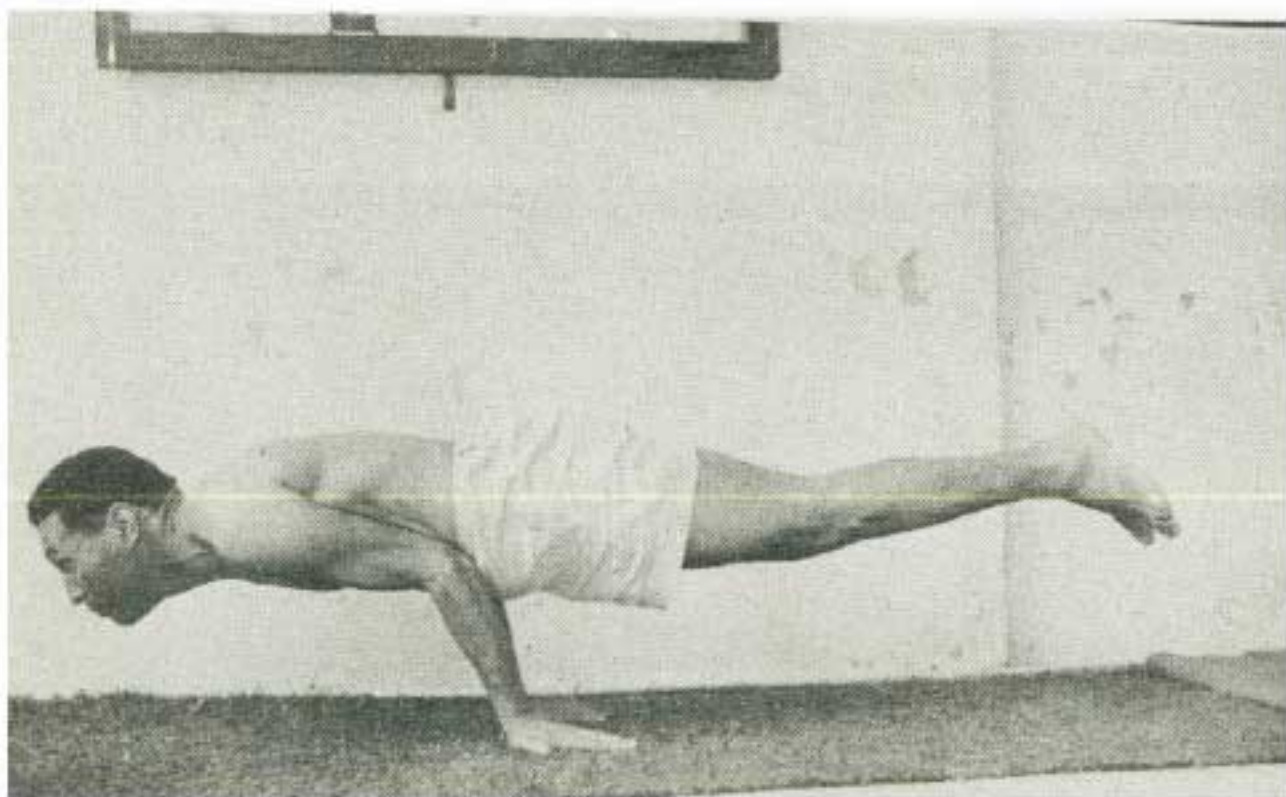
LAMINA XXXVII (b).- MATSYENDRASANA (variante): ARDHA-MATSYENDRASANA, la cual es efectuada cuando el pie derecho llega por encima de la ingle al mismo tiempo que el brazo derecho pasando detrás de la espalda llega, entre el muslo izquierdo y el costado, a sujetar los dedos del pie derecho. La pierna izquierda queda flexionada cerca de la espalda y el brazo izquierdo se extiende por debajo de la pantorrilla izquierda para sujetar por un lado los dedos del pie izquierdo. La cabeza queda en torsión hacia el hombro derecho. (Foto del Sublime MAESTRE)



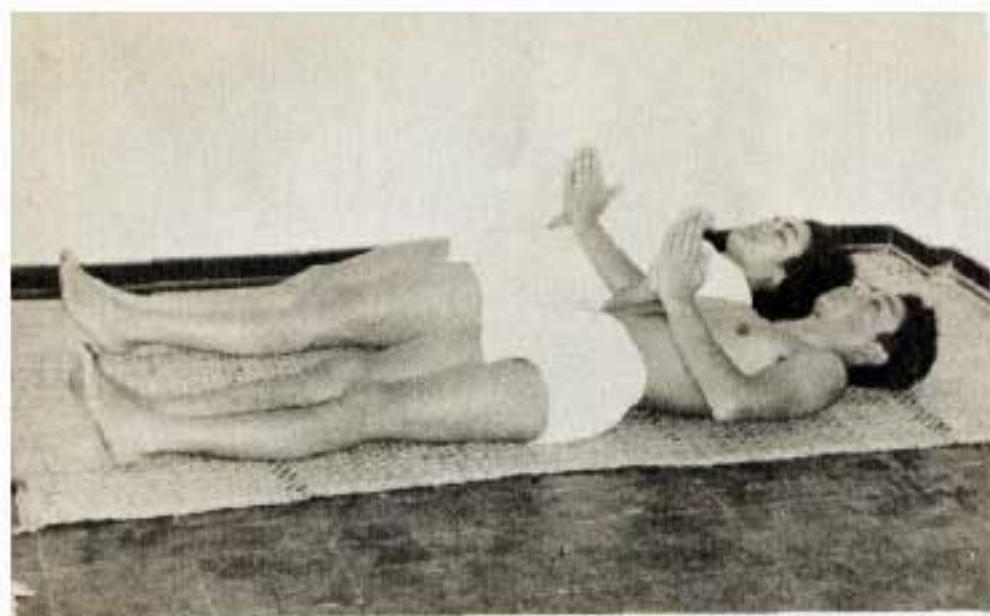
LAMINA XXXVII (c) - MATSYENDRASANA (variante): Una hermosa variante es aconsejada sobre todo para las damas por ser una posición muy estética. La Ggnián mexicana Berta Borgaro Mills de Nuño posa aquí con graciosos movimientos en esta asana menos difícil que la Matsyendrasana, pero que rinde casi los mismos resultados.



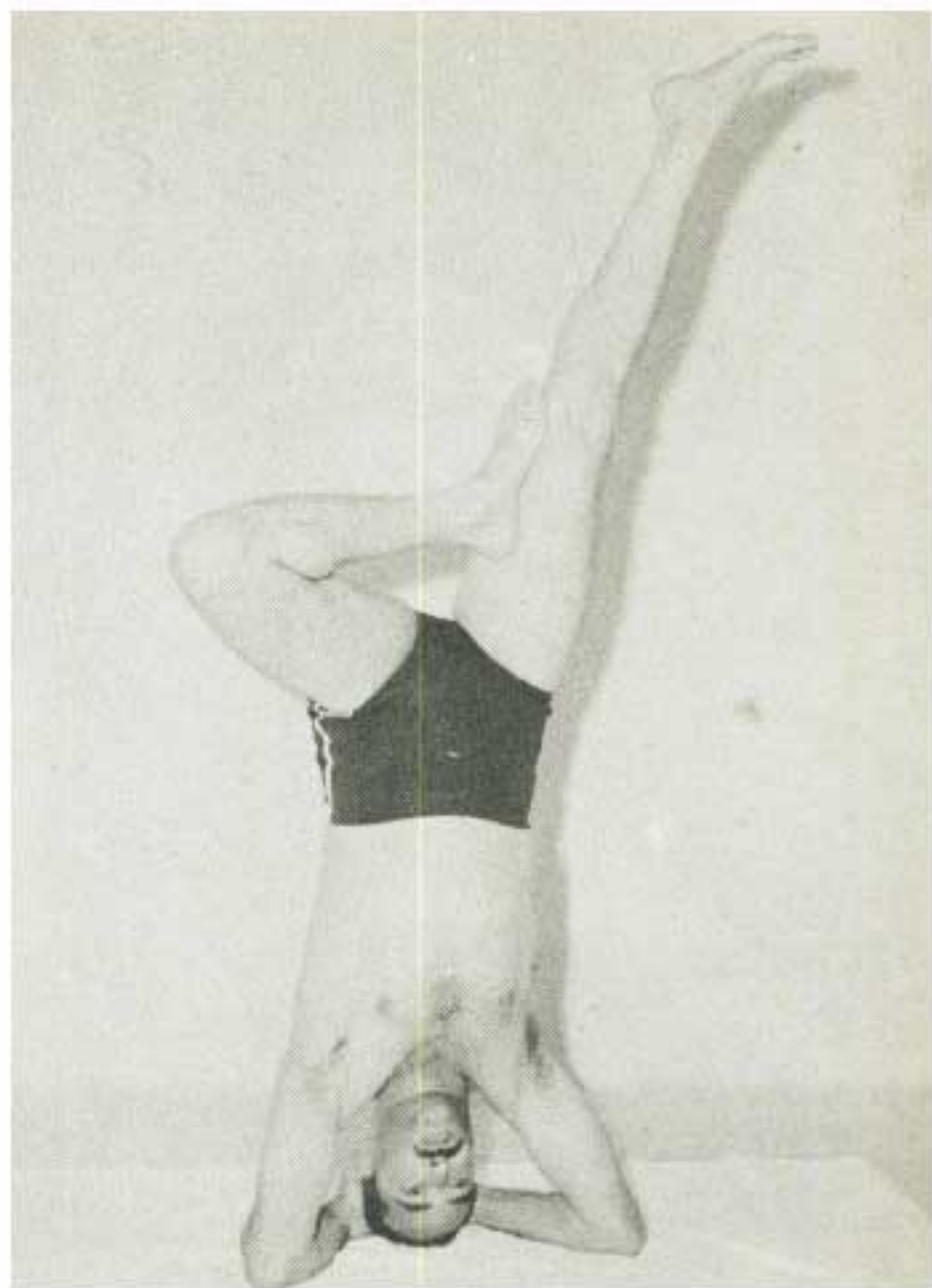
LAMINA XXXVII (d).- MATSYENDRASANA (variante): Algunos simplifican esta asana flexionando sencillamente la pierna derecha sobre el suelo (sin subir el pie a la ingle) a un lado del muslo izquierdo, la pierna izquierda se eleva hasta colocar el pie izquierdo detrás de la rodilla derecha (como en la posición completa), el brazo izquierdo queda flexionado detrás de la espalda y el brazo derecho pasa por delante de la rodilla izquierda llegando a reposar sobre la rodilla derecha. (Duani Calderón, de la Facultad de Letras y Educación de la Universidad Nacional de Trujillo, Perú, presenta la variante y Consuelo Luzardo, joven actriz colombiana, practica la variante simplificada).



LAMINA XXXVIII - MAYURASANA: Es con el cuerpo horizontal sostenido con los brazos por la fuerza de las manos. Se procede generalmente a colocarse para esta asana comenzando por apoyarse sobre las rodillas, con las piernas separadas, los dedos de los pies quedan juntos, las manos extendidas en el suelo con los dedos en la misma dirección del cuerpo, los puños hacia adelante, inclinando el cuerpo ligeramente hacia delante para levantarse con la fuerza de los antebrazos, y establecer el equilibrio, apoyando los codos a los lados del plexo solar y extendiendo lentamente las piernas hasta ponerlas bien rectas como prolongación del nivel del cuerpo y con la cabeza levantada ligeramente. Mayura (el pavo real) cura las intoxicaciones, las gastritis crónicas, la diabetes y las hemorroides. Esta postura del pavo real ilumina el chakra Manipura y desarrolla las facultades propias de este centro, al igual que la Lolasana, que es el mismo ejercicio pero con las piernas cruzadas en padmasana en vez de estar extendidas. (Aquí aparece en 1951 el entonces GETULS Juan Victor Mejias cuando acompañaba a su MAESTRE en Perth, Australia, durante la gira mundial de éste último por los cinco Continentes.



LAMINA XXXIX.- MRITASANA: Es la misma postura que la savasana (tendido de espalda), pero con las manos juntas sobre el pecho. Esta posición de oración es llamada algunas veces gurú namaskar, es decir, postura de salutación al gurú. Hay que levantarse entonces dulcemente, las manos siguen la dirección de las piernas hasta alcanzar las puntas de los pies, retornando a la posición inicial en la misma forma con lentitud hasta que la espalda repose nuevamente en el suelo para repetir de nuevo el ejercicio, es un movimiento de lo más benéfico para el abdomen y los órganos genitales. Esta postura es empleada principalmente por los bakthi-yoghis. (Foto del GEGNIAN Guillermo Velázquez de la Facultad de Letras y Educación y de Nancy Vallejos del Río, del Instituto Yoga de Trujillo, Perú).



LAMINA XL.- MUKTA-HASTHA-VRIKHASANA: Sobre la cabeza, una pierna bien extendida verticalmente al aire, la otra flexionada sobre el muslo, las manos con las palmas extendidas sobre el suelo. Algunos Yoghis cruzan los brazos sobre el pecho o ponen las manos sobre las caderas para permanecer en equilibrio sobre la cabeza sin ningún apoyo. Todas estas posturas invertidas ofrecen los mismos resultados y como ya lo hemos explicado, son poco recomendables para los alumnos de raza blanca. (Ramón Sarmiento, alumno de Sudamérica, quien la presenta únicamente para prevenir de su uso a los demás alumnos).



LAMINA XLI.- MUKTASANA: Ha sido presentada ya dentro de la primera categoría de las 12 asanas básicas como la sexta posición (ver Baddhayoniasana, lámina V) pero los dos pies quedan a los lados de los muslos.

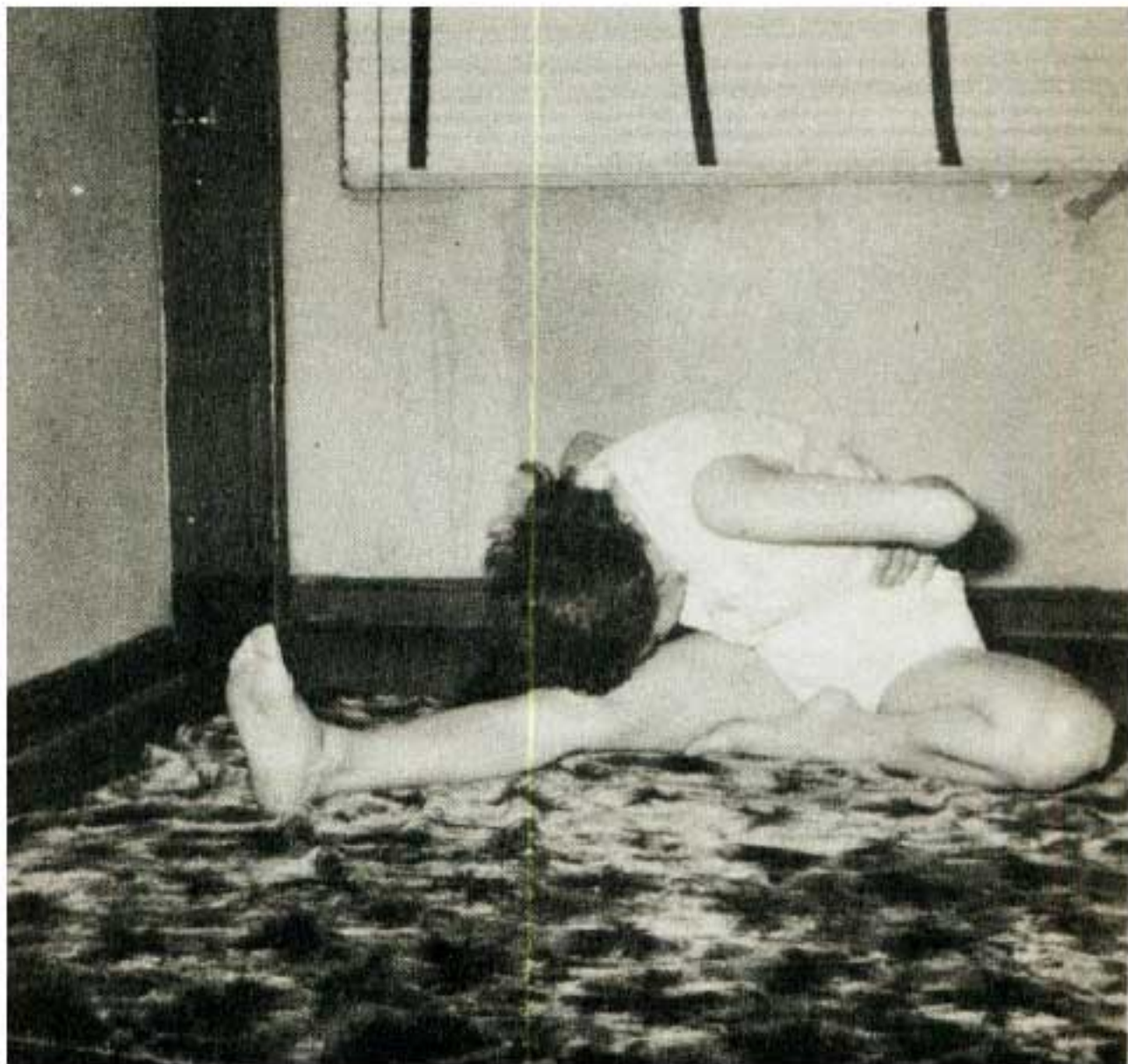
La postura liberada, como ha sido llamada, favorece la contracción de la base (mula-bandha), la cual se practica para transmutar la energía excretiva seminal y enviarla a la región superior. Esta asana vence la vejez e ilumina el chakra Agna como ya lo hemos visto, proporciona nuevas y numerosas facultades; sin embargo, este ejercicio es de los más peligrosos si se ejecuta sin la debida preparación. (EL MAHATMA CHANDRA BALA).



