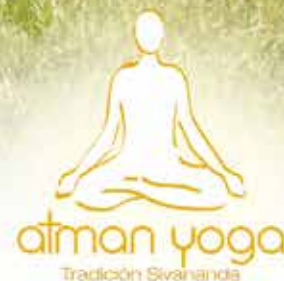


# Curso Yoga

Serie Rishikesh para la paz

“Alrededor de alguien que está en paz se acaban los conflictos”  
*Patanjali*



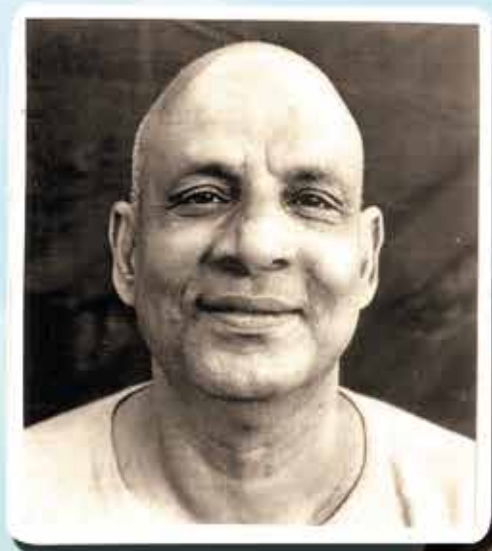
Cursos:  
• Yoga • Ayurveda • Meditación • Pensamiento Positivo • Retiros.  
[www.atmanyoga.co](http://www.atmanyoga.co) / [www.vanadurga.co](http://www.vanadurga.co)  
whatssap: +(57) 321 812 5510 / +(57) 305 475 5851



# El Mandala de Swami Vishnu



“Y Swami Vishnudevananda nos dijo: ”con la energía que obtuve de esta práctica en los Himalayas, con esa energía construí esta organización”. Y esa energía sigue sosteniendo la organización.”  
Swami Swaroopananda



Swami Sivananda



Swami Vishnu Devananda.

Atman yoga es una escuela de yoga cuyos profesores están iniciados en la tradición Sivananda.

Nuestro propósito es contribuir con la paz de la ciudad y el mundo difundiendo las enseñanzas del yoga a través de retiros, cursos de yoga, ayurveda, pensamiento positivo, meditación y filosofía Vedanta.

También promocionamos lo que apoya la paz y la relación armónica con la naturaleza (ecología).



## Secuencia de Yoga de la Tradición Sivananda

*Alrededor de alguien que está en paz se acaban los conflictos (Patanjali).*

En la filosofía del yoga se dice que ésta es la respuesta a la pregunta ¿Qué puedo hacer yo por la paz del mundo?

El yoga nos enseña como lograr este estado de paz y nos dice que para esto debemos conectarnos con nuestra alma (Atman).

Si en una pareja hay uno que tiene una práctica espiritual como el yoga, hay paz. Cuando en una casa algunos practican yoga, hay armonía y hermandad. Cuando en un barrio hay una masa crítica de personas que practican constantemente yoga o cualquier otra práctica espiritual, hay amor. Y cuando en una ciudad, un país o el mundo hay una masa crítica de personas que practican yoga o alguna práctica espiritual, hay paz.

## Los cinco principios básicos del Yoga

Muchos maestros opinan que para despertar este estado dentro de nosotros, debemos empezar trabajando con el cuerpo porque, como dice Swami Sivananda, éste es el vehículo que nos lleva a la meta. Para entrar en este estado, contar con un cuerpo saludable y fuerte es una gran ayuda. Tenemos que respetarlo, limpiarlo y cuidarlo como un templo. Su cuidado, su limpieza y el mantenimiento de su salud son, pues, elementos básicos del yoga.

El cuerpo puede ser comparado con el vehículo del alma. Y la mente, con su chofer. Cuando se tiene un carro se recomienda, para sacarle el máximo provecho, hacerle mantenimiento y no esperar a que saque la mano y deje de funcionar. Al igual que un carro, el cuerpo necesita buena lubricación, batería cargada, sistema de enfriamiento que funcione correctamente, gasolina de buena calidad y un conductor experto (la mente) para poder llegar a donde queremos.

Los cinco principios básicos universales del yoga para mantener en buen estado al vehículo del alma (el cuerpo) y a su conductor (la mente), para llevarlo a la meta (el Alma) son:

- 1. Ejercicio adecuado (ásanas):** Lubricación.
- 2. Respiración correcta (pranayama):** Cargar la batería.
- 3. Relajación (savasana):** Sistema de enfriamiento.
- 4. Alimentación adecuada: (sátvica):** Buena calidad de gasolina.
- 5. Meditación y pensamiento positivo (Dhyana y filosofía vedanta):** Buen chofer (la mente).

