



Government of India

—::: Día Internacional del :::—

YOGA

—::: Protocolo Común de Yoga :::—

21 de Junio



Ministerio de Ayurveda, Yoga & Naturopatía, Unani,
Siddha y Homeopatía (AYUSH)



Acerca del logo del Día Internacional del Yoga

Juntar las palmas de las manos en el logotipo simboliza yoga, lo cual reflejan la unión de la conciencia individual con la conciencia universal, una armonía perfecta entre el cuerpo y la mente, el ser humano y la naturaleza, el acercamiento holístico a la salud y el bienestar.

Las hojas café del logo simbolizan el elemento tierra; las hojas verdes, la naturaleza; el color azul, el fuego; mientras que el sol simboliza la fuente de energía e inspiración.

El logo refleja la paz y la armonía para la humanidad que es la esencia del yoga.

Este manual ha sido preparado en consulta con los principales expertos en Yoga y jefes de las instituciones eminentes de Yoga de la India y editado por el Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director, Instituto Nacional de Yoga Morarji Desai (MDNIY), Ministerio de AYUSH, Gobierno de la India.

4ta Edición, Mayo 2019

Traducido al Castellano y Quechua por:

- AYUSH Information Cell
- Centro Cultural India
- Embajada de la India (Perú & Bolivia)

Publicado por:

Director

Instituto Nacional de Yoga Morarji Desai (MDNIY)

Ministerio de AYUSH, Gobierno de India

68, Ashok Road, Nueva Delhi-110001

Página Web: www.yogamdniy.nic.in www.ayush.gov.in

Descargo de responsabilidad:

La información proporcionada en este protocolo de Yoga tiene como objetivo crear conciencia general entre las personas y la comunidad para obtener armonía y paz a través del Yoga. La información, técnicas y sugerencias mencionadas en este protocolo de yoga no son un sustituto del consejo profesional del médico. En el caso particular que puedas requerir diagnóstico o atención médica, consulte a su médico antes de practicar yoga. El editor no asume ninguna responsabilidad u obligación por cualquier lesión o daño que pueda resultar de la práctica de Yoga.

Kayqa ruwakun yachaqkuna ñawinchananpaq ruwakunanpaq tapurinakunku yachaqkunata. Qillqasqa Dr Ishwar V. Basavaraddi, Qhapaq, Yachay wassiy. Morarji Desai (MDNIY), qhapaq AYUSH. India llaqtapa Umalliq.

Tawa Ñiki T'aqa qillqa-Aymuyar kallchay 2019

Ruwaqkuna:

Yachaq

Instituto Nacional de Yoga Morarji Desai (MDNIY)

Qhapaq AYUSH. India llaqtapa Umalliq.

68, Ashok Road, Nueva Delhi-110001

Qillqanaykipaq haykuy: www.yogamdniy.nic.in www.ayush.gov.in

Ñawinchanaykipaq:

kay yogaqa allin ruwanaykipaqmi hamut'ayki, kurkuyki, yachaynikiwan allin ruwasqa kananpaq. Hanpiqman rinayki yoga hallinyanayipaq Icha kawaq wasa tullu narayniyuq Ima nanaywanpas. mana ima nanayniyuq kaspapaq hallariy yoga ruwayta.

CONTENIDO

Mensaje del Honorable Primer Ministro de la India	v-vi
Mensaje del Honorable Ministro de Estado (CI) para AYUSH	vii
Mensaje del Embajador de la India para Perú y Bolivia	viii
Comité de Expertos en Yoga	ix
Introducción	1
Primer Día Internacional del Yoga	1
Segundo Día Internacional del Yoga	2
Tercer Día Internacional del Yoga	3
¿Qué es Yoga?	4
Breve historia y desarrollo del Yoga	4
Los fundamentos del Yoga	5
Escuelas tradicionales de Yoga	6
Prácticas de Yoga para la salud y bienestar	6
Guías generales para la practica del Yoga	8
Alimento para el pensamiento	9
¿Cómo puede ayudar el Yoga?	9
1. Oración	10
2. Cālana Kriyās / Prácticas de relajación	10
I. Grīva Cālama (Movimiento del cuello)	10
II. Skandha Cālama (Movimiento de los hombros)	12
III. Kati Cālama (Movimiento del tronco)	13
IV. Ghutnā Cālama (Movimiento de la rodilla)	14
3. Yogāsanas	14
A. Posturas de pie	14
Tādāsana (Postura de la palmera)	14
Vṛkṣāsana (Postura del árbol)	15
Pāda-Hastāsana (Postura de manos a pies)	16
Ardha-Cakrāsana (Postura de la media rueda)	17
Trikoṇāsana (Postura del triángulo)	18