LAMINA XLII.- OORDHAVA-PADMASANA: El loto en el aire. A diferencia de la kapaliasana en la cual las piernas se cruzan (en padmasana) dirigiendo las rodillas hacia abajo acercándolas al cuerpo y manteniendo la posición de Sirshasana (sobre la cabeza), al practicar la postura definida en esta lámina también las piernas están en padmasana, pero dirigidas hacia arriba, las rodillas quedan como la cima de la posición, el cuerpo está, pues, completamente vertical. Esta asana mejora la memoria y es eficaz contra las espermatorreas. Es aconsejable tomar leche o jugo de frutas después de su ejecución. (Un alumno de Sudamérica presenta esta asana y la GETULS Rosa de Escobar de El Salvador, Centroamérica muestra una variante).



LAMINA XLIII.- PADADIRASANA: Sentado sobre los talones (los dedos de los pies pueden estar extendidos hacia atrás o recogidos hacia delante lo cual constituye dos variantes) con las manos unidas sobre el pecho como para orar como en el Anjali Mudra. Algunos yoghis hacen una variación de la postura, colocando las manos sobre los talones, las rodillas bien apoyadas en el suelo, el cuerpo bien erecto y vertical. Por su simplicidad se trata de otra asana para los bakthi, jnana y raja-yoghis. De todos los sistemas de las subdivisiones de la Yoga, no importa cuál, las asanas siempre constituyen la primera disciplina aun cuando se trate únicamente de posturas simples y de corta duración, por ejemplo, un raja yoghi, el cual se entrega más especialmente a la metafísica, a las actividades mentales, etc., deberá ejecutar cuando menos un mínimo de respiración rítmicas, de posturas y de otras reglas de la Hatha Yoga (Un grupo de alumnos de Bogotá, Sudamérica).



LAMINA XLIV.- PDAHASTHA: En la misma postura que la Hastha-padamang, pero con la mano en la cadera. Como ya lo hemos visto es aconsejable para el desarrollo de sushumna, para la purificación y para la serenidad. (Ver Paschimottasana).



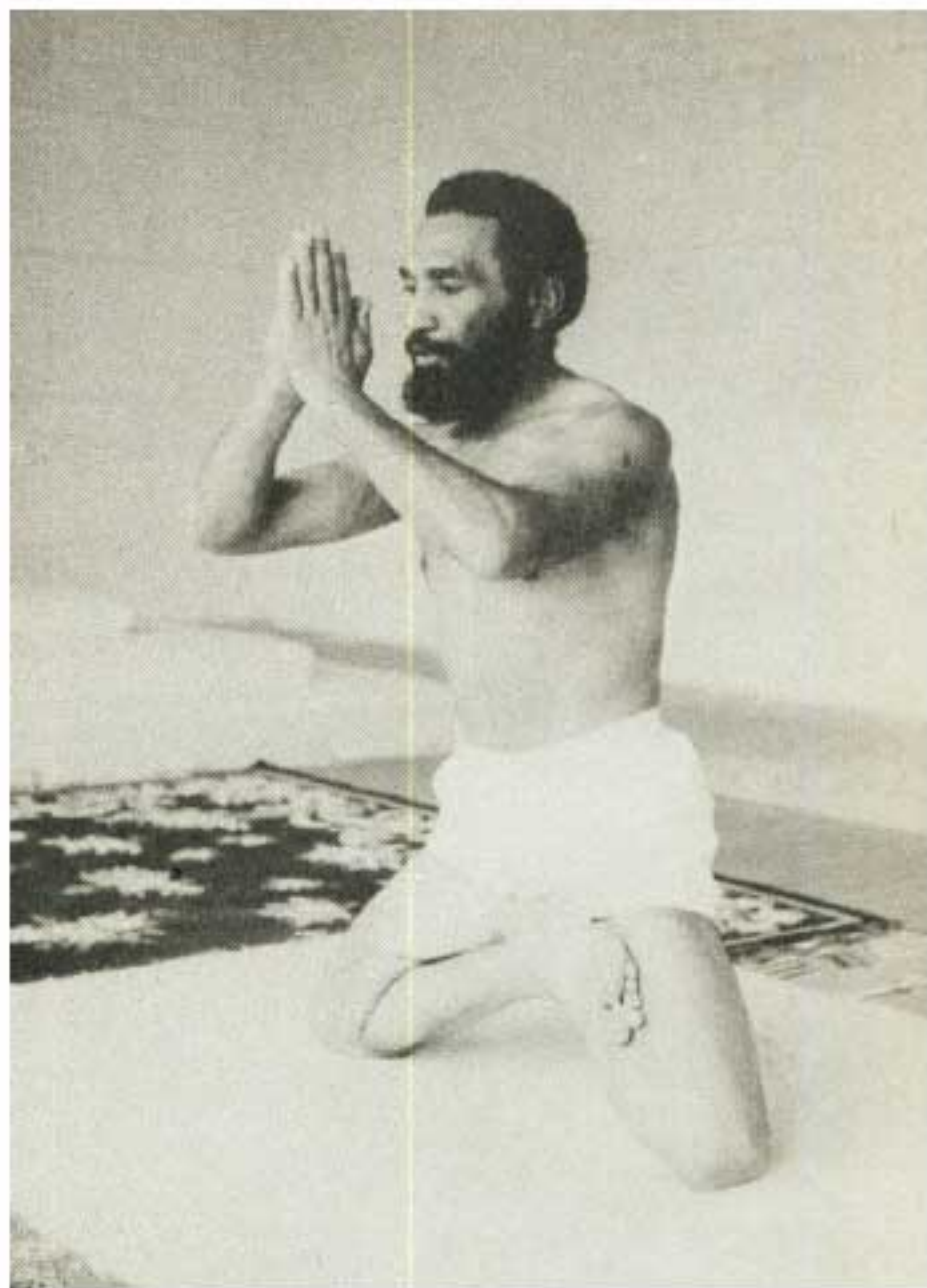
LAMINA XLV.- PADMASANA: Posición del loto. Hemos hablado suficientemente de esta posición que constituye el ejercicio-tipo de la Hatha-yoga y ha sido tan vulgarizada que actualmente casi representa por sí misma el emblema de la Yoga. Es la asana básica para la experiencia espiritual. (El... Mahatma Chandra-Bala, Sat Gurú, RaYNaud de la Ferrière, durante su peregrinación en el Oriente, con el turbante y el langotee de los Yoghis).



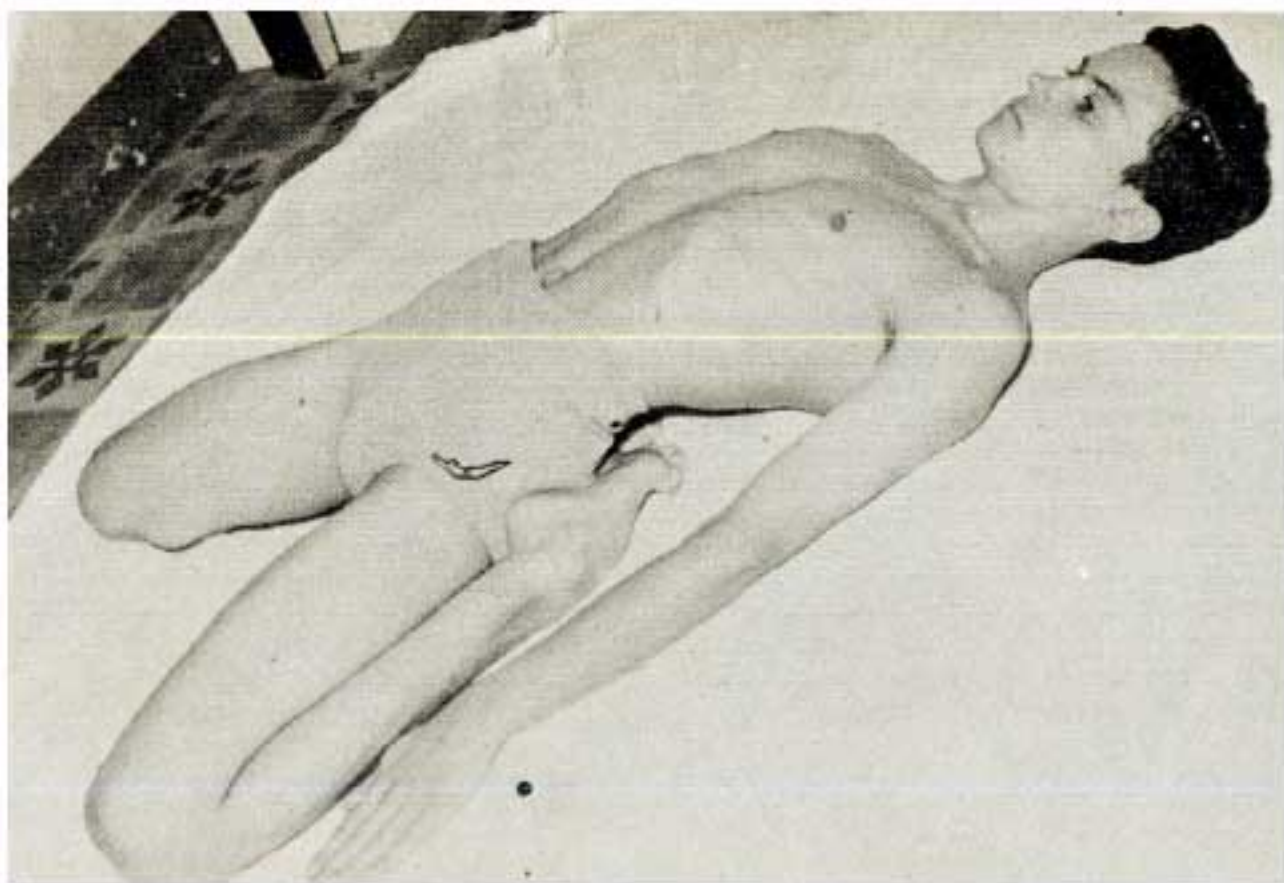
LAMINA XLVI. - PADANGUSTANA: Es como Ardha-Baddha-Padmasana la cual fue presentada en la serie de 12 asanas-tipo, pero en lugar de que la mano se encuentre en la rodilla, permanece efectuando un mudra con el pulgar flexionado sobre la uña del meñique y los tres dedos centrales extendidos hacia arriba. Generalmente yo practico la Padangustana a la inversa de ardha-baddha-padmasana, quiero decir, que en la Padangustana pliego la pierna izquierda sobre la derecha y en la Ardha-Baddha-Padmasana (lámina IV) es el pie derecho el que viene a descansar sobre el muslo izquierdo. Puede variarse la Padangustana colocando el pie derecho al exterior del cuerpo (al lado exterior del muslo) al igual que en la vajra o que en la baddhayoni, pero en este caso con un solo pie y no con los dos como en las mencionadas vajra y baddhayoni. Lamento haber presentado nada más la posición simple (con el talón en el ano), la cual no obstante es más adecuada para efectuar con la contracción y relajación del vientre, un movimiento de automasaje interno. Esta postura es eficaz contra la espermatorrea así como para lograr la sublimación al cerebro de ojos Shakti. (El SAT GURU aparece aquí. La variante está presentada por la GETULS Lulú de Esguerra, auxiliar de Coordinación de la Literatura de la G.F.U.).



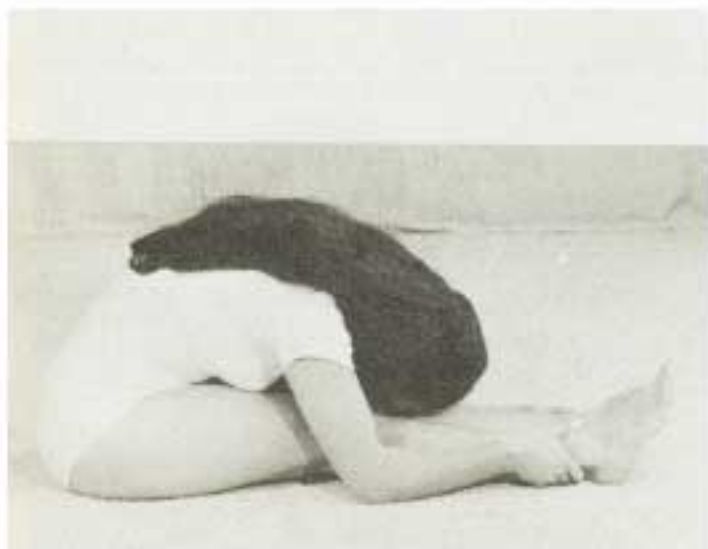
LAMINA XLVII (a).- PARVATA: La montaña. La cual he indicado en la serie básica, y que puede hacerse también con los brazos extendidos en el aire. Prefiero transmitirla así, con las manos en mudras tradicionales, tal y como la he recibido yo mismo de un Gurú del Tibet. Algunos alumnos de la India se colocan simplemente en vajra con las manos en el aire y las palmas en frente la una de la otra. Se ha dicho que esta asana debe hacerse meditando en Shiva, pero en el Tibet no tenemos estos tipos de base de meditación, pues es sin deidades que se efectúan las concentraciones (a lo sumo en las fuerzas naturales), por todo lo cual esta asana se practica identificándose, por ejemplo, con la conocida montaña-tipo, el Himalaya o, mejor dicho, el Monte Kailas. Ofrece la magnífica experiencia de la ascensión interna de un peregrinaje del bija-shakti. Ver la variante en la siguiente página. (El Sublime MAESTRE, Iluminador Universal de la Nueva Era Acuariana).