En este curso enseñamos una secuencia de ejercicios donde se pone en práctica los tres primeros puntos, que viene de tiempos milenarios y se llama la serie de Rishikesh.



# Cuestiones Prácticas Importantes:

Antes de comenzar es necesario tener en cuenta algunas cuestiones básicas que hacen a la práctica en general. Primero hay que entender que esta serie puede ser realizada por personas de variada constitución física y con diversos grados de desarrollo físico y edades diversas, es por ello que se requiere el uso del sentido común sobre todo en relación a la propia constitución y límites del propio cuerpo, respetando ante todo las propias indicaciones de nuestro cuerpo. En caso de alguna afección física es necesario consultar a un médico sobre aquellas posturas o movimientos que deben restringirse.

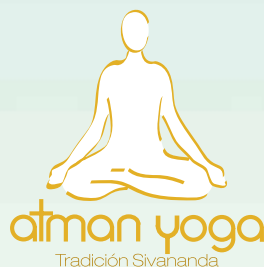
Para obtener todos los efectos de esta serie de posturas es importante hacer las *ásanas* en el orden que salen a continuación. El sentido de este orden es que vamos llevando sangre (y por lo tanto oxígeno y nutrientes) y *prana* (energía vital) a todos los centros energéticos y órganos del vitales del cuerpo. Empezamos con los superiores con la parada en la cabeza y vamos bajando con las demás posturas. Esto hará que nuestra salud mejore notablemente, que nuestro cuerpo se rejuvenezca, que se despierten neuronas en nuestro cerebro y por lo tanto, que nuestras capacidades intelectuales y creativas se activen. Y que nos sintamos más conectados, y por lo tanto sintamos más amor por todos los seres en el universo.

Por otra parte se debe tener en cuenta que las posturas ejercen su efecto psico-físico desde el inicio mismo en la práctica del Yoga, por ello no hay que preocuparse en llegar a una postura "perfecta" en el sentido de la flexibilidad y fuerza necesaria. Siempre hay que ir avanzando progresiva y lentamente respetando los límites del cuerpo y nunca se debe forzar una postura. De esta manera progresaremos más en la práctica.

El efecto profundo de cada postura se obtiene del mantenimiento estático de la misma y de nuestra capacidad para disfrutarla. En un principio mantener solamente unos segundos, y con el tiempo y la práctica se puede ir extendiendo el mismo. El índice básico del tiempo a mantener es "la comodidad en la postura", la postura o *ásana* debe resultar cómoda y placentera y se debe poder respirar lenta y profundamente en la misma.

Otro punto a tener en cuenta es la correcta actitud mental y la relajación en el *ásana*. La mente debe estar perfectamente "presente" y consciente del cuerpo, de las sensaciones que éstas producen y de la respiración. Por otro lado debe haber una adecuada relajación en la postura, los únicos músculos que se tensan son los necesarios para mantenerla, estando todo el resto en perfecta relajación.

Se debe tener en cuenta que entre postura y postura debe haber un espacio de uno o dos minutos de relajación en la postura del cadáver, respirando lenta y profundamente.





## Relajación (SAVANASANA)

Comenzamos con una relajación de 5 minutos en la postura de savasana o cadáver. Tomando conciencia de nuestro cuerpo y relajando todos los músculos de nuestro cuerpo. Fijando la mente en la respiración y alejando todo pensamiento mundano.

Es la fase más importante ya que situamos la actitud mental del resto de la serie.



## Meditación inicial

Sentados con las piernas cruzadas o en loto, repetimos el mantra Om tres veces y el mantra inicial.

El mantra universal OM nos conecta con nuestra Alma (Atman) espiritualizando la sesión. Y con el mantra inicial invocamos la energía de todos los Maestros de nuestra Tradición.