ÑAWINCHANAPAQ

Kawachikuq umalliqpa willakuynin	v-vi
Umalliq (ci) AYUSH	vii
Umalliqpa rimaynin Peru, Bolivia llaqtapaq	viii
Yoga yachaqkunaix	ix
Qallariy Rimay	1
Hallariy punchay yogapa tiksi muyu pachapiy rimay	1
Iskay hallariy punchay yogapa tiksi muyu pachapiy rimay	2
Kinsa hallariy punchay yogapa tiksi muyu pachapiy rimay	3
¿Imataq yoga?	4
Yogapa ñawpa rikhuriynin	4
Yogapa yachachiykuynin	5
Yogapa yachaywassin	6
Yoga ruway allin kananchispaq	6
Allin yachanapaq kayta ruwananchis hispinanpaq	8
Hamutaypaq mikuna	9
¿imaynata yoga llanapawanchis?	9
1. Haylli	10
2. Hawakallachiwanchis	10
I. Kunka Q'ichuq	10
II. Rikra Kulluchinapaq	12
III. Kurku kulluchiy	13
IV. Muqu mulluchiy	14
3. Allin ruway	14
A. Chakiymanta sayaspa churakuy	14
Palmera hina sayaspa churakuy	14
Syaq mallki ruway	15
Maki chakiwan ruwasaq	16
Syaq t'aqa suntur	17
Syaq rikchasqa kinsakuchu	18

CONTENIDO

B. Posturas sentadas	19
Bhadrāsana (Postura del caballero)	19
Vajrāsana (Postura del diamante)	20
Ardha-Uṣṭrāsana (Postura del medio camello)	21
Uṣṭrāsana (Postura del camello)	22
Śāśakāsana (Postura de la liebre)	23
Uttāna-Mandūkāsana (Postura de la rana hacia arriba)	24
Vakrāsana (Postura de la torsión espinal)	25
C. Posturas boca abajo	26
Makarāsana (Postura del cocodrilo)	26
Bhujangāsana (Postura de la cobra)	26
Śalabhāsana (Postura de la langosta)	27
D. Posturas boca arriba	29
Setubandhāsana (Postura del puente)	29
Uttāna-Pādāsana (Postura de los pies levantados)	30
Ardha-Halāsana (Postura del medio arado)	30
Pavanamuktāsana (Postura liberadora de gases)	31
Śavāsana (Postura del muerto)	32
4. Kapālabhāti	33
5. Prāṇāyāma	34
A. Anuloma-Viloma Prāṇāyāma (Respiración alternando las fosas nasales)	34
B. Śitalī Prāṇāyāma (Respiración con lengua enrollada)	35
C. Bhrāmari Prāṇāyāma (Respiración abeja negra)	36
6. Dhyāna (Meditación)	37
7. Sankalpa (Compromiso)	39
8. Śāntih Pāṭha (Oración por la paz)	39
Referencias textuales	40
Centro Cultural de la India	41
Calendario de eventos, de las celebraciones del Día Internacional del Yoga en el Perú y Bolivia	

ÑAWINCHANAPAQ

B. Tillaspa	19
Allin sayay	19
Sayaq illapaq	20
Sayaq chawpi camello	21
Sayaq camello	22
Sayaq rikchasqa huwiy	23
K'ayra hanan pacha hawaq	24
Wasa tulluykiy q'iwiy	25
C. Panpata hawaspa	26
Hararanka hina	26
Sayaq macha'qway cobra	26
Karwa hina ruwana	27
D. Antarkan pa	29
Chaka hina ruway	29
Chakiy wicharik	30
Taqlla hina ruway	30
Supiy qispichik	31
Wañusq hina ruway	32
4. Kapālabhāti hina	33
5. Prāṇāyāma hina	34
A. Sapa sinqa tuqu yuqsimunqa samay	34
B. Chiriyachiy hawka kaymiy sutin Prāṇāyāma	35
C. Ruwaypin <i>prāṇāyāma</i>	36
6. Dhyāna hina	37
7. Sankalpa hina	39
8. Śāntih Pāṭha hina	39
Panqa hillqa tapuna	40
Centro Cultural de la India	41
Punchaykuna ruwaynin	



Shri Narendra Modi



सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA

Honorable
Prime Minister
of India

29 MAY, 2018

MESSAGE

Greetings to Yoga lovers all over the world. Yoga is one of the most precious gifts given by the ancient Indian sages to humankind. It is said in the Bhagavad Gita, “Samatvam Yog Uchayate”. It means “Yoga is a state of equilibrium and equanimity”.