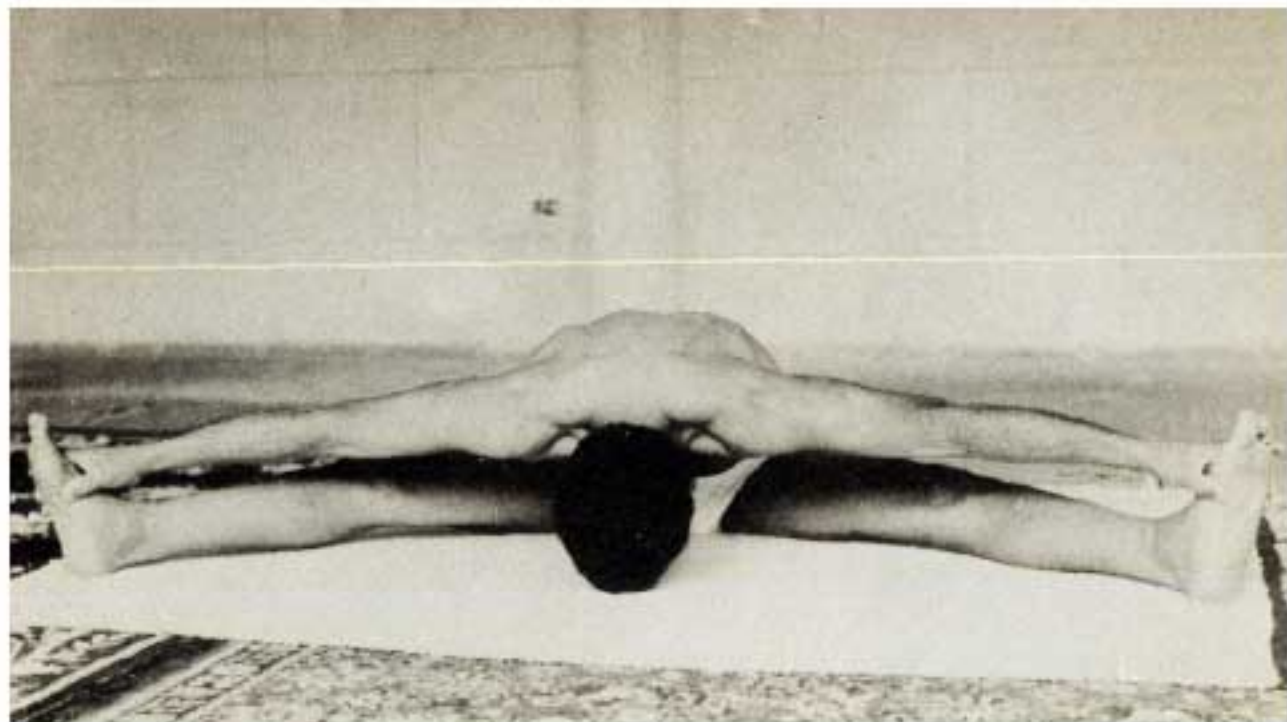
LAMINA XLVII (b).- PARVATA: Variante por el Gurú Mejías.



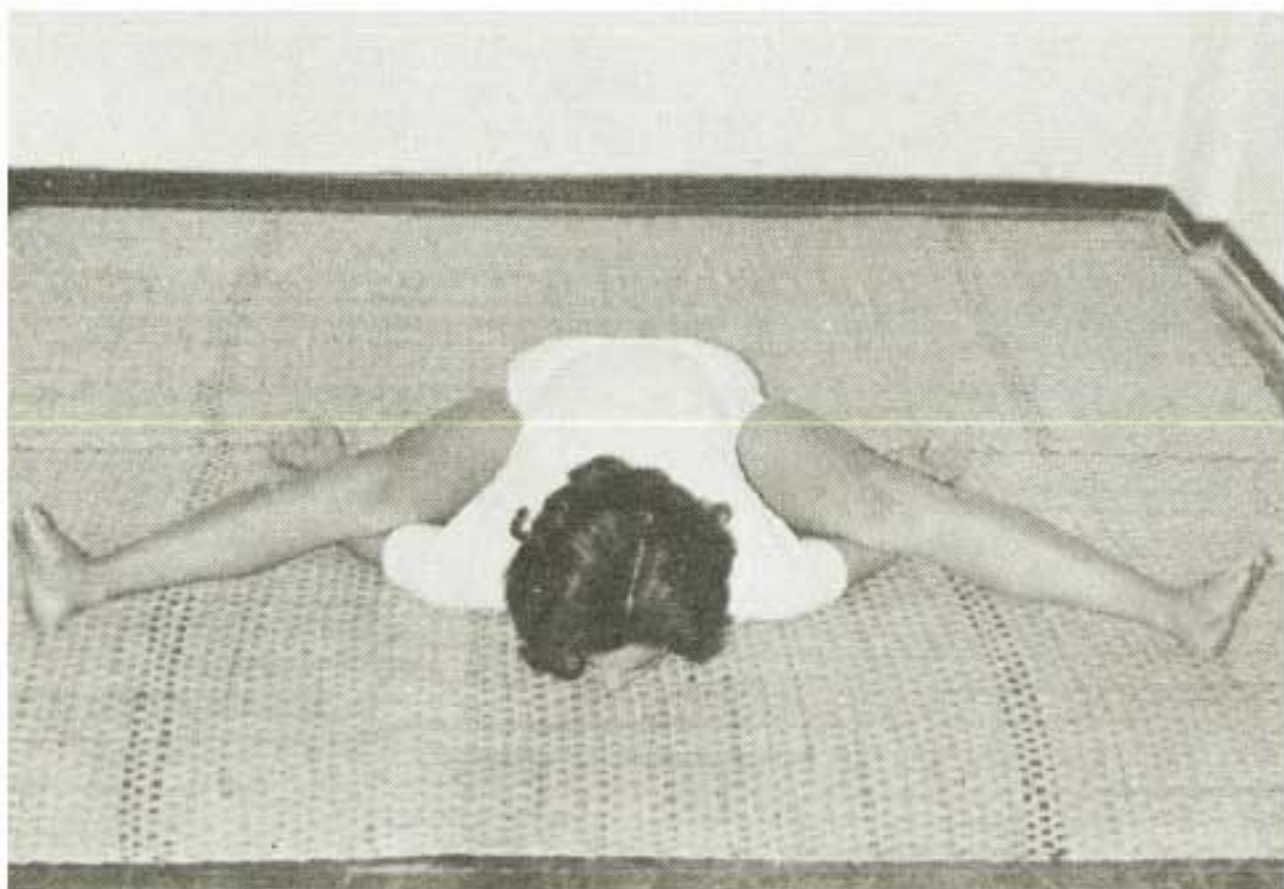
LAMINA XLVIII- PARYANKASANA: Es casi como la Supta-vajrasana en cuanto que se abren los pies hacia el exterior del cuerpo, pero en la Paryankasana se juntan los dedos de ambos pies debajo de los glúteos y así como los pies se juntan, las rodillas por el contrario quedan separadas y los brazos se extienden sobre el suelo a lo largo de los costados del cuerpo. Es una posición de relajación. (Foto de Rafael Páez un alumno de la Misión Acuariana en San Cristóbal, Venezuela).



LAMINA XLIX (a).- PASCHIMOTTANA: O Ugra-asana. Es la postura del que sube hacia el Occidente o también el terrible. Las piernas extendidas deben reposar indispensablemente en el suelo, la cabeza sobre las rodillas, las manos sujetan los tobillos. Naturalmente puede hacerse la ardha (o sea la mitad de la postura) con una sola pierna y sujetar el tobillo con las dos manos o también con una mano en la cadera y el otro pie replegado cerca del muslo extendido. (Hemos visto ya la similitud Janusirasana y Hastha-padamang). Es beneficioso para la circulación de la sangre, trastornos digestivos, parásitos intestinales, etc. También puede hacerse este ejercicio de pie y lleva entonces el nombre de Padhahastha. Con las piernas rectas verticalmente, se inclina hasta tocar las rodillas con la nariz alcanzando los dedos de los pies con las manos, se practica generalmente con un control especial de la respiración, según las instrucciones recibidas por cada chellah y según el caso de cada quien. Ver variantes en las dos páginas siguientes.



LAMINA XLIX (b).- PASCHIMOTTANA: O Ugra-asana. Una variante por el Gurú Mejías.



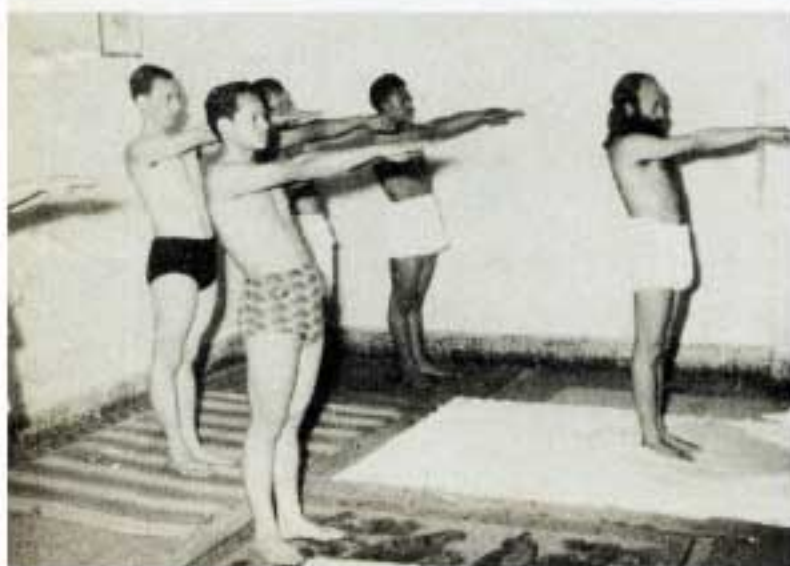
LAMINA XLIX (c).- PASCHIMOTTANA: O Ugra-asana. Una variante por una profesora del Instituto de Yoga de la G.F.U. en Sudamérica.



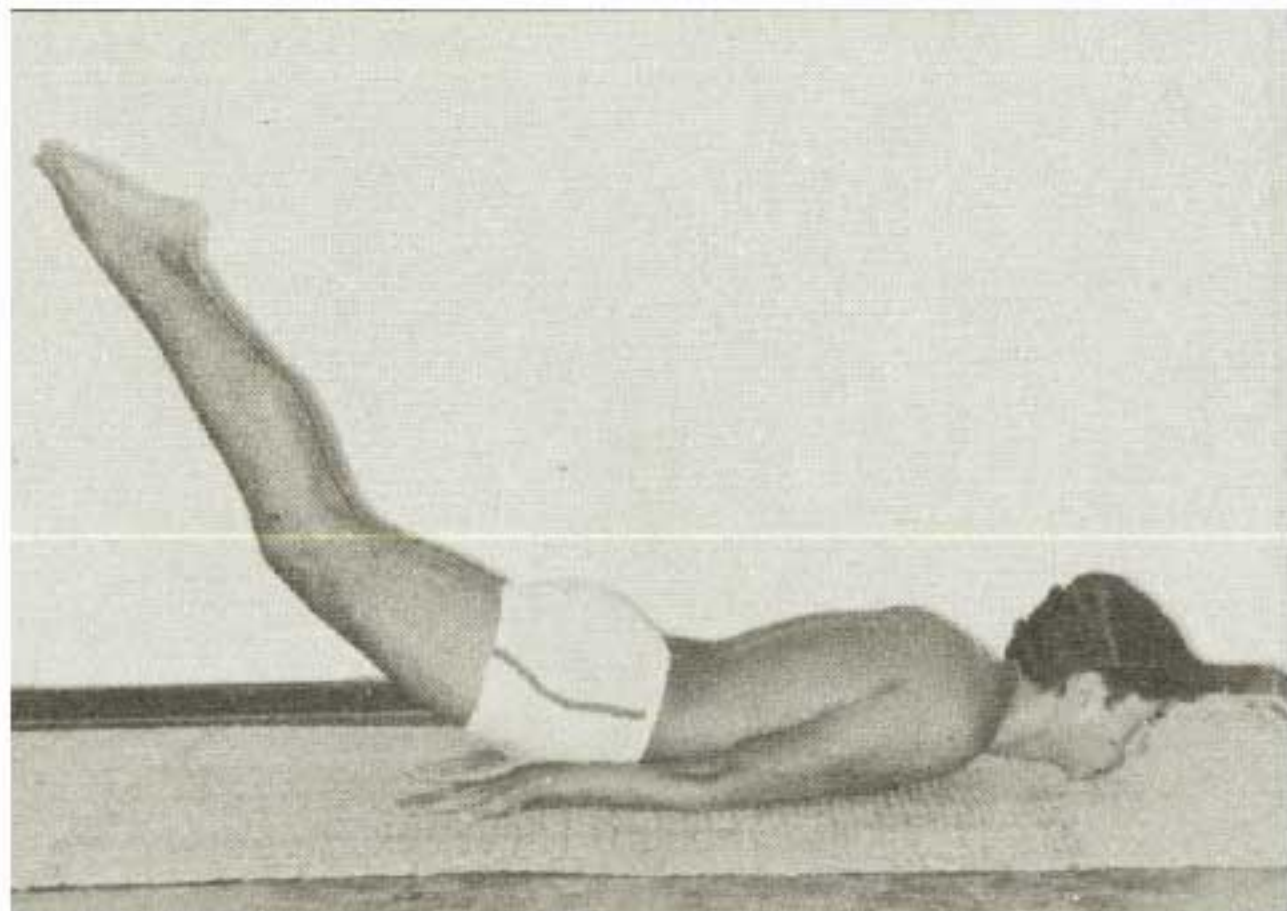
LAMINA L.- PAVANAMUKTA: Sentado, se tata de apretar las rodillas contra el pecho, los pies juntos. Esta postura facilita el brahmacharia. (Estela de Tobón, alumna de Sudamérica).