## Pranayama

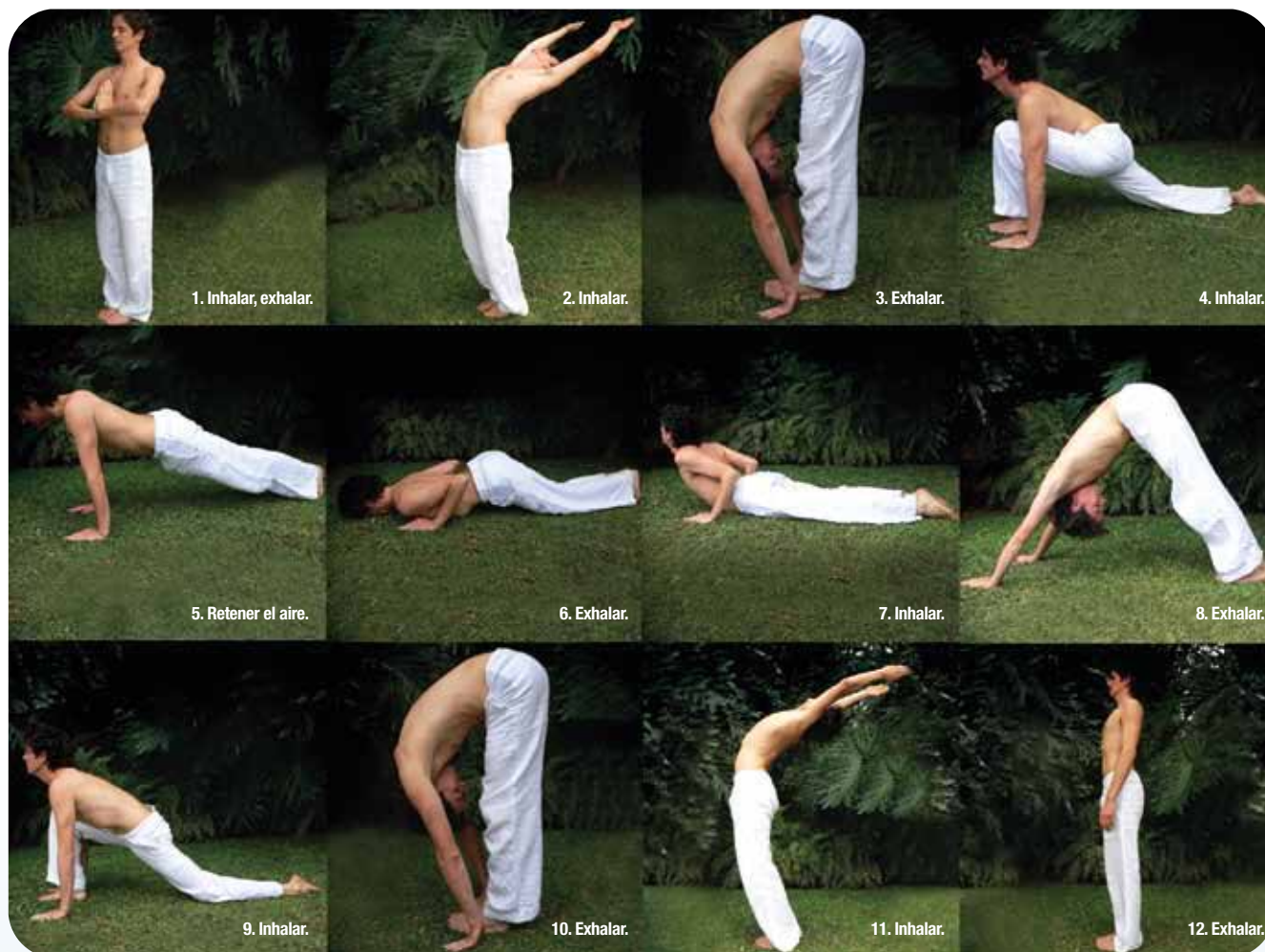
Luego comenzamos con pranayama, tomando conciencia de nuestra respiración, y realizando algunos minutos de respiración abdominal y yóguica completa (abdomen, pecho y clavículas) con plena consciencia. Seguimos luego con 3 vueltas de kapalabhati (respiración del fuego) y 5-20 vueltas de anuloma viloma (la respiración alterna). Luego relajamos en savasana.

Estos ejercicios nos dan energía vital y suben las vibraciones en la mente haciendo que la mente se vuelva positiva.



## Saludo al Sol (SURYA NAMASKAR)

El saludo al sol prepara el cuerpo para las ásanas calentándolo. Es uno de los pocos ejercicios que simultáneamente tonifican y estiran al cuerpo y al mismo tiempo es un excelente ejercicio cardio-vascular. Cuando se hace en coordinación con la respiración tranquiliza la mente. Y cuando se hace con la actitud correcta, o sea, como una Oración con el cuerpo, nos ayuda a superar tamas (oscuridad, depresión, etc) en la mente y a desarrollar cualidades satvicas (puras) como la humildad, la nobleza y la paz interior. Idealmente se hacen seis vueltas completas (seis con pierna izquierda y seis con pierna derecha). Luego seguimos con los ejercicios abdominales que despiertan la energía en el plexo solar (la batería del cuerpo) cargando nuestro cuerpo con energía.