Yoga is not just a set of exercises that keeps the body fit. It is a passport to health assurance, a key to fitness and wellness. Yoga is not only what we practice in the morning. Doing our day-to-day activities with diligence and complete awareness is Yoga as well! Free from illness, a path to wellness-that is the path of Yoga.

Because it teaches us to see others the same as ourselves, Yoga makes us better individuals in thought, action, knowledge and devotion. Yoga achieves oneness through oneness. It brings about oneness among the mind, body and intellect. We begin to understand ourselves much better, which also makes us understand others better.

When we understand ourselves, we become ready to form a constructive bond with the society at large. A bond of oneness with our families, with the society we live in, with fellow humans, with all the birds, animals and trees with whom we share our beautiful planet. Thus, Yoga is the journey from 'me' to 'we'. The problems of modern lifestyles are well known. We have found ways to control communicable diseases, but the focus is now shifting to dealing with non-communicable, lifestyle diseases.



सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA

Honorable
Primer Ministro
de la India

29 DE MAYO DEL 2018

MENSAJE

Saludos a todos los amantes del Yoga alrededor del mundo. El yoga es uno de los regalos más preciados que han dejado los antiguos sabios indios a la humanidad. En el Bhagavad Gita está citado que el Yoga es un estado de equilibrio y ecuanimidad.

El yoga no es solo un conjunto de ejercicios que mantiene el cuerpo en forma. Es un pasaporte para asegurar la salud, una clave para la aptitud y el bienestar. El yoga no es solo lo que practicamos por la mañana. ¡Realizar nuestras actividades diarias con diligencia y completa conciencia también es Yoga!

Libre de enfermedades, un camino al bienestar: ese es el camino del Yoga. Porque nos enseña a ver a los demás como a nosotros mismos, el Yoga nos hace mejores individuos en pensamiento, acción, conocimiento y devoción. El yoga logra la unidad a través de la unidad. Produce la unidad entre la mente, el cuerpo y el intelecto. Comenzamos a entendernos mucho mejor, lo que también nos hace entender mejor a los demás.

Cuando nos entendemos a nosotros mismos, nos preparamos para formar un vínculo constructivo con la sociedad en general. Un vínculo de unidad con nuestras familias, con la sociedad en que vivimos, con otros seres humanos, con todas las aves, animales y árboles con quienes compartimos nuestro hermoso planeta. Por lo tanto, el yoga es el viaje del 'yo' al 'nosotros'. Los problemas de los estilos de vida modernos son bien conocidos. Hemos encontrado formas de controlar las enfermedades transmisibles, pero el enfoque ahora está cambiando a lidiar con las enfermedades no transmisibles del estilo de vida.

People suffer from stress related ailments and also lifestyle related diseases like diabetes and hyper-tension. Stress and Depression have become silent killers. Yoga offers a solution to these ailments. Practicing Yoga helps fight stress and find peace. If the body is a temple of the mind, Yoga creates a beautiful temple.

Yoga is ideal for relaxation. Many times when you are tired, a cool shower refreshes you. In the same way, practicing Yoga will truly relax the mind and body. Yoga goes beyond boundaries of age, gender, caste, creed, religion and nations. Yoga doesn't discriminate between anybody. All you need is willingness to practice it.

In a world of excess, Yoga promises restraint and balance. In a world suffering from mental stress, Yoga promises calm. In a distracted world, Yoga helps focus, boosts concentration. In a world of fear, Yoga promises hope, strength and courage.

Yoga gives peace of mind. People who are at peace with themselves are at peace with others too. Such people build harmonious nations. Such nations build a harmonious world. I am happy that the popularity of Yoga is on the rise globally. With more people embracing Yoga, the demand for Yoga teachers is also rising. Our next challenge is to produce institutionally trained Yoga teachers who can ignite this flame further, especially among the youth. I wish you all Happy Yoga practicing!