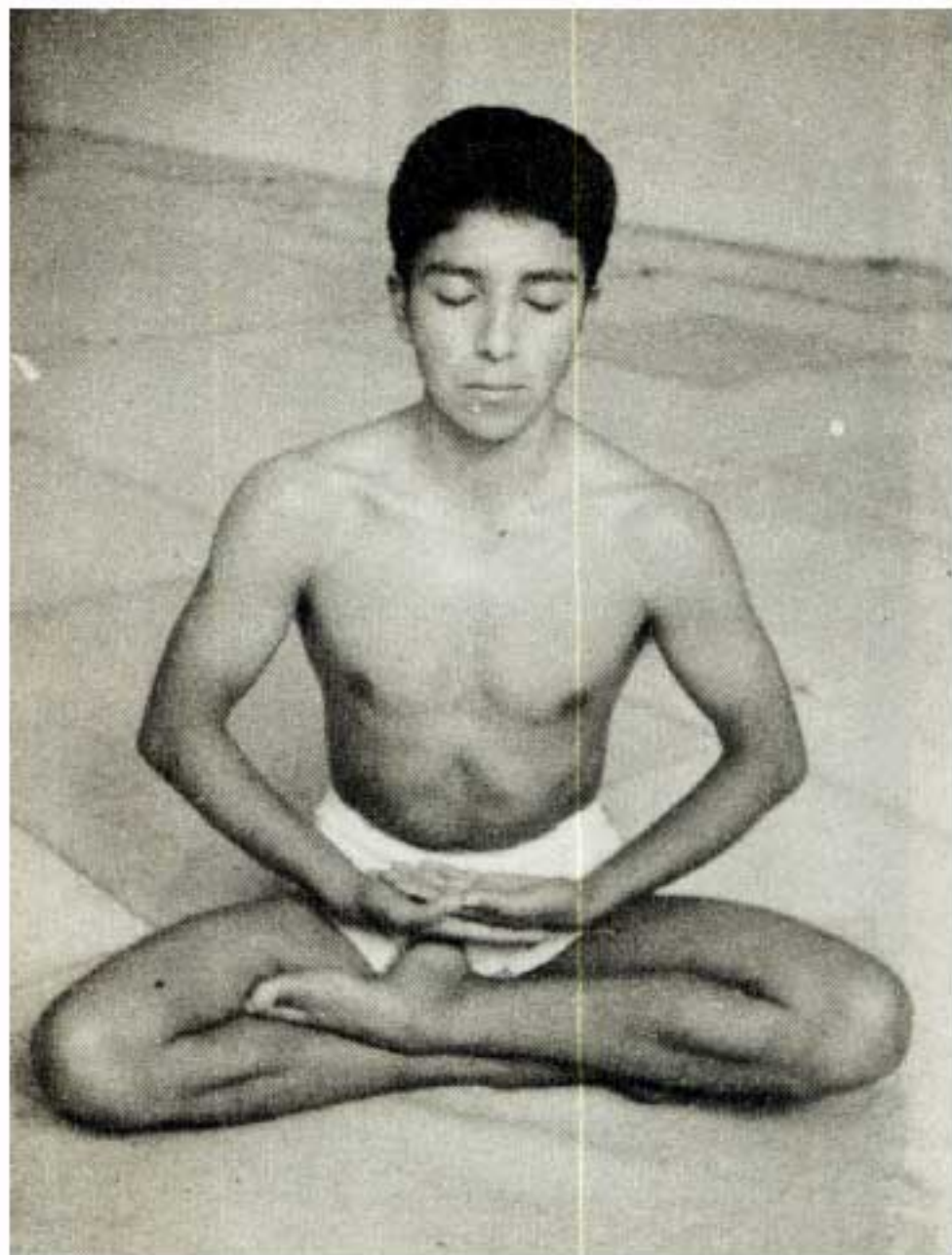
LAMINATI- PASINI-MUDRA: Es el llamado algunas veces Nidrasana. La espalda reposa en el suelo, las dos piernas pasan debajo de los brazos extendidos sobre el suelo, las palmas de las manos bien apoyadas. Es una asana para la iluminación del chakra Anahata. (Harvey Smith, discípulo del Mahatma RaYNaud de la Freriere, a quien el Mahatma encargó difundir la Yoga en todo el continente australiano. Algunos centros de la G.F.U. han sido instalados en Fremantle, Perth, Melbourne, Sidney y Brisbane).



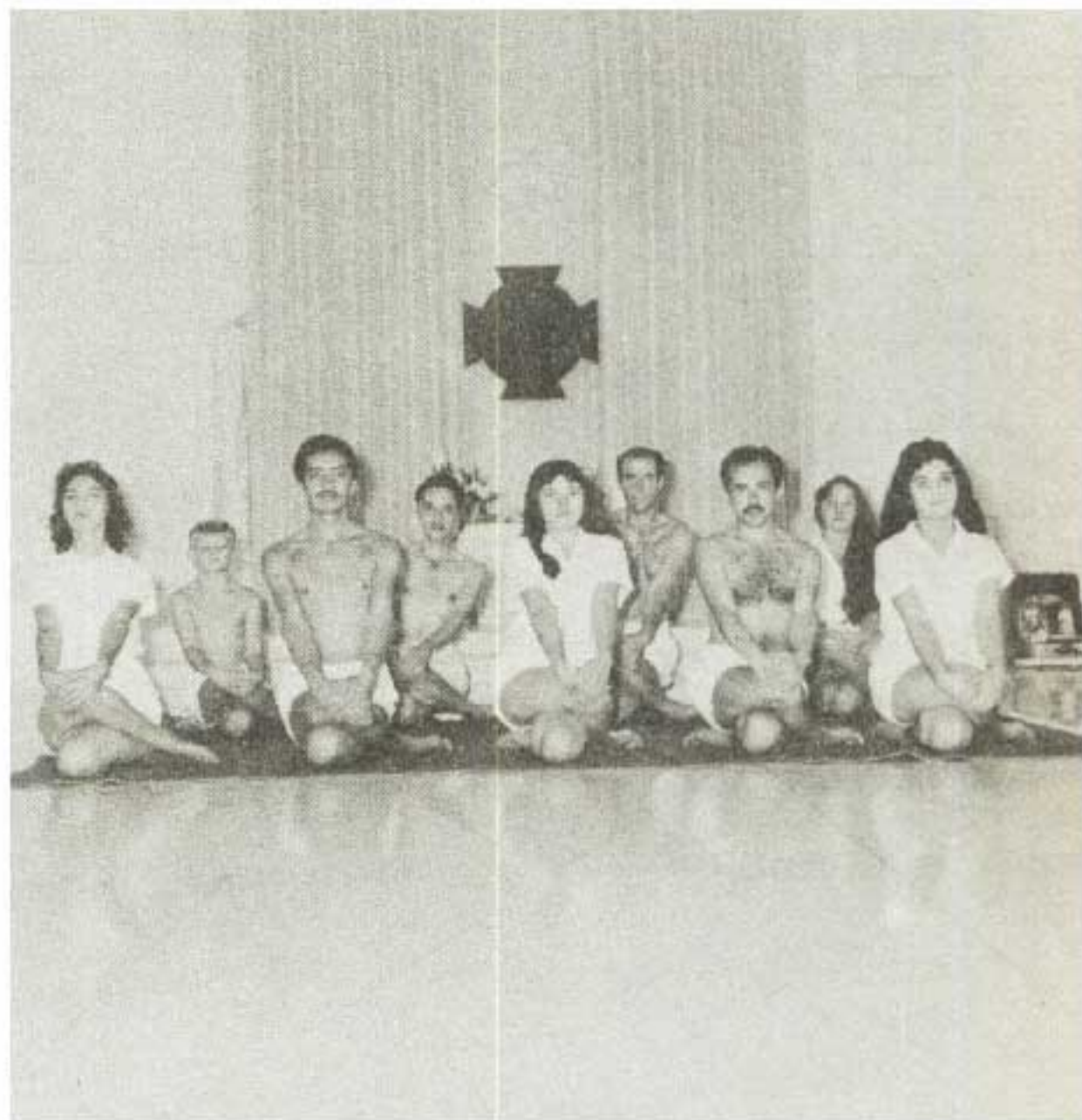
LAMINA LIL- POORNA-PADASANA: Es una postura de lo más simple, pues se trata de permanecer fijamente de pie con las manos a lo largo del cuerpo, efectuando un mudra. La variante es disponerse a pasar de las asanas de pie a Vajra, Supta-Vajra, etc. (Dos grupos de alumnos de Sudamérica. En el segundo grupo aparece el Venerable Sat Arhat Alfonso Gil Colmenares).



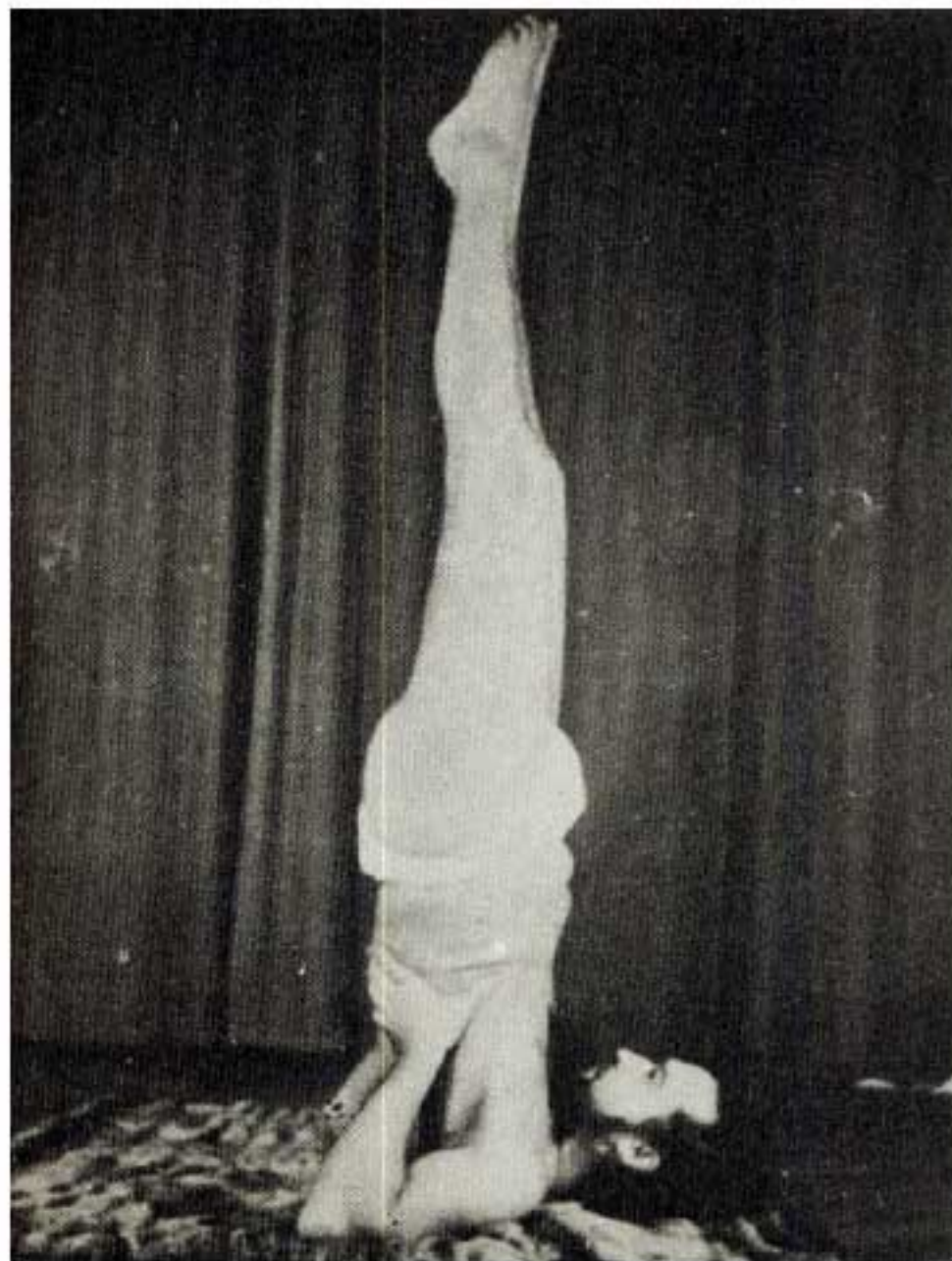
LAMINA LIII.- SHALABHA: El saltamontes. Boca abajo, las piernas rectas se elevan al mismo tiempo que los brazos permanecen extendidos a lo largo del cuerpo, las palmas de las manos se apoyan en el suelo, pues este ejercicio demanda un poco de resistencia para conservar la postura durante algún tiempo, sobre todo si las piernas están bien elevadas en perfecta curva que parte desde lo alto de los muslos (los cuales no deben tocar el suelo) hasta la punta de los dedos de los pies, bien estirados. Es una postura excelente para el abdomen y para la fuerza física en general. Es beneficioso practicarla después de la postura de la cobra (Bhujangasana) así como también practicar 5 o 6 veces el ejercicio de cultura física marcado en la tabla correspondiente con el N° XXI (a, b, c) en la página 320. (Tito Solezzi, universitario sudamericano).



LAMINA LIV.- SAMASANA: Actitud de igualdad. Los tobillos están juntos, las rodillas bien separadas y al suelo, las manos vienen a juntarse sobre los pies como en forma de recipiente (respetando la posición según los días masculinos y femeninos como ya he explicado anteriormente). Es una postura para la meditación. (Gegnián Guillermo Velásquez).



LAMINA LV.- SAMKATASANA: Postura peligrosa a la que se ha llamado algunas veces como la postura del sufrimiento. Como en la muktasana se cruzan las piernas, pero aquí no se encuentra sentado sobre el talón como en la 12ª posición de las asanas básicas. Samkatasana demanda estar sentado en el suelo con los dos pies a los lados del cuerpo (pie derecho con el muslo izquierdo, pie izquierdo al lado exterior del muslo derecho). Naturalmente los pies quedan sobre el suelo y los brazos en vez de estar cruzados detrás de la espalda como en mukta, permanecen colocados sobre las rodillas (mano izquierda sobre derecha colocada sobre la mano derecha) siempre observando la inversión de las piernas para el debido cruzamiento de las manos. Es una postura eficaz para los lumbagos y en cuanto al plano mental ella lo afecta peligrosamente si no está suficientemente preparado en este género de asanas. Ya hemos visto el peligro en el caso de la postura muktasana, la cual ofrece los mismos resultados que samkatasana mencionada aquí, las facultades y consecuencias que se desarrolla son idénticas. (Un grupo de alumnos en el Templo Central de Caracas).



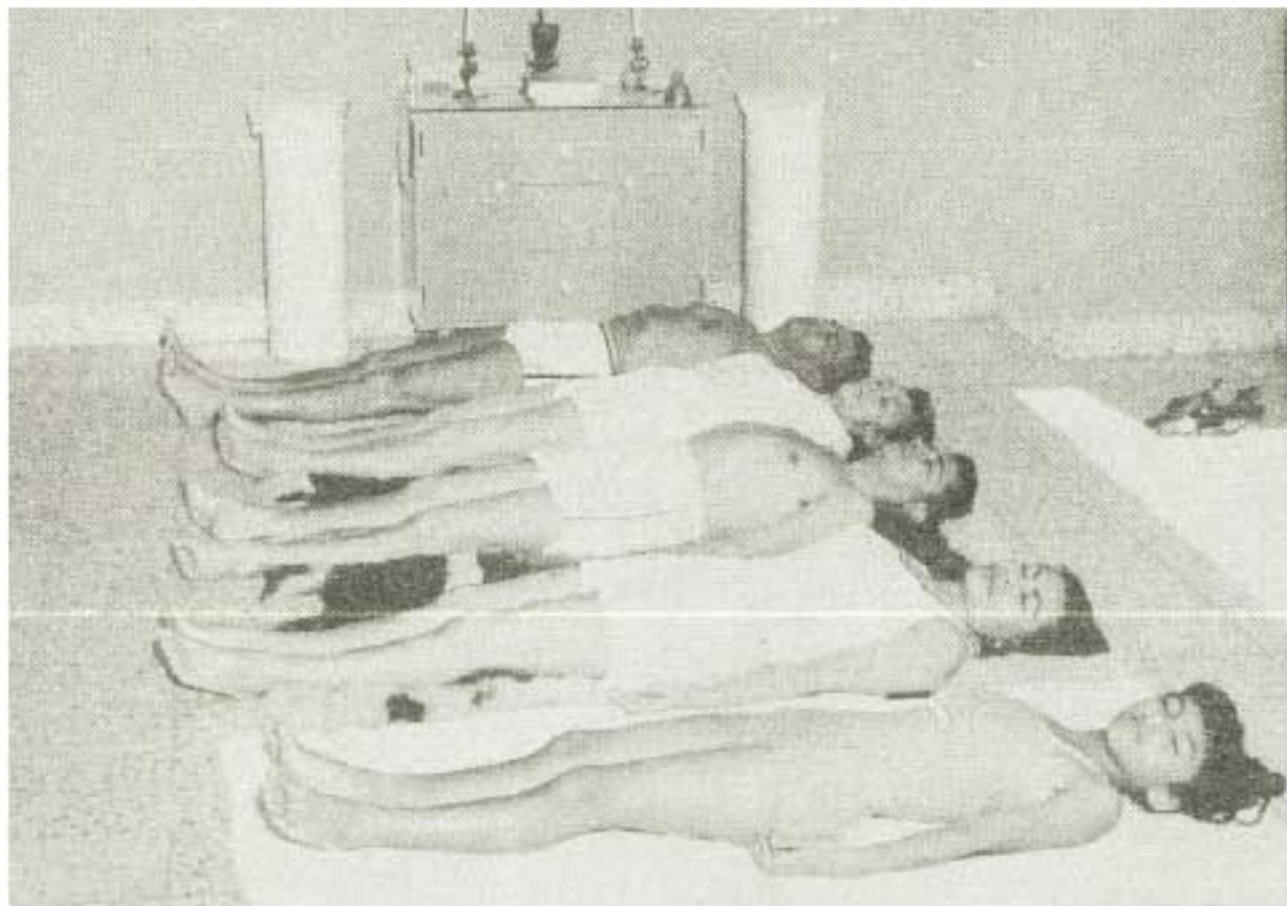
LAMINA LVI (a).- SARVANGASANA: Postura de todos los miembros. Posición con la nuca y hombros al suelo. Las piernas están rectas en el aire como ya ha sido descrito en la 5ª posición de la serie segunda de las asanas básicas. Es eficaz para la tiroides, la neurosis, las gonorreas, los ovarios, la descalcificación. Para sus efectos psíquicos demanda ser ejecutada con las bandhas mencionados en otra parte del texto. Ver la variante en la siguiente página. Consultar el Índice de Materias. (El... Mahatma Chandra Bala).