## 1. Postura sobre la Cabeza (SIRSHASANA)

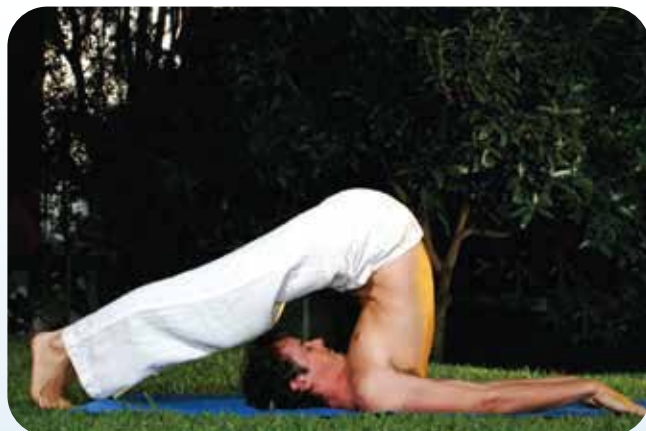
Comenzamos esta serie con la parada en la cabeza llevando la sangre (y por lo tanto nutrientes y oxígeno) y esta energía que despertamos con los ejercicios anteriores al cerebro y a los centros energéticos superiores que son los que nos conectan con nuestro Ser superior. Respirar profunda y lentamente. Nunca forzar la postura. Debe resultar cómoda.

También se puede hacer el conejo o el delfín.



## 2. Postura sobre los Hombros (SARVANGASANA)

Seguimos con *sarvangasana* o la parada en los hombros dirigiendo la sangre y esta energía al cuello y la garganta regulando la tiroides y por lo tanto regulando el peso corporal. Activa el *vishuddha chakra* (garganta) que es el centro encargado de la comunicación. Esto hace que mejoremos nuestras capacidades para comunicarnos, nos desarrolla la capacidad de aprender nuevos idiomas y nos mejora la voz.



## 3. El Arado (HALASANA)

Desde la parada en los hombros pasamos al arado bajando ambas piernas hacia atrás dándole el máximo de estiramiento a la columna vertebral. Se concentra sangre y *prana* en la región cervical (cuello y hombros) y lumbar (parte baja de la espalda) activando el sistema nervioso parasimpático cuya función es la activación de la “respuesta de relajación y reparación en el cuerpo” y por lo tanto lo rejuvenece.

De la misma manera que arar la tierra fertiliza el suelo para la siembra esta postura prepara al cuerpo para que el *Atman* habite en él.

Del arado podemos desahacer lentamente la postura y relajar o bajar directamente al puente. Y después subimos a la parada de hombros y desaseamos la postura lenta y conscientemente.





#### 4. Postura del Pez (MATSYASANA)

Seguimos con el pez que es la contra postura de las dos anteriores. La sangre y el *prana* se concentran en la zona del corazón y pulmones (*Anahata chakra*), cuello y hombros (paratiroides) y región lumbar. Estimula la glándula pineal que es "la glándula maestra del cuerpo" regulando todo el sistema hormonal en el cuerpo y sintonizándonos con los ritmos de la naturaleza. Cura problemas respiratorios, desbloquea la energía en el cuerpo y por lo tanto disuelve tensiones emocionales. Abre el corazón y produce una sensación de libertad, apertura y gozo.



#### 5. Postura de la cabeza a las rodillas (PASCHIMOTTHANASANA)

Luego seguimos con la postura de la cabeza a las rodillas que centra la energía en el plexo solar (región del abdomen/manipura chakra) activando el *agni* (sistema digestivo). También nos ayuda a desarrollar la humildad y el desapego. "Esta excelente ásana hace fluir la respiración por el *Sushuma nadi* (meridiano central del cuerpo), prende el fuego gástrico (mejora la digestión), adelgaza y remueve todas las enfermedades". Hatha Yoga Pradipika.

Después hacemos el plano inclinado y nos relajamos sobre el abdomen.



#### 6. La Cobra (BHUJANGASANA)

Continuamos con la cobra que fortalece la parte alta de la columna y activa los centros inferiores y superiores simultáneamente. Esta postura nos hace más fértiles. *El Gerunda Samhita* (un libro clásico de Hatha Yoga) dice: "Esta ásana, que recuerda a una cobra con la cabeza alzada incrementa la temperatura corporal, destruye enfermedades y con la práctica de esta ásana se despierta la Serpiente de oro (*Kundalini*)".



#### 7. La Langosta (SALABHASANA)

Con la langosta fortalecemos la parte inferior de la columna. Estimulamos el segundo chakra (*Swadhisthana*) y el de la garganta (*vishuddha*) activando la sensualidad y el poder de la palabra.