(Narendra Modi)

Nueva Delhi,
29 de mayo de 2018

Las personas padecen dolencias relacionadas con el estrés y también enfermedades relacionadas con el estilo de vida como la diabetes y la hipertensión. El estrés y la depresión se han convertido en asesinos silenciosos. El yoga ofrece una solución a estas dolencias. Practicar yoga ayuda a combatir el estrés y a encontrar la paz. Si el cuerpo es un templo de la mente, el Yoga crea un hermoso templo.

El yoga es ideal para la relajación. Muchas veces cuando estás cansado, una ducha fría te refresca. De la misma manera, practicar yoga realmente relajará la mente y el cuerpo. El yoga va más allá de los límites de edad, género, casta, credo, religión y naciones. El yoga no discrimina entre nadie. Todo lo que necesitas es voluntad para practicarlo.

En un mundo de excesos, el yoga promete moderación y equilibrio. En un mundo que sufre de estrés mental, el yoga promete calma. En un mundo distraído, el yoga ayuda a enfocarse, aumenta la concentración. En un mundo de miedo, el yoga promete esperanza, fuerza y coraje.

El yoga te da paz mental. Las personas que están en paz consigo mismas también están en paz con los demás. Tales personas construyen naciones armoniosas. Tales naciones construyen un mundo armonioso. Estoy feliz de que la popularidad del Yoga esté en aumento en todo el mundo. Con más personas que adoptan el Yoga, la demanda de profesores de Yoga también está aumentando. Nuestro próximo reto es producir maestros de Yoga entrenados institucionalmente que puedan encender esta llama aún más, especialmente entre la juventud. Les deseo a todos una muy buena práctica de Yoga.

(Narendra Modi)

Nueva Delhi,
29 de mayo de 2018



Shri Shripad Naik



**MINISTER OF STATE (INDEPENDENT CHARGE)
FOR AYURVEDA, YOGA & NATUROPATHY
UNANI, SIDDHA AND HOMOEOPATHY (AYUSH)
GOVERNMENT OF INDIA**

11 MAY, 2018

MESSAGE

I am pleased to present the booklet "Common Yoga Protocol" for International Day of Yoga celebration prepared by the committee of Yoga experts and heads of the eminent Yoga Institutions of India under the Chairmanship of Dr. H.R. Nagendra, Chancellor, S-VYASA University, Bangalore and edited by Dr. I V Basavaraddi, Director, Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY). The booklet underlines useful Yogic practices for healthy living.

Yoga is a philosophy for achieving purest form of self-awareness, devoid of all thoughts and sensations. Our ancient Yoga masters teach us an art of living, a life for blissful experiences of even flow of happiness by removal of miseries of our life.

Yoga is essentially spiritual, its efficacy in the management and prevention of diseases and the promotional aspects have been very well established since time immemorial. Recent researches have shown effectiveness of Yoga in the management of many psychosomatic disorders which have increased during the past few decades. Thus, Yoga is emerging as one of the cost effective and economic health care option in India and abroad.

The Ministry of AYUSH has been organizing International Day of Yoga (IDY) successfully, which has found great enthusiasm and got worldwide support. It is one of the noble initiatives taken by the Government of India under the dynamic leadership of Hon'ble Prime Minister Shri Narendra Modi Ji.

I thank and congratulate the Yoga experts and Heads of the eminent Yoga Institutions of India who have contributed in preparing this booklet. I hope the booklet will be useful for the practitioners.

I wish the International Day of Yoga all the success.

(Shripad Naik)



**MINISTRO DE ESTADO (CARGO INDEPENDIENTE)
PARA EL AYURVEDA, YOGA & NATUROPATIA,
UNANI, SIDDHA Y HOMEOPATIA (AYUSH)
GOBIERNO DE LA INDIA**

11 DE MAYO DEL 2018

MENSAJE

Me complace presentar el Protocolo Común del Yoga para la celebración del Día Internacional de Yoga preparada por el comité de expertos en Yoga y los jefes de las eminentes Instituciones de Yoga de la India bajo el mando del Dr. H.R. Nagendra, Canciller, Universidad de S-VYASA, Bangalore y editado por el Dr. I V Basavaraddi, Director del Instituto de Yoga Morarji Desai National (MDNIY). El Protocolo resalta las prácticas yóguicas necesarias para una vida sana.