LAMINA LVI (b).- SARVANGASANA: La variante Padma-sarvangasana presentada por el Mahatma Raynaud de la Ferriere).



LAMINA LVII- SASANGA: Sobre las rodillas (con los dedos de los pies extendidos) hay que inclinar el cuerpo hacia atrás para que la cabeza llegue a tocar el suelo, arqueada la zona renal en un movimiento curvo, las manos reposan en las plantas de los pies (algunos dejan las manos sobre los muslos). Asana de desarrollo para el chakra Anahata (Ligia Bohórquez de Linares miembro de una Escuela Iniciática de Sudamérica).



LAMINA LVIII.- SHAVASANA: Postura de cadáver. Tendido de espalda en el suelo, las manos en el suelo con las palmas extendidas hacia arriba. Ya hemos visto de qué modo podemos cargarnos positiva o negativamente según se necesite. Es típicamente una asana de reposo. Se ejecuta al final de los ejercicios para relajar los músculos, meditando poco a poco, visualizando paulatinamente: los pies, las pantorrillas, las rodillas, los muslos, etc., pensando únicamente que poco a poco el cuerpo se va adormeciendo, que ya no se resiente de nada, que no subsiste pulsación ni vida en los nervios, es el abandono completo y poco a poco se concentra en esta calma ascendiéndola de los órganos y miembros del cuerpo al pecho, al cuello, al rostro, a la cabeza entera (todo se ha relajado), conservando entonces una última idea (por ejemplo, una manada de ovejas que se aleja) y lentamente se retira la idea para hacer el vacío en la mente y abandonarse siquiera un minuto, relajando todo el organismo en un descanso total. (Un grupo de miembros con la GETULS Rosa de Escobar en el Santuario de San Salvador, Centro América).



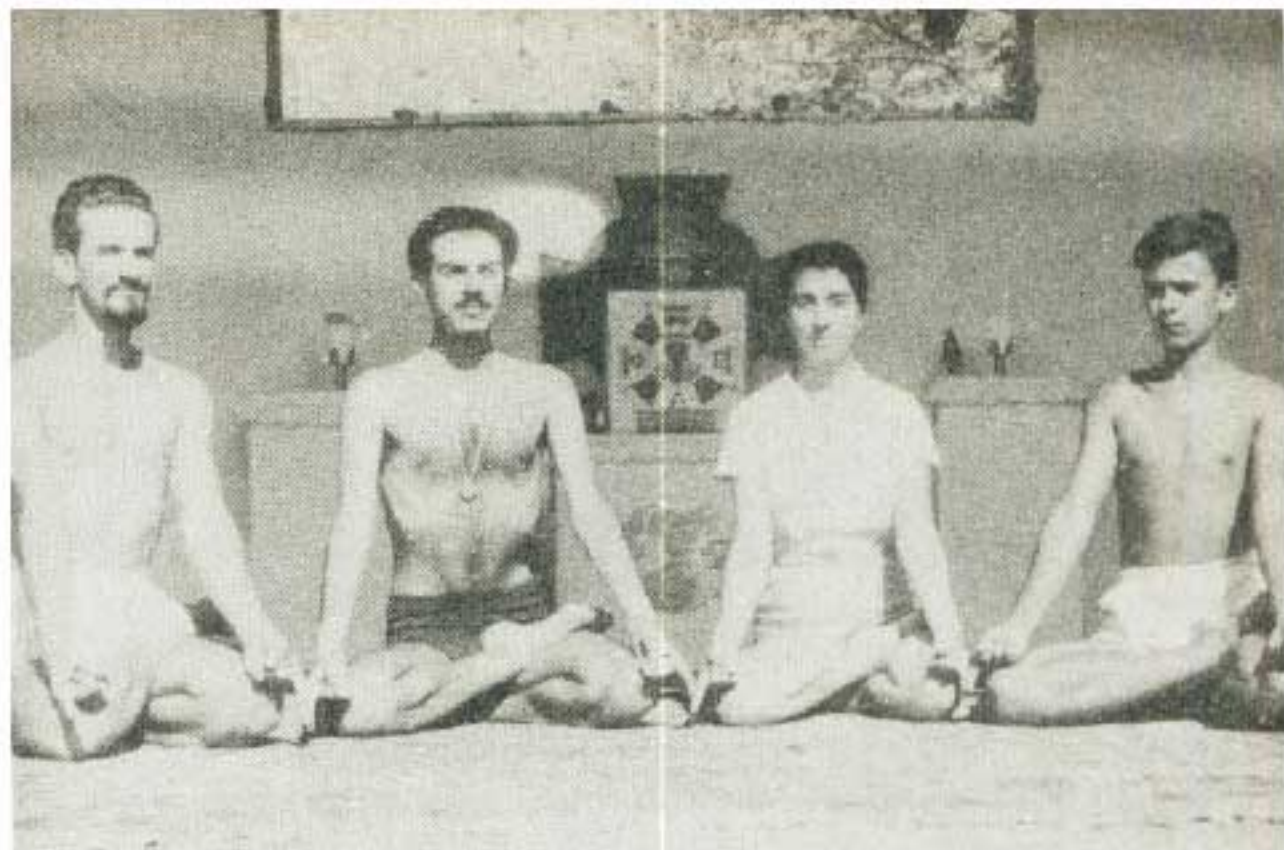
LAMINA LIX. - SIDDHASANA: Es la postura del triángulo. Los pies quedan entre la pantorrilla y el muslo de la pierna opuesta. (En samasana los pies están simplemente cruzados conjuntamente, los tobillos se tocan). Las manos vienen a reposar sobre las rodillas teniendo cuidado de extender los antebrazos (sobre todo con los codos hacia el interior del cuerpo para presentar una superficie plana hacia el exterior como para simbolizar los dos lados superiores del triángulo, puesto que las piernas sobre el suelo forman la base del triángulo). Las rodillas se encuentran naturalmente bien apoyadas sobre el suelo. Esta asana otorga muy rápidamente los poderes (siddhis) y si se practica en perfectas condiciones doce horas diarias (después de UN AÑO por lo menos de la práctica general de las asanas corrientes y de preparación en disciplinas especiales), está dicho que hace posible el Samadhi. Esta postura no es recomendable a las personas casadas sino como un ejercicio (una hora diaria máximo) y no como método de perfeccionamiento el cual demanda un ascetismo preliminar que no conviene al estado propio de personas sometidas a ciertos deberes conyugales. (El Sublime MAESTRE durante la práctica de uno de los 9 diferentes pranayama).



LAMINA LX.- SIMHASANA: El león. Un pie debajo del cuerpo, el otro presiona el sexo, los puños reposan sobre las rodillas, la punta del índice toca la punta del pulgar, los otros tres dedos están ligeramente curvos, las palmas hacia arriba. Despierta la kundalini y desarrolla rápidamente las facultades para el conocimiento. (Victoria French, alumna de la G.F.U. en Sudamérica).



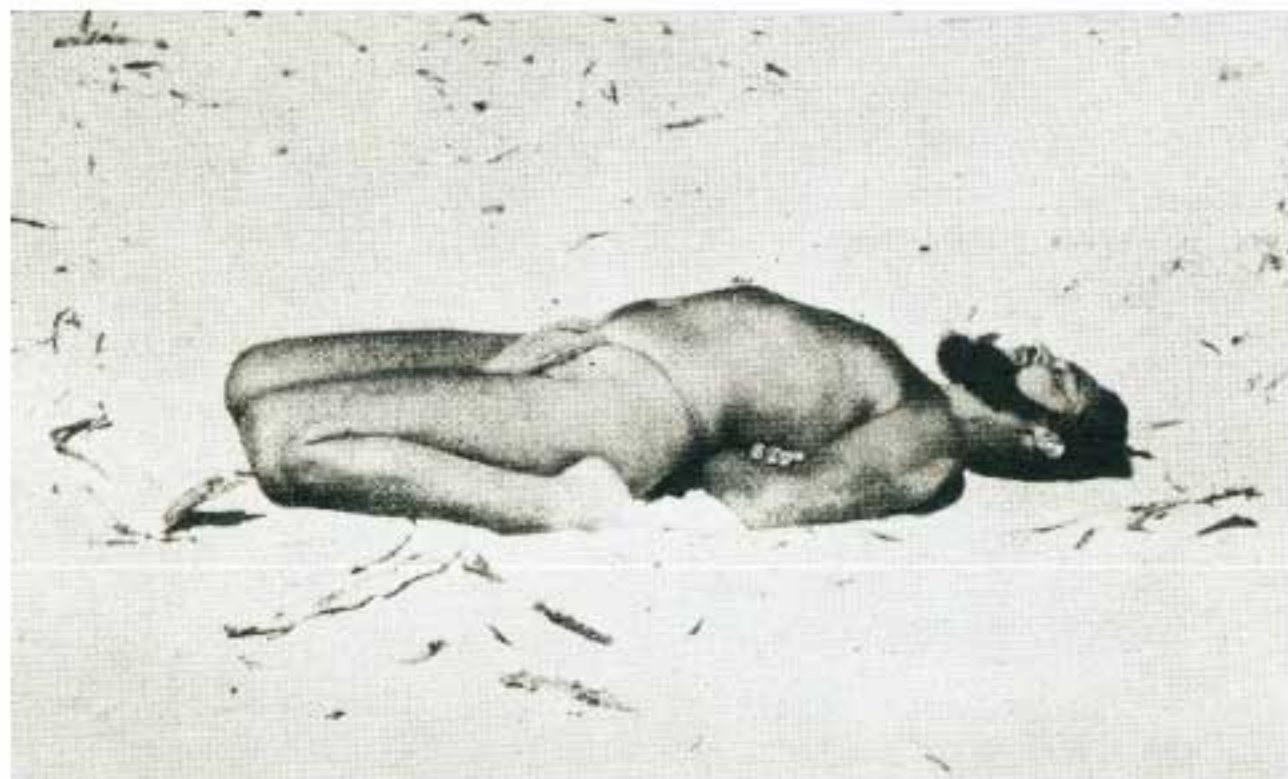
LAMINA LXI.- SHIRSASANA: Postura de la cabeza. Se ha dicho que no conviene a los enfermos del pulmón o a los que sufren de taquicardia o de insomnio y ya he dado mi opinión acerca de todas las posiciones sobre la cabeza las cuales nunca aconsejo a mis alumnos y me descargo de cualquier responsabilidad con respecto a los que quieran intentar esta experiencia. He visto demasiados desequilibrios debidos a este ejercicio, el cual, sin embargo, es ciertamente muy benéfico contra la bilis, las fiebres, para aquellas personas que saben servirse correctamente de esta asana la cual requiere una extrema prudencia. Por otra parte se aconseja tomar mucha leche y mantequilla después de practicarla. Se tendrá cuidado de no bañarse antes ni después de este ejercicio ni acostarse expuesto al aire y se evitará hacer respiraciones. (Claro está que existe el uso del baño antes de las sesiones de Hatha-yoga en general). Todo ello bajo la vigilancia directa de un GURU (4° grado de INICIACION SUPERIOR) solamente. (Una Yamina de la Gran Fraternidad Universal, mujer practicante de la Hatha-yoga, efectuando a la edad de 50 años esta asana).



LAMINA LXII.- STHIRASANA: Postura incommovible. Sentado sobre el pie izquierdo, la pierna derecha replegada un poco más que en el medio loto, que en la asamasana o que en la simhasana, es decir el pie llega cerca de la ingle (en cierto modo como en la padangustana), las rodillas intentan tocarse, los puños reposan sobre las rodillas con un mudra muy positivo que consiste en tener la mano cerrada, el pulgar flexionado sobre tres dedos a excepción del índice que mantiene extendida su punta hacia delante. Una vez más hay que tener cuidado en extender bien los brazos con los codos hacia el cuerpo, los antebrazos presentan su interior bien expuesto hacia delante. Yo enseño generalmente esta asana para las retenciones respiratorias. Tenemos varias posturas aproximadamente iguales: La ardha-padmasana (medio loto) con una pierna replegada por delante del sexo y el talón de la otra que llega justamente sobre la pantorrilla; bhadrasana, postura de la comodidad, en la cual los pies se cruzan exactamente delante del cuerpo; gup-tasana, en la cual los pies presionan el sexo; siddhasana, con los pies colocados entre la pantorrilla y el muslo opuesto a cada cual; simhasana con un pie debajo del cuerpo y el otro presionando sobre el sexo y finalmente sthirasana, la cual apreciamos en esta lámina y que se efectúa con un talón en el ano y el otro reposando lo más alto posible sobre el muslo. Todas estas asanas casi idénticas se hacen por lo tanto con diversas posiciones de las manos y su ejecución se debe a diferentes razones que proseguiremos analizando después. (El Rev. Gag-Pa Domingo Diaz Porta, Director y Anciano del Santo Ashram de El Limón, Maracay, Venezuela y la Getuls Sara Michaux de Diaz, Madre del Ashram, acompañados de dos alumnos en el Santuario del Ashram fundado por el Sublime MAESTRE Iluminador Universal de la Nueva Era de Acuario).