## 8. El Arco (DHANURASANA)

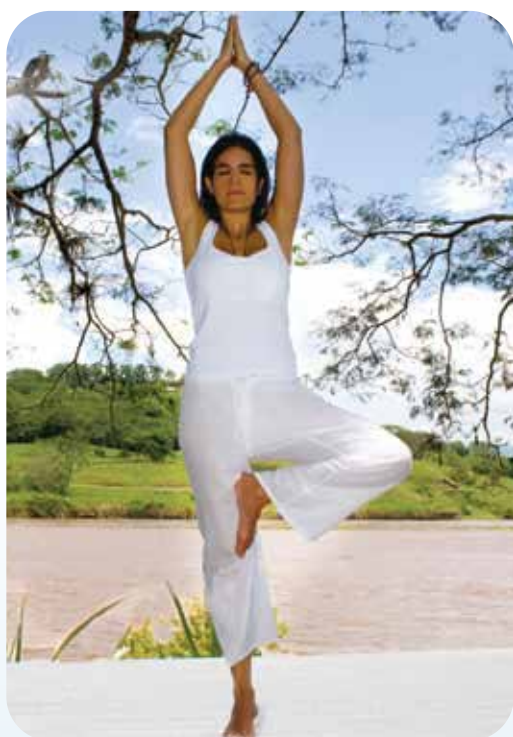
La sangre y el *prana* se concentran en la región abdominal (*Manipura chakra*), sacra (*Swadhishtana chakra*) y en la zona del pecho y garganta (*Anahata* y *Vishuddha chakras*). Con el arco fortalecemos toda la columna vertebral. Debido a la presión intra-abdominal "prende el fuego digestivo", mejorando la digestión. Reduce grasa en el abdomen. Se expande el pecho abriendo los pulmones y por lo tanto es buena para gente con asma y problemas respiratorios. En los Vedas está escrito lo siguiente: *Om es el arco, la flecha es el Atman (el alma) y Brahman (Dios) es el blanco*. Cuando hacemos esta ásana, nos podemos imaginar que disparamos desde el pecho el *Atman* (alma) hacia Dios.

Después de esta postura descansamos en la postura del niño.



## 9. La Torsión Espinal (ARDHA - MATSYENDRASANA)

La sangre y el *prana* se dirigen a la base de la columna vertebral (*Muladhara chakra*), a la zona del abdomen (*Manipura chakra*) y a la cabeza (*Ajna* y *Sahasrara chakras*). Con esta postura ejercitamos y mejoramos la flexibilidad de la columna vertebral para girarse. Esta es la primera función de la columna que se pierde. Cuando la columna se entieza y pierde su flexibilidad empezamos a envejecer. También tonifica y fortalece el sistema nervioso. Prende el *agni* (fuego digestivo) y por lo tanto desintoxica el cuerpo. Contrarresta el estrés evitando el envejecimiento prematuro y activa los procesos de regeneración en el cuerpo *rejuveneciéndolo*.



## 10a. El Arbol (VRIKSHASANA)

Las tres próximas posturas (se puede escoger alguna de las tres) son excelentes ásanas para mejorar el equilibrio físico que está ligado al equilibrio mental. Cuando incrementamos el equilibrio físico, mejoramos automáticamente el equilibrio mental. Aunque todas las posturas están diseñadas para *preparar el cuerpo y la mente para la meditación*, las ásanas que requieren equilibrio y balance como estas y la parada sobre la cabeza son las que más desarrollan la concentración y por lo tanto nos preparan para meditar. Como un árbol, con esta postura nos enraizamos en la tierra con los pies y los centros energéticos inferiores y nos expandimos hacia el cielo con los superiores simultáneamente.





### 10b. El Cuervo (KAKASANA)

La sangre y el prana se dirigen a los brazos, a la cabeza (Ajna chakra) y al abdomen (plexo solar). Tranquiliza la mente. Tonifica los músculos de los brazos, de los hombros y de todo el cuerpo. Estas posturas de balance contraen los músculos isométricamente (sin acortarlos como cuando se hace pesas) mejorando su flexibilidad y tonificándolos de una forma muy bonita.



### 10.c El Pavo Real (MAYURASANA)

La sangre y el prana se dirigen a los brazos, a la zona abdominal (debido a la presión que ejercen los codos en el abdomen) y a la cabeza (Ajna chakra). Activa notablemente al "agni" (sistema digestivo) y el sistema inmunológico. Es conocido que los pavos reales en la selva luchan constantemente con cobras y las matan. Y aunque durante la pelea casi siempre son mordidos por éstas, gracias a su buen sistema digestivo e inmunológico son inmunes al veneno e incluso se comen la cobra. Esta ásana produce estos mismos efectos en nosotros. Energetiza y despierta. Su efecto es como el de una inyección de adrenalina.