El yoga es una filosofía para lograr la forma más pura de autoconciencia, desprovista de todos los pensamientos y sensaciones. Nuestros antiguos maestros de Yoga nos enseñan un arte de vivir, una vida para lograr experiencias dichosas e incluso un flujo de felicidad mediante la eliminación de las miserias de nuestra vida.

El yoga es esencialmente espiritual, su eficacia en el manejo y prevención de enfermedades y los aspectos promocionales han sido muy bien establecidos desde tiempos inmemoriales. Recientes Investigaciones han demostrado la efectividad del Yoga en el manejo de muchos trastornos psicósomáticos que han aumentado durante las últimas décadas. Por lo tanto, el Yoga está emergiendo como uno de la opción económica y económica de atención médica en India y en el extranjero.

El Ministerio de AYUSH ha organizado exitosamente el Día Internacional de Yoga (IDY), que ha encontrado gran entusiasmo y obtenido apoyo mundial. Es una de las iniciativas adoptadas por el Gobierno de la India bajo la dinámica y liderazgo del honorable primer ministro Shri Narendra Modi.

Agradezco y felicito a los expertos en Yoga y a los Jefes de las eminentes Instituciones de Yoga de India que han contribuido en la preparación de este Protocolo. Espero que sea útil para los practicantes de Yoga.

Deseo que el Día Internacional de Yoga sea todo un éxito.

(Shripad Naik)



Ambassador of India to Peru and Bolivia
Embassy of India (Peru & Bolivia)
Av. Salaverry 3006, San Isidro, Lima
Telephone: (01)2616006
Webpage : <https://www.eoilima.gov.in>

MESSAGE

12 JUNE 2021

On the occasion of 7th International Day of Yoga, the Embassy of India in Lima is once again happy to bring out a publication entitled "Common Yoga Protocol (CYP)" in Spanish and Quechua. The Protocol, which is prepared very thoughtfully by a Committee of Yoga Experts in India, has been translated locally by Yoga practitioners. It outlines some aspects of Yoga for daily practice and healthy living.

The people around the world continue to face the brunt of Covid-19 pandemic and experience immeasurable suffering, anxiety, hardship and misery. The normal life remains paralyzed and many people are under increased stress and strain. Yoga brings hope to restore inner peace and balance to maintain good health.

As people who inherited great tradition and practice, it is natural for Peru and Bolivia to join India in making Yoga part of everyday life. Yoga offers solutions to modern-day ailments of stress, depression and isolation and helps in gaining concentration, peace and happiness. This 5000-year old Indian discipline has been transmitted from one generation to another for the welfare of humanity. Ever since United Nations General Assembly declared 21 June as an International Day of Yoga in December 2014, the day is being celebrated every year with renewed zeal, enthusiasm and dedication all over the world.

The Embassy of India expresses its deep appreciation to Galia Llerena, Dolly Lizarraga, Mario Waranqamaki, Maritza Urrutia, Rosa Bayona and Irene Arce who worked hard to translate the publication into Spanish and Quechua. We trust the publication will help many people to practice Yoga through its simple and easy protocol.

I cordially invite more and more people of Peru and Bolivia to join online IDY celebrations in June 2021 and embrace Yoga for better health and well-being at this difficult period. Stay safe and healthy by practicing Yoga at home while observing social distancing.

M. Subbarayudu



Embajador de la India para Perú y Bolivia
Embajada de la India para Perú y Bolivia
Oficina: Av. Salaverry 3006, San Isidro. Lima
Teléfono: (01)2616006
Página Web : <https://www.eoilima.gov.in>

MENSAJE

12 DE JUNIO DEL 2021

Con motivo del 7º Día Internacional del Yoga, la Embajada de la India en Lima se complace una vez más en presentar esta publicación titulada "Protocolo Común de Yoga (CYP)" en español y quechua. El Protocolo, preparado muy cuidadosamente por un Comité de Expertos en Yoga de la India, ha sido traducido localmente por practicantes de Yoga. Describe algunos aspectos del Yoga para la práctica diaria y la vida sana.

La gente de todo el mundo aún sigue enfrentando la pandemia del Covid-19 y experimenta sufrimiento, ansiedad, dificultades y miseria inconmensurables. La vida normal sigue paralizada y muchas personas están sometidas a un mayor estrés