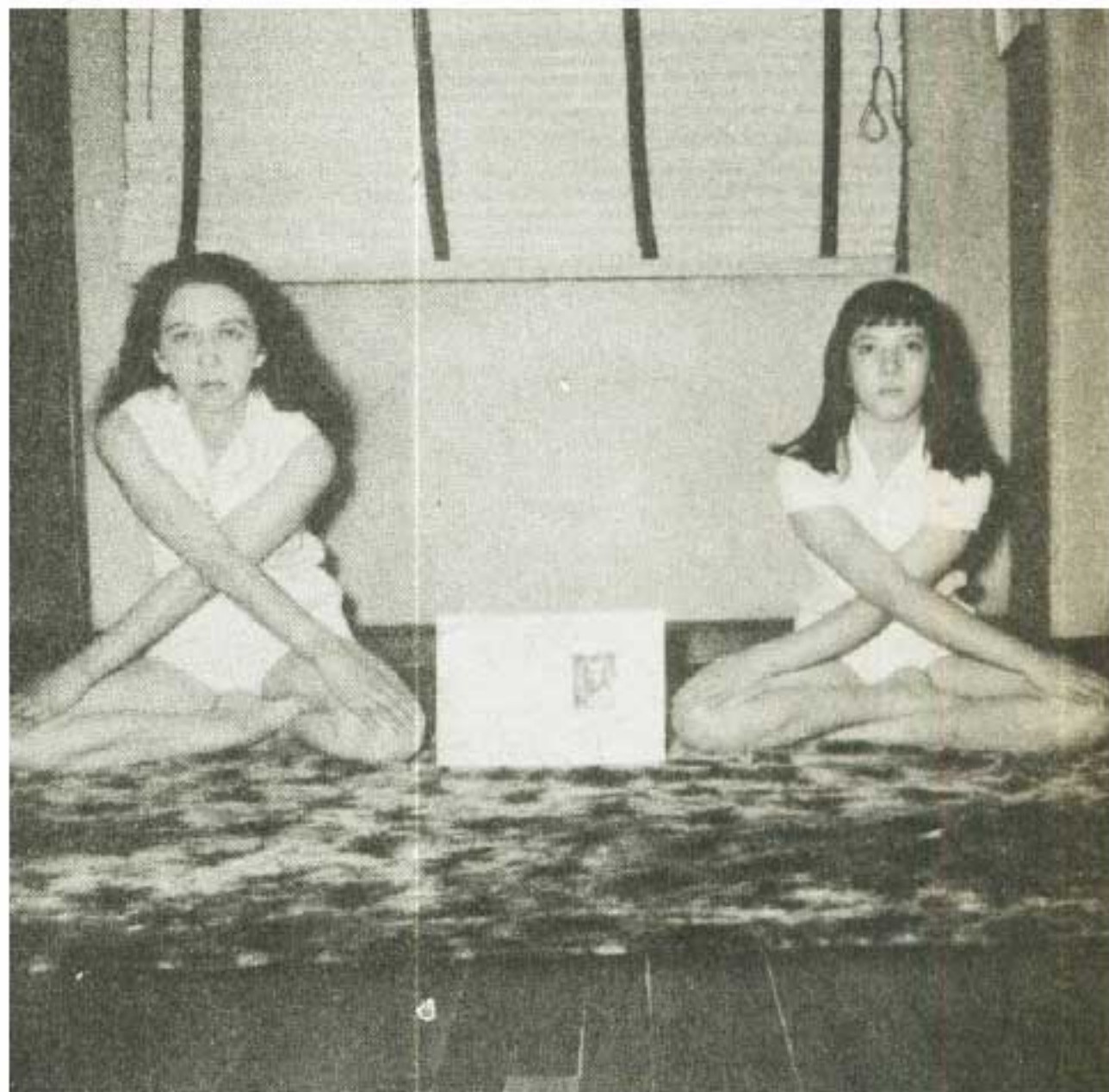
LAMINA LXIII.- SUKHA: Postura comfortable. Sentado, se cruzan las piernas, las rodillas a la altura que se desee (y no apoyadas sobre el suelo como en todas las precedentes que hemos visto) y esto únicamente porque los pies se enlazan el uno con el otro. Las personas de edad avanzada pueden ayudarse pasando una venda alrededor de las piernas a fin de retenerlas, o bien con un cordón del grueso que abrace las rodillas dejando cierta libertad, o también con una toalla anudada alrededor de los tobillos. Es una asana de meditación (Francisca de Maldonado, una alumna de 62 años, en Nueva York, EE.UU.).



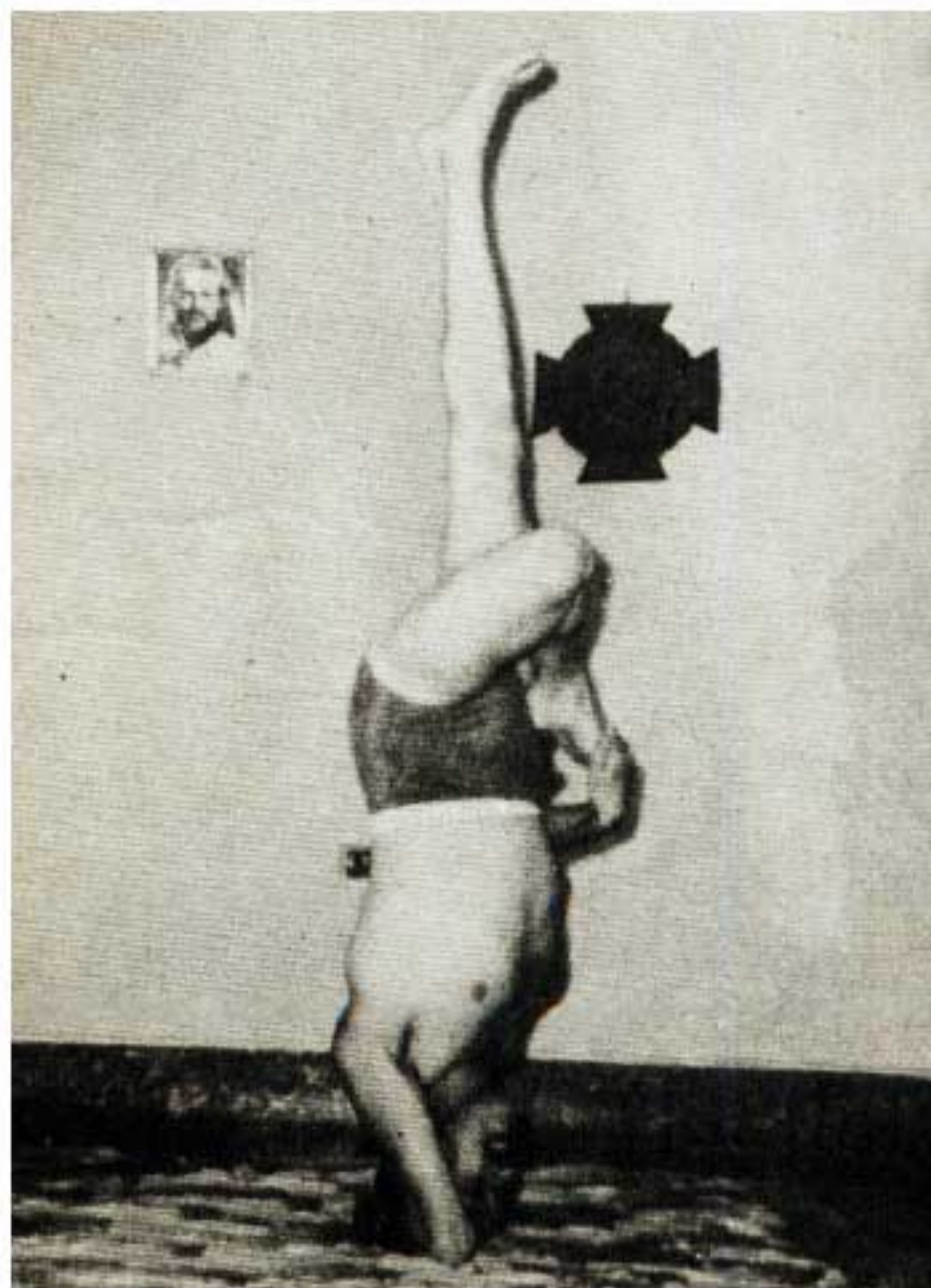
LAMINA LXIV.- SUPTA-VAJRA: Ya ha sido expuesta al principio de estas explicaciones. Es la Vajra (rodillas juntas apoyadas sobre el suelo, pies separados hacia atrás del cuerpo) pero acostado sobre la espalda con los brazos detrás de la cabeza o también en la nuca): Postura de meditación, pero sobre todo de relajamiento. Se puede efectuar el OM interno o repetir rítmicamente Om-Ram (El SAT GURU efectuando esta asana).



LAMINA LXV.- (a) SWASTIKASANA: Algunos consideran (en la India) esta asana como una sidhasana, con la mano derecha sobre la rodilla izquierda y el brazo izquierdo cruzando el derecho para que la mano venga sobre la rodilla derecha. Pero una vez más yo practico esta asana como en el Tibet y la ofrezco a mis alumnos de acuerdo a una postura tradicional reproducida aquí. Esta asana tan fácil de ejecutar es, sin embargo, muy peligrosa, pues pone en juego fuerzas formidables difícilmente controlables. Es muy conocido el símbolo de la swástika (potencia generadora universal) y se sabe que su uso puede producir enormes consecuencias según el empleo que se haga de él. Es una postura de meditación, pero me guardo bien de proporcionar detalles a los cuatro vientos y reservo el mecanismo para aquellos discípulos que estén listos para el trabajo puro de la realización o por lo menos para la sublime experiencia espiritual. Ver la variante hindú en la página siguiente. (Nota del Venerable Sat-Arhat Gil: Por ser tan peligrosa, El... advirtió cuando estuvo en el Santo Ashram no hacerla, lo cual se ha acatado hasta hoy, ya que allí nadie la practica, como tampoco las asanas sobre la cabeza como la Shirshasana. (Foto de El... Sublime MAESTRE).



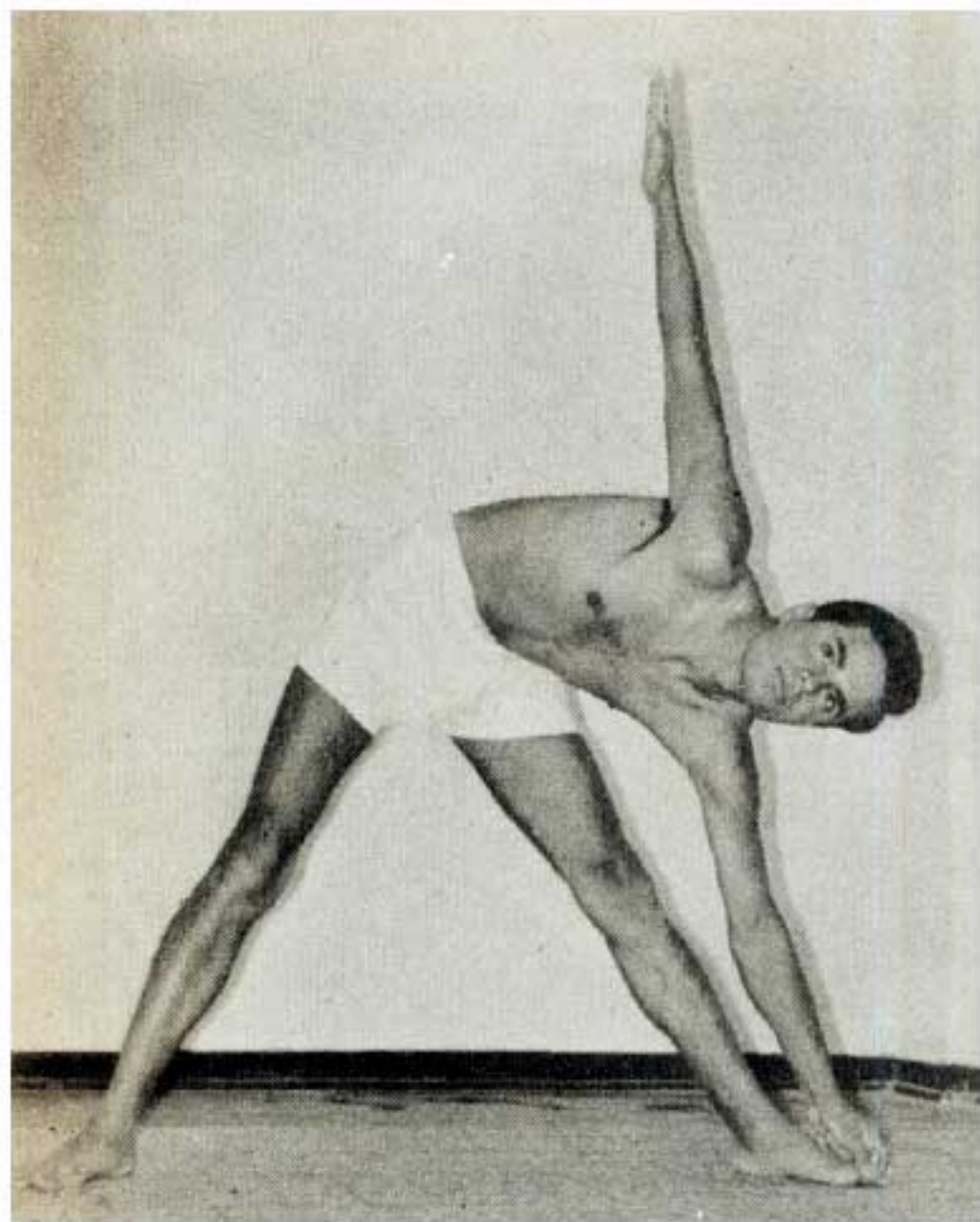
LAMINA LXV.- (b) SWASTIKASANA: Variante hindú de la anterior asana tibetana, presentada por la GETULS Lulú de Esguerra, auxiliar de la Coordinadora de la Literatura de la G.F.U. y por Consuelo Luzardo, joven actriz colombiana, Directora del Centro Infantil N° 2 de Bogotá, junto a un ejemplar de los Grandes Mensajes del mismo Autor, edición 1958.



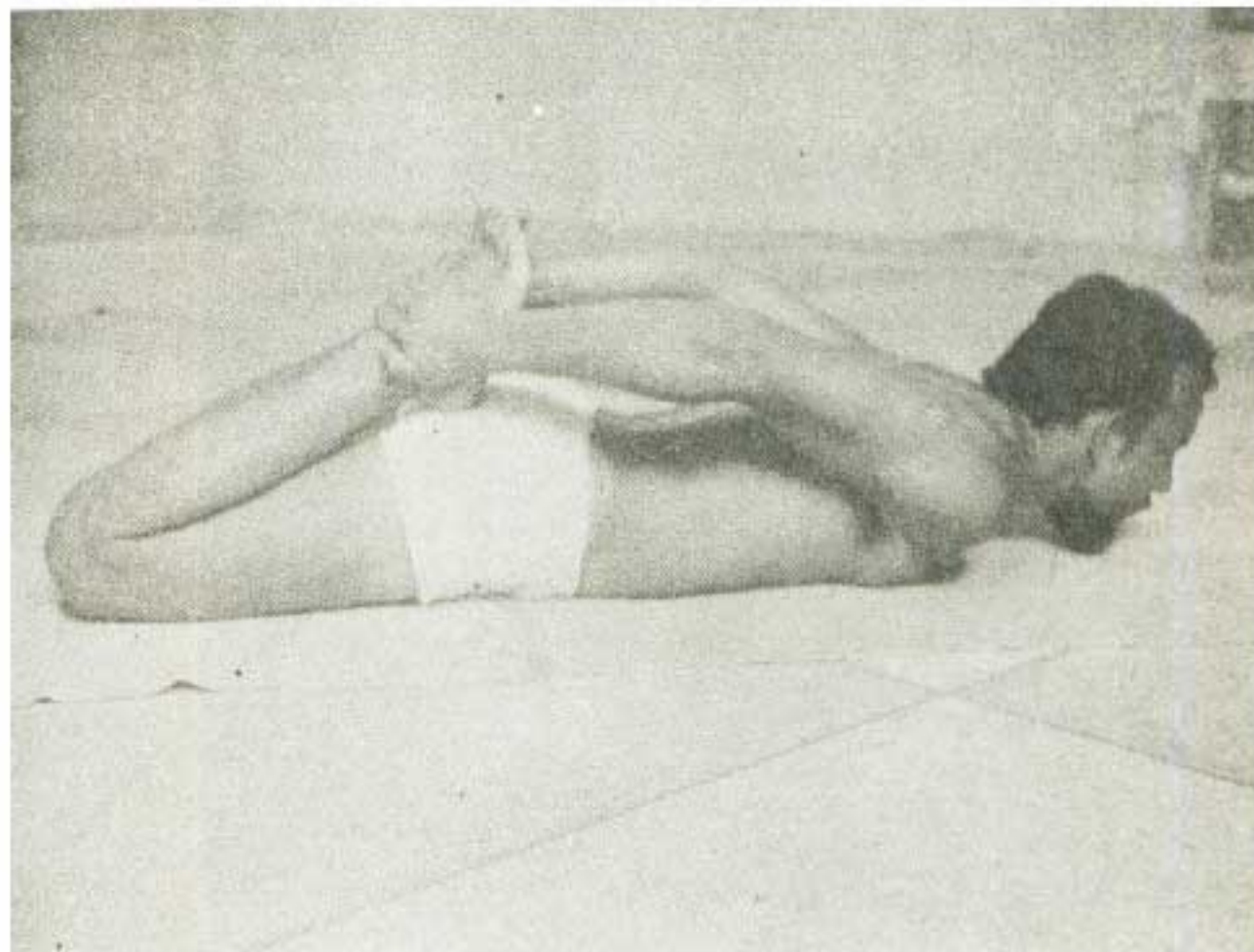
LAMINA LXVI.- TADASANA: En cierto modo se trata de una variación de la Shirsasana y de Vrkasana; es una posición sobre la cabeza teniendo un solo brazo como soporte y las piernas en vez de estar juntas en el aire, se encuentra una sola de ellas extendida y la otra es flexionada en la ingle; a veces la mano libre (opuesta a la pierna replegada) permanece sujetando el pie para apretarlo sobre la canalización lumbar. (Ramón Sarmiento, un alumno de Sudamérica).