*"Has de mantener la estabilidad mediante la inteligencia del cuerpo, por el instinto o el sentido del equilibrio —no por la fuerza—. Cuando el equilibrio se mantiene por la fuerza es una acción física; cuando lo mantienes por la inteligencia del cuerpo es relajación en acción".*  
Iyenger



### 11. La Cigüeña (PADA HASTHASANA)

La sangre y el prana se dirigen hacia las piernas, la cabeza (Sahasrara chakra) y a la base de la columna vertebral (Muladara chakra). En yoga se dice que esta es la postura de la eterna juventud.

Al tener los pies en la tierra (enraizándonos) y la cabeza hacia abajo (oxigenándola y por lo tanto conectándonos con nuestro Ser superior /nuestro potencial, nos ayuda a superar la dualidad).



## 12. El Triángulo (TRIKONASANA)

La última ásana de la serie es el triángulo que provee una flexión lateral de la columna, dándole completa flexibilidad y vitalidad a la misma. Completa y amplifica los efectos de la torsión espinal ayudando a purificar el cuerpo. Dirige la sangre y el prana (toda la energía que hemos despertado en la práctica) al Sushumna nadi que es el canal energético que nos conecta con nuestro Atman (nuestra esencia).



## Relajación (SAVANASANA)

Finalmente realizamos una relajación de unos 10 minutos, manteniendo la mente en un completo estado de alerta, y relajando cada músculo, con la mente serena, y la respiración suave, profunda y continua, siempre por la nariz. En esta relajación debemos tener en cuenta que debemos relajar el cuerpo, la mente y el espíritu.

Con la relajación final afianzamos los efectos de todas las asanas, reintegrando la energía hacia nuestro sistema nervioso en el sentido contrario de las ásanas (desde abajo hacia arriba). Con esto hacemos un giro completo del prana (energía vital) en nuestro cuerpo cargándolo con energía. Esta es la parte más importante de la clase porque es durante esta relajación que se producen todos los efectos positivos de esta serie.



## Meditación final

Terminamos la sesión con 5 minutos de meditación, concentrando nuestra mente en un punto situado en el entrecejo o en el corazón, con la mente serena y atenta. Sentimos conscientemente los efectos de la práctica en el cuerpo y la mente.

Para finalizar repetimos 3 veces el mantra Om y el mantra final con la intención de transmitir este estado de paz interior a todos los Seres en el universo.



### 1ª Clase

- Relajación inicial (5 min).
- Om tres veces y mantra inicial.
- Ejercicios de ojos.
- Ejercicios del cuello.
- Ejercicios de hombros.
- Ejercicios abdominales (con una pierna y con dos).
- Parada en los hombros.
- El pez.
- Postura de la cabeza a las rodillas (la pinza).
- Plano inclinado.
- Cobra.
- Media torsión espinal.
- Relajación final (aprox. 10 min).
- Om tres veces y mantra final.

### 2ª Clase

- Relajación inicial (5 min).
- Om tres veces y mantra inicial.
- Ejercicios de ojos.
- Ejercicios del cuello.
- Ejercicios de hombros.
- Respiración abdominal profunda consciente por la nariz.
- Ejercicios abdominales.
- Parada en los hombros.
- El pez.
- Postura de la cabeza a las rodillas (La pinza).
- Plano inclinado.
- Cobra.
- Media torsión espinal.
- Triángulo.
- Relajación final (aprox. 10 min).
- Om tres veces y mantra final.

### 3ª Clase

- Relajación inicial (5 min).
- Om tres veces y mantra inicial.
- Respiración abdominal profunda consciente por la nariz.
- Respiración yoguística completa.
- Saludo al sol.
- Ejercicios abdominales.
- Parada en los hombros.
- Preparación para el arado bajando cada pierna.
- El pez.
- Postura de la cabeza a las rodillas (La pinza).

- Plano inclinado.
- Relajación en el abdomen.
- Cobra.
- Relajación en la postura del niño.
- Media torsión espinal.
- Triángulo.
- Relajación final (aprox. 10 min).
- Oración final y Om tres veces.

### 4ª Clase

- Relajación inicial (5 min).
- Om tres veces y mantra inicial.
- Respiración abdominal profunda consciente por la nariz.
- Respiración Yoguiística completa.
- Anuloma Viloma (respiración alterna).
- Saludo al sol.
- Ejercicios abdominales.
- Parada en los hombros.
- El arado.
- El pez.
- Postura de la cabeza a las rodillas (La pinza).
- Plano inclinado.
- Relajación en el abdomen.
- Cobra.
- Relajación en la postura del niño.
- Media torsión espinal.
- Triángulo.
- Relajación final (aprox. 10 min).
- Om tres veces y mantra final.

### 5ª Clase

- Relajación inicial (5 min).
- Om tres veces y mantra inicial.
- Respiración abdominal profunda consciente por la nariz.
- Respiración Yoguiística completa.
- Kapalabhati.
- Anuloma Viloma (respiración alterna).
- Saludo al sol.
- Ejercicios abdominales.
- Delfín.
- Parada en los hombros.
- Arado.
- El puente (desde el suelo).
- El pez.
- Postura de la cabeza a las rodillas (La pinza).
- Plano inclinado.
- Relajación en el abdomen.
- Cobra.

- Relajación en la postura del niño.
- Media torsión espinal.
- Postura flexión hacia delante (La cigüeña).
- Triángulo.
- Relajación final (aprox. 10 min).
- Om tres veces y mantra final.

### 6ª Clase

- Relajación inicial (5 min).
- Om tres veces y mantra inicial.
- Respiración abdominal profunda consciente por la nariz.
- Respiración Yoguiística completa.
- Kapalabhati.
- Anuloma Viloma (respiración alterna).
- Saludo al sol.
- Ejercicios abdominales.
- Delfín y media parada en la cabeza.
- Parada en los hombros.
- Arado.
- Regresar a la parada en los hombros.
- El puente (desde la parada en los hombros).
- El pez.
- Postura de la cabeza a las rodillas (La pinza).
- Plano inclinado.
- Relajación en el abdomen.
- Cobra.
- Relajación en el abdomen.
- El arco.
- Relajación en la postura del niño.
- Media torsión espinal.
- Postura flexión hacia delante (La cigüeña).
- Triángulo.
- Relajación final (aprox. 10 min).
- Om tres veces y mantra final.

### 7ª Clase

- Relajación inicial (5 min).
- Om tres veces y mantra inicial.
- Respiración abdominal profunda consciente por la nariz.
- Respiración Yoguiística completa.
- Kapalabhati.
- Anuloma Viloma (respiración alterna).
- Saludo al sol.
- Ejercicios abdominales.

- Parada en la cabeza (opcionalmente se puede hacer después de la media torsión para que sea más fácil de aprenderla después de haber hecho algunas posturas preparatorias).
- Parada en los hombros.
- Arado.
- El puente.
- El pez.
- Postura de la cabeza a las rodillas (La pinza).
- Plano inclinado.
- Relajación en el abdomen.
- Cobra.
- Relajación en el abdomen.
- La langosta.
- Relajación en el abdomen.
- El arco.
- Relajación en la postura del niño.
- Media torsión espinal.
- Postura flexión hacia delante (La cigüeña).
- Triángulo.
- Relajación final (aprox. 10 min).
- Om tres veces y mantra final.

### 8ª Clase

- Relajación inicial (5 min).
- Om tres veces y mantra inicial.
- Respiración abdominal profunda consciente por la nariz.
- Respiración Yoguiística completa.
- Kapalabhati.
- Anuloma Viloma (respiración alterna).
- Saludo al sol.
- Ejercicios abdominales.
- Parada en la cabeza.
- Parada en los hombros.
- Arado.
- El puente.
- El pez.
- Postura de la cabeza a las rodillas (La pinza).
- Plano inclinado.
- Relajación en el abdomen.
- Cobra.
- Relajación en el abdomen.
- La langosta.
- Relajación en el abdomen.
- El arco.
- Relajación en la postura del niño.
- Media torsión espinal.
- El cuervo.
- Postura flexión hacia delante (La cigüeña).
- Triángulo.
- Relajación final (aprox. 10 min).
- Om tres veces y mantra final.

*"Siembra una acción y cosecharás un hábito. Cultiva un hábito y obtendrás un carácter, cultiva un carácter y cosecharás tu propio destino".*

**Swami Sivananda**

Una acción repetida todos los días forma una especie de canal natural por el que se sigue corriendo automáticamente. El objetivo de este curso es formarte este canal natural. Es por esto que recomendamos practicar yoga todos los días. Hacer Yoga una o dos veces por semana es muy beneficioso, pero para obtener el máximo de este curso y sentir todos los grandes beneficios de esta práctica lo ideal es practicar diariamente. Al principio hay que poner fuerza de voluntad, pero después de un año de practicar diariamente se habrá formado un muy buen hábito en nosotros y será completamente natural y cómodo para nosotros hacer Yoga todos los días. Este hábito además de mejorar tu salud, tu nivel de energía y tus capacidades intelectuales y creativas, te hará sentir paz y te abrirá las puertas para conectarte con tu *Atman*. Y ésta es la mejor contribución que podemos hacer por la paz del mundo.