LAMINA LXVII.- TOLANGULASANA: Fue explicada en la serie de las doce asanas básicas. Desarrolla el chakra Anahata- Se practica generalmente con retención del aliento, despliega fuerzas al organismo y fortifica los músculos abdominales. (El Sublime MAESTRE, doctor Serge Raynaud de la Ferrière...)



LAMINA LXVIII.- TRIKONASANA: Se ejecuta de pie abriendo las piernas, elevando el brazo derecho verticalmente como prolongación del cuerpo (por encima de la cabeza); el brazo izquierdo desciende a lo largo de la pierna hasta tocar el pie sujetando el dedo gordo del pie con el pulgar y el índice de la mano derecha. Se cambia al otro lado después de haber ejecutado esta posición cinco o diez minutos según el caso. Es muy adecuada después de la fractura de la tibia o del fémur. También es muy eficaz para el lumbago (Eduardo Mimbela, de la Facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad Nacional de Trujillo, Perú).



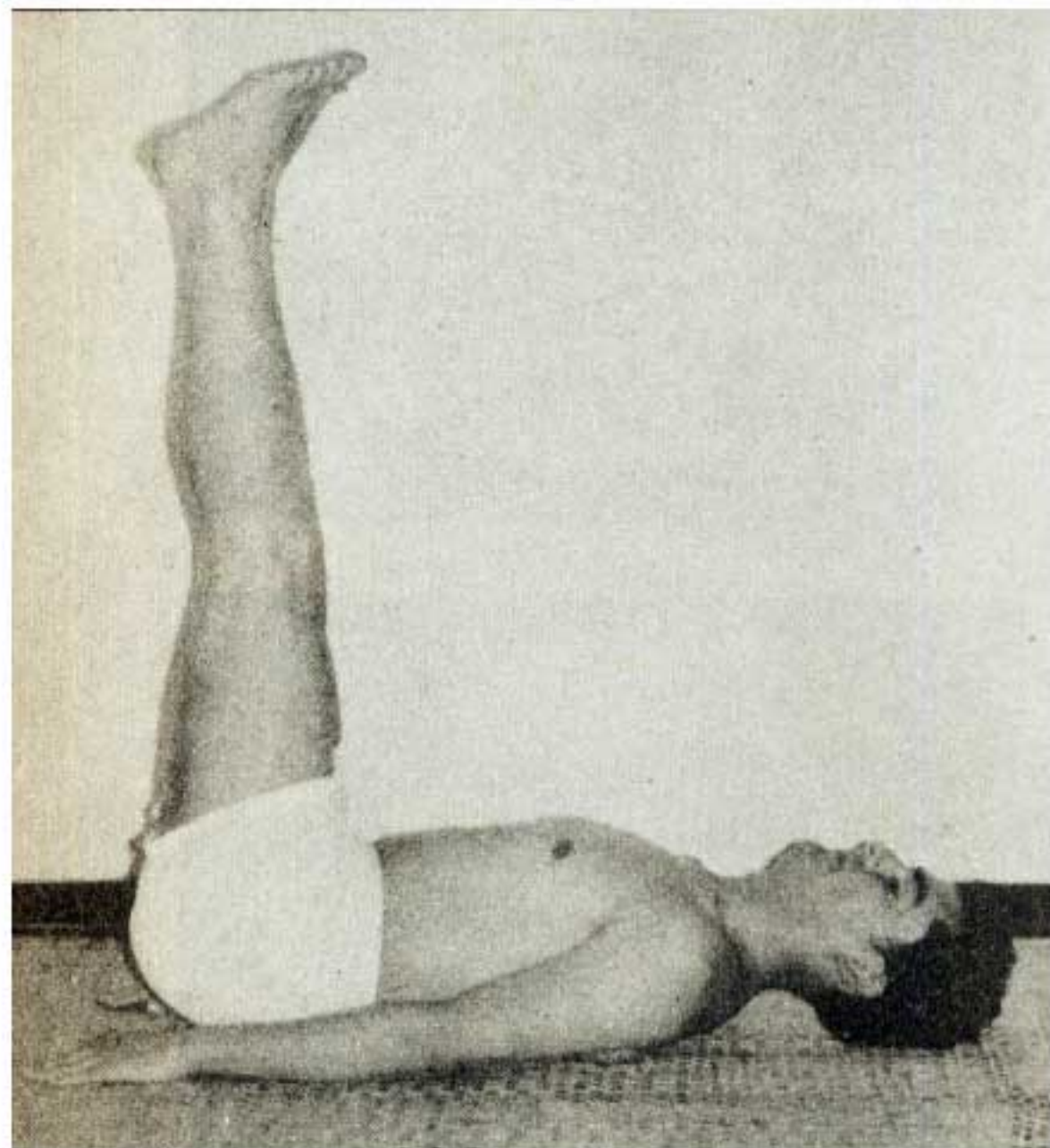
LAMINA LXIX.- USHTRA: El camello. Boca abajo, en el suelo, los brazos llegan detrás del cuerpo para sujetar los pies que están flexionados sobre los glúteos. Es parecida a la dhanurasana, pero sin levantar del suelo la cabeza ni los muslos. Esta postura ayuda a soportar el calor o el frío. Se aprietan fuertemente los pies contra los glúteos sujetando los tobillos. Es posible llevar a cabo esta asana con el mulha-bandha para facilitar la iluminación del chakra svadisthana. (El GETULS José Alirio Gáfaro, Comisionado en Gira por el consejo Supremo de la G.F.U. aparece aquí en el Santo Templo Central de Caracas, Venezuela).



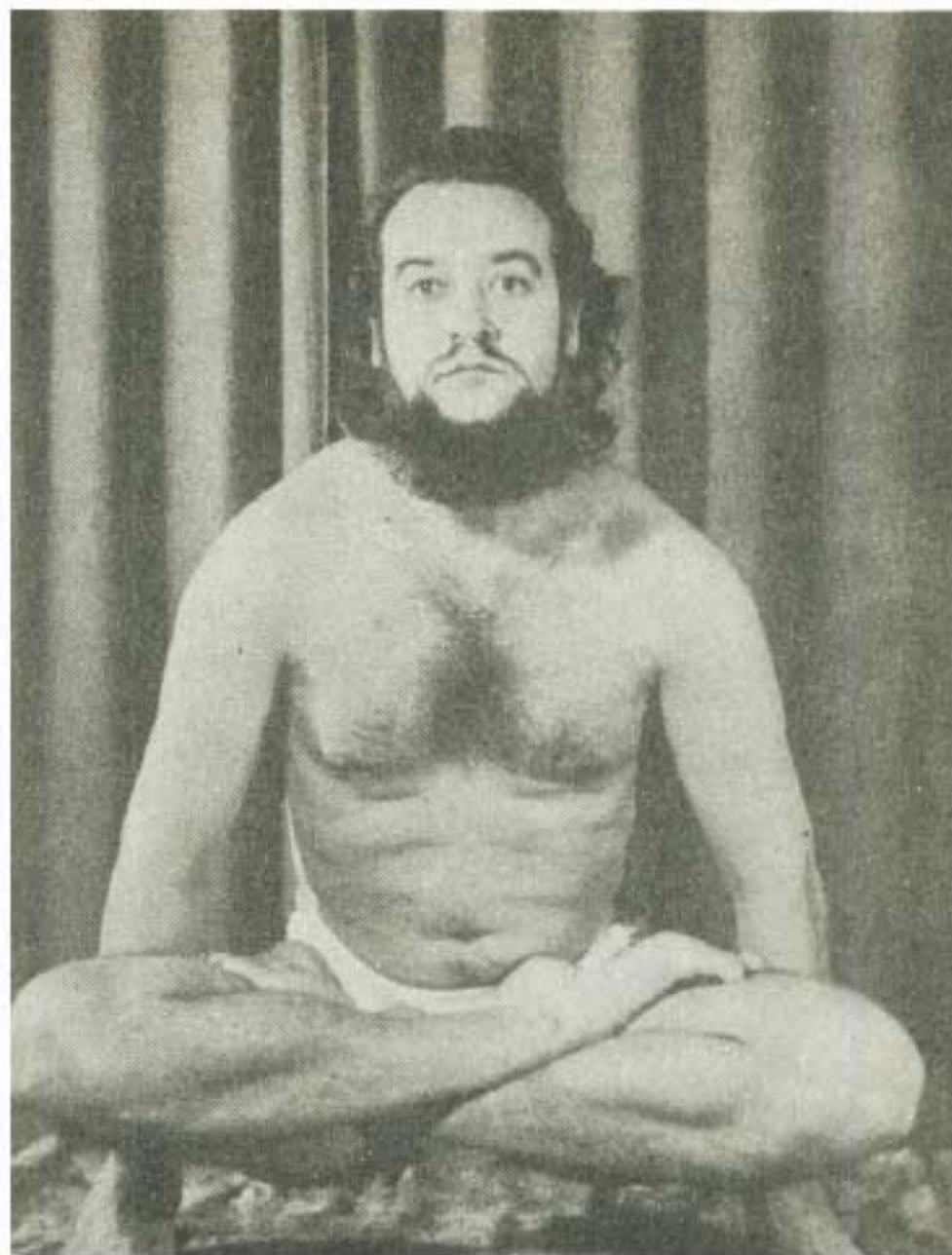
LAMINA LXX.- UTKATA: Postura levadiza. Con las manos en las caderas, de pie, hay que descender lentamente conservando las plantas de los pies enteramente apoyadas en el suelo, sin despegar los talones del piso, flexionando las piernas solamente, siendo las rodillas las que trabajan el cuerpo lo más vertical posible, haciendo el ejercicio lo más lentamente hasta que los glúteos toquen los talones y más aún el suelo mismo, para entonces remontarse suavemente, muy lentamente, mediante la fuerza de las piernas sin que los talones se levanten del suelo y sin que el cuerpo se incline demasiado hacia delante. Las manos en las caderas pueden también ser cruzadas sobre el pecho. Este ejercicio fortifica los pies, los músculos de las pantorrillas y de los muslos. Es también muy beneficioso para las suprarrenales.



LAMINA LXXI. - UTTAMA-KURMAKA: La tortuga levantada. En padmasana, los brazos pasan entre las pantorrillas y los muslos como en la kukutasana, pero en lugar de sostenerse en equilibrio sobre las manos, éstas se flexionan hacia la cara. Algunos yamis (practicantes de Hatha Yoga) cruzan las manos detrás del cuello y otros tocan las orejas. Esta postura alivia los males dorsales, favorece al chakra manipura y produce facultades muy especiales.



LAMINA LXXII- UTAMMA-PADA: Pies erectos. En cierto modo es la preparación a la Sarvangasana. De espalda al suelo se elevan bien juntas las piernas hasta formar un ángulo de 90° , las manos y los brazos extendidos sobre el suelo. Es eficaz para la constipación, así como para la iluminación del chakra Anahata. (Doctor Joel Guevara, de la Facultad de Medicina de la U.N.T. y Director de la Escuela Pre-Iniciática de Perú).



LAMINA LXXIII (a).- UTTHITA-PADMASANA: Es la posición sobre-elevada del loto. Proporciona la visión suprahumana, el restablecimiento de los desórdenes respiratorios y abre el centro del corazón. No deberá exagerarse su duración al comienzo. En poco tiempo es factible habituarse a esta asana llegando fácilmente a conservar el equilibrio durante 15, 30 o 45 minutos, pero, como siempre, se procederá a aumentar su duración en forma muy suave y progresiva. Ver la variante en la siguiente página. (El Supremo Regente de la Gran Fraternidad Universal).



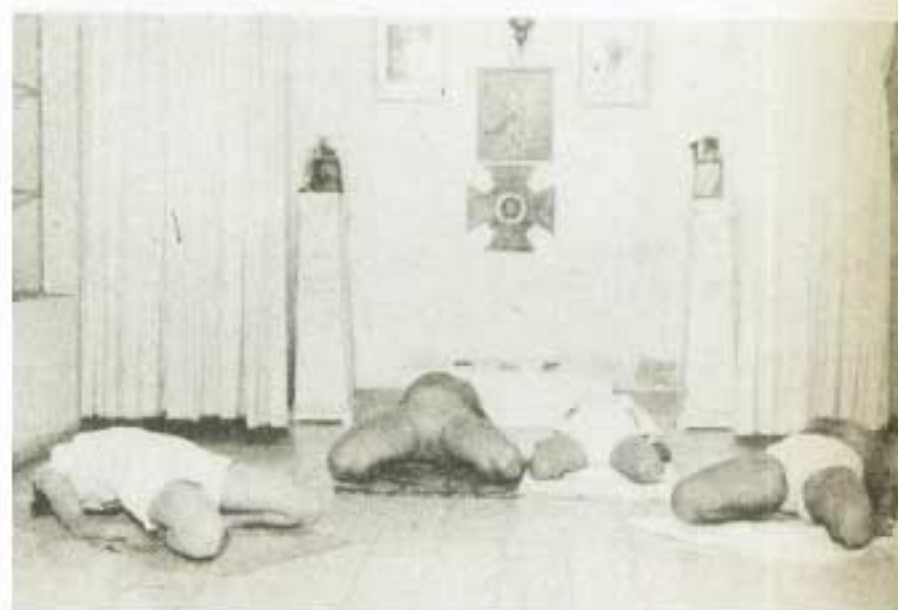
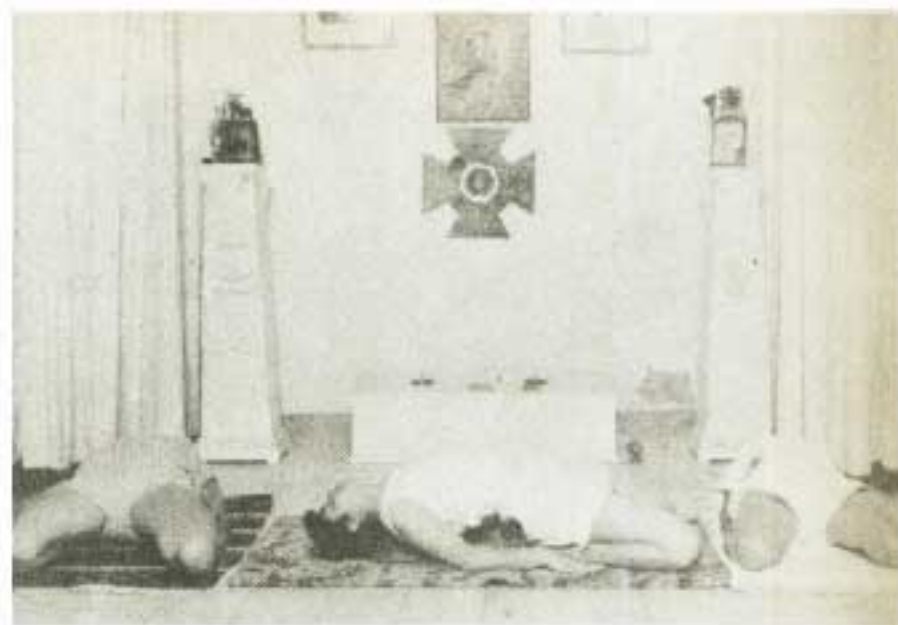
LAMINA LXXIII (b).- UTTHITA: Variante en Yoga-Utthita-Kukkutasana, postura personal del Sublime MAESTRE, efectuada aquí por el Gurú Gil Colmenares, y la cual puede apreciarse efectuada por su autor en la Lámina LXXXIII-a.



LAMINA LXXIV.- UTTHITA-VIVEKASANA: Es un ejercicio respiratorio en su comienzo, llegando a ser después un ejercicio mantrámico. Se trata de mantener una rodilla hincada y la otra levantada (formando un ángulo recto), las manos sobre el suelo con los puños cerrados a excepción de los dedos pulgares que se destacan hacia adelante y se apoyan igualmente en el suelo (brazos bien rectos y verticales hacia abajo), levantando un poco la cabeza se respira profundamente; la cabeza descende al expirar al mismo tiempo que los brazos se flexionan ligeramente, así como se extienden durante inspiraciones. En seguida se invierte la posición de las piernas y finalmente se endereza el tórax en esta misma posición de rodilla en tierra (los dedos del pie bien extendidos en el suelo, la otra pierna levantada con el pie bien apoyado en el suelo). Las manos se juntan en el pecho y se practica el japa ordenado por el GURU (japa-yoga), yoga por medio de la Fe en la repetición de un nombre al cual se le rinde culto. (El muy Respetable GURU, Dr. David Ferriz Olivarez, Coordinador de la Literatura de la G.F.U., y traductor de esta obra, fotografiado en el Templo Oficial de Bogotá durante su gira misional para el continente americano).



LAMINA LXXV.- VAJRA: El rayo. Se trata de permanecer sentado con las rodillas flexionadas, los pies separados a los lados del cuerpo (como en la Baddhayoniasana), las manos reposando sobre las respectivas rodillas, los pulgares se tocan. Esta asana se practica para activar a kanda y asegurar la longevidad. Algunos yoghis se contentan con estar sentados sobre los talones, las rodillas juntas, las manos reposan encima. (Foto de la Gelut Dolores Canales, en las ruinas del Tazumal, El Salvador).



LAMINA LXXVI.- VAJRA-CHAKRASANA: De rodillas, las piernas separadas, los dedos de los pies se tocan, se recuesta para formar un arco hacia atrás reposando sobre las manos o también reposando sobre la cabeza, como en sasanga, dejando entonces los brazos a lo largo de los costados del cuerpo, aún mejor, sujetando los tobillos o las pantorri-llas. Es eficaz para la tiroides al mismo tiempo que para la iluminación del chakra Anahata. Combate los dolores renales y facilita el creci-miento del cabello. Postura para reforzar la energía y ayudar a la lim-pieza del Sushumna.



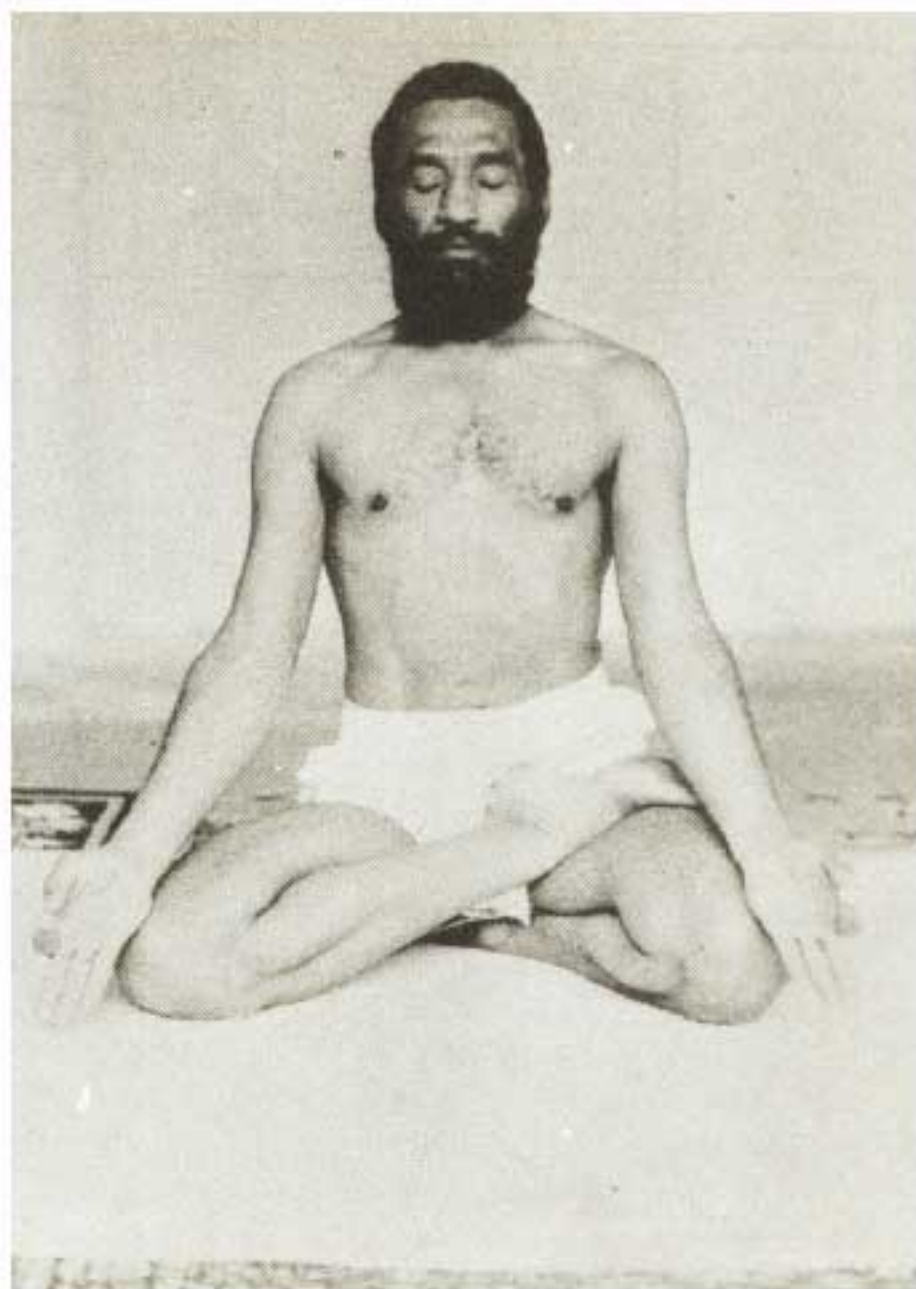
LAMINA LXXVII- VAJROLI-ASANA: Se efectúa sentado, las piernas extendidas en el suelo, las palmas de las manos en el suelo, se flexiona ligeramente el cuerpo para levantar las piernas bien juntas y rectas delante de sí, los dedos de los pies extendidos hacia arriba permanecen en la cima de la postura para reforzar la vitalidad de los pies y para hacer trabajar el abdomen. Es eficaz para Svadhista (Foto del GETULS Guillermo Iglesias, Guardián del Santo Templo Oficial de la G.F.U. en la colonia Campestre-Aragón de la ciudad de México).



LAMINA LXXVIII.- VAMA-PAVANAMUKTA: Sentado, una pierna se encuentra extendida en el suelo en tanto que la otra pierna flexionada es presionada contra el pecho con los dos brazos. Facilita el brahmacharia. La pierna es apretada contra el pecho se cambiará de acuerdo a los días negativos (para tener flexionada la pierna izquierda) o positivos (para hacerlo con la pierna derecha). Concentración en el chakra Muladhara. (Grupo de alumnos de Sudamérica).



LAMINA LXXIX.- VATAYASANA: El caballo. Es la cuarta postura en la segunda serie de las doce asanas básicas. El talón al sexo, el otro pie sobre el suelo como en el medio loto. Manteniendo una rodilla al suelo se eleva entonces la otra pierna que se encontraba replegada debajo del cuerpo hasta poner la planta del pie en el suelo con la pierna en escuadra. Para ser ejecutada esta postura según las reglas de la Tradición debe primer ser aplicada como la vrkasana: de pie, la pierna derecha flexionada a un lado del muslo izquierdo apretando con el talón la ingle; en esa postura se desciende flexionando lentamente la pierna izquierda hasta que la rodilla derecha venga a reposar sobre el suelo, un poco atrás del pie izquierdo el cual permanece apoyado en el suelo, las manos se juntan sobre el pecho. Esta asana permite un rápido progreso general. (El Sublime MAESTRE, en un instante de su práctica diaria de Yoga).



LAMINA LXXX.- VIRA: El héroe. Se efectúa con la pierna flexionada debajo de un lado del cuerpo en tanto que el pie derecho llega sobre el muslo izquierdo como en el lot o. El mudra de las manos no se hace como en padmasana (pulgar SOBRE la uña del índice), sino que la punta del pulgar toca ligeramente la punta del índice, los otros tres dedos permanecen bien extendidos, el dorso de la mano reposa sobre los bordes de la rodilla, codos hacia dentro, bien rectos, como prolongación de los bíceps. La postura del héroe destruye los pecados, dicen los grandes Rishis. Es una asana espléndida de meditación y ayuda la rápida sublimación. (El GURU Mejías en el Templo Central de la G.F. U., en Caracas, Venezuela).



LAMINA LXXXI.- VRISHCHIKASANA: Postura del escorpión. Se trata de permanecer en equilibrio sobre los antebrazos en tanto que todo el cuerpo se eleva y flexiona hacia atrás a fin de que las piernas lleguen por encima del cuerpo tratando de que los pies alcancen a tocar la cabeza. Esta posición sirve al desarrollo de todos los chakras, pero es muy difícil de realizar; despliega grandes poderes y las facultades psíquicas se encuentran magníficamente embellecidas. (El GURU Mejias, en el Templo de Caracas, Venezuela).



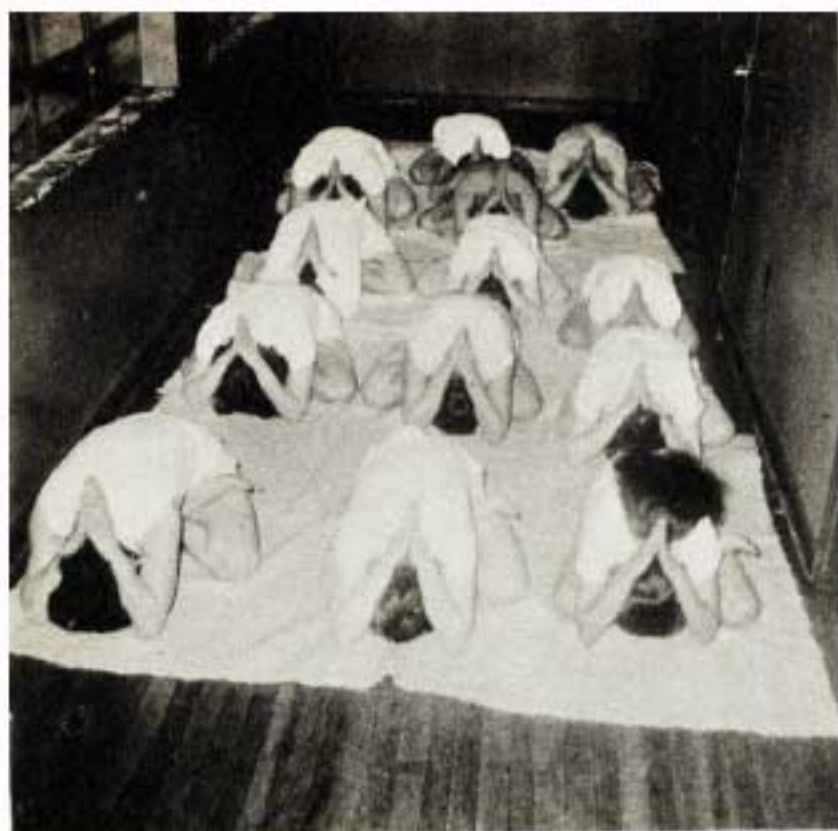
LAMINA LXXXII.- VRKSASANA, escrito a veces VRIKSHA: Es la postura llamada del Templo que se ejecuta de pie sobre una pierna bien recta en tanto que la otra llega flexionada a apretar con el talón la ingle opuesta, quedando ambas rodillas aproximándose. Las manos juntas por encima de la cabeza (no cerca de la cabeza sino más bien un poco hacia arriba) a fin de formar más o menos un rombo (como el techado de un templo). (El Sublime MAESTRE durante su peregrinaje en el Asia, en el cual fue reconocido con diversos títulos Sagrados, como Tdashi Gis Sgan Carya Rim Poched; Honorable Elegido Feliz, Maestro, Hombre Sabio; Mahatma Chandra Bala Guruji; Gran Alma Glorificación de Instructor; Sat Gurú; Divino Maestro. Así también es considerado el Supremo Regente de la G.F.U., Eminente Soberano Pontífice de la Dirección Espiritual del mundo, Altísimo Dignatario de la Hermandad Blanca, Administrador de la Asamblea de Sabios, Su Santidad el Muy Ilustre Patrón del MAHA KHUMBA SHANGA, Iluminador de la Orden del Acuarius).



LAMINA LXXXIII (a).- YOGA-UTTHIDAKUKKUTASANA: Cuando el chellah está listo, el Gurú generalmente le da una asana que viene a ser entonces una postura personal y que no siempre está comprendida dentro de las posiciones tradicionales. Aquí se presenta la asana particular del SUBLIME MAESTRE, la cual no pertenece a las 84 asanas de la Tradición. En la siguiente página se presenta la asana tradicional que pertenece a esta lámina en el orden de descripción llevado en esta obra.



LAMINA LXXXIII (b).- YOGA-NIDRASANA: Sentado, con una pierna flexionada cerca del sexo, la otra hacia atrás de la cabeza, cada mano sujeta uno de los pies a fin de establecer un circuito (la mano izquierda con el pie derecho detrás de la cabeza y la mano derecha con el pie izquierdo que mantiene su talón cerca del cuerpo). Esta asana se llama también Yoga-Garbha puesto que es en cierto modo la preparación para la postura del feto (lámina XIV) (cuando los dos pies permanecen atrás de la cabeza) y se colocan en este caso las manos sobre el suelo (siendo entonces una especie de ardh-gar-bha-asana). La Yoga-nidrasana prepara igualmente para el pasini-mudra (lámina LI, llamado también nidrasana) el cual requiere que las dos piernas estén detrás de la cabeza, pero en vez de permanecer sentado, el cuerpo está de espaldas en el suelo. La postura de esta lámina es muy peligrosa debido a la corriente que se produce en semejante posición; se notará que el fluido pasa de la pierna derecha a la mano izquierda la cual lo hace seguir hacia el brazo derecho que a su vez lo transmite al pie izquierdo, haciéndolo éste subir por la pierna hasta llegar a iluminar a Muladhara y así sucesivamente continúa la canalización más y más fuerte sin detenerse, con más intensidad que en la muktasana que ya he definido como peligrosa.



LAMINA LXXXIV.- YOGASANA: En padmasana, se inclina la cabeza hasta el suelo y se colocan los brazos por detrás de la espalda juntando las manos en oración en medio de los omoplatos. Es sobre todo, una magnífica preparación para los mantras. También esta asana se practica generalmente al final de los ejercicios (ya sea en medio loto inclinado la cabeza al suelo o también en siddhasana con la frente al suelo) cuando se está a punto de comenzar la meditación o la repetición mantrámica. (Foto de un grupo de alumnos de Sudamérica. La variante es presentada por la GETULS Rosa de Escobar, de El Salvador, Centroamérica).