Después de cada clase aconsejamos practicar en la casa lo que hicimos en la clase anterior y leer en la web: **www.atman-yoga.org** (en lecciones) o en nuestro libro "Yoga y Ayurveda para la paz" los beneficios que producen estas prácticas. Esto es muy bueno, porque cuando estamos conscientes de los beneficios que produce cualquier terapia éstos se potencializan.

“Seamos el cambio que queremos  
ver en el mundo”.

*Gandhi*





# Contraindicaciones de algunas posturas

## RELAJACIONES

Las embarazadas deben relajar sobre el lado izquierdo.

## EJERCICIOS DE OJOS

Los alumnos deben quitarse las gafas.

## EJERCICIOS DEL CUELLO

Personas con problemas cervicales, no deberían bajar la cabeza hacia atrás. O realizarlos muy lentamente, depende del problema que presenten.

## EJERCICIOS ABDOMINALES

Personas con problemas lumbares lo pueden hacer con las piernas dobladas.

## PARADA EN LA CABEZA

No se debe practicar la parada de cabeza en la pared. No lo deben hacer personas con: presión alta aguda, problemas en los ojos como glaucoma, desprendimiento de retina o cirugía reciente en los ojos. Lesiones o cirugías recientes en el cuello y columna.

## PARADA EN LOS HOMBROS

No lo deben hacer personas con: presión alta aguda, problemas en los ojos como glaucoma, desprendimiento de retina o cirugía reciente en los ojos. Lesiones o cirugías recientes en el cuello y columna.

## ARADO

Lesiones en el cuello y cifosis.

## PEZ.

Lesiones en el cuello y problemas cervicales.

## CABEZA A LAS RODILLAS

Si uno tiene problemas de espalda se debe hacer con las rodillas dobladas.

## COBRA, LANGOSTA Y ARCO

Embarazo. Las mujeres embarazadas no pueden acostarse sobre la barriga.

## EMBARAZADAS

Pueden seguir la serie Rishikesh con las siguientes variaciones:

- Las relajaciones las pueden hacer de lado. Sobre el lado izquierdo: postura Baby Krishna.
- No se debe hacer Kapalabhati y la respiración alterna se debe hacer sin retención. Las mujeres embarazadas no deben retener el aire.
- El saludo al sol es diferente. Hay uno especial para ellas siempre con piernas separadas y sin cobra. - En los ejercicios para el abdomen: no deben levantar las dos piernas al tiempo, sino todo el tiempo de a una. También lo pueden hacer con las piernas dobladas.
- En embarazo no se paren de la parada de cabeza. - En la parada de hombros se puede hacer con la ayuda de la pared. Es muy beneficiosa para el bebé.
- En el pez pueden ayudarse con un cojín
- La cabeza a las rodillas (pinza) se hace con las piernas separadas.
- Cobra, langosta y arco se reemplazan por la contra postura de la cigüeña (abriendo el pecho de pie). Una mujer embarazada no se debe acostar sobre el estómago.
- En las posturas de equilibrio máximo hacer el árbol con el pie en la pantorrilla.
- En la cigüeña separar las piernas.
- El triángulo igual.
- En la relajación final tener en cuenta al bebé.

"Una onza de práctica es más efectiva  
que una tonelada de teoría".  
*Swami Sivananda*



#### Bibliografía recomendada

- Yoga un Camino para la Paz
  - Jardinería Kármica
- Yoga y Ayurveda para la Paz
  - Pensamiento Positivo

Estas publicaciones las puedes imprimir, sin ningún costo,  
en nuestra web: [www.atmanyoga.co](http://www.atmanyoga.co)

También encuentras más información sobre estos temas en los siguientes libros:

- Swami Vishnu Devananda. El Libro de Yoga. Alianza Editorial
- Centros internacionales de Sivananda Yoga. Yoga Mente y Cuerpo. Javier Vergara
  - Sivananda Yoga. Guía para principiantes. Gaia Ediciones Alfaomega
- Centros internacionales de Yoga Sivananda. El nuevo libro del Yoga. Integral



#### Cursos:

- Yoga • Ayurveda • Meditación
- Pensamiento Positivo • Retiros.

Ashram en San Rafael:  
[www.vanadurga.co](http://www.vanadurga.co)  
[reserva@vanadurga.co](mailto:reserva@vanadurga.co)  
Whatsapp: +(57) 305 475 5851

Clases y cursos en Medellín:  
[www.atmanyoga.co](http://www.atmanyoga.co)  
[info@atmanyoga.co](mailto:info@atmanyoga.co)  
Whatsapp: +(57) 321 812 5510

Para el profesorado de yoga y ayurveda:  
[www.vanadurga.co](http://www.vanadurga.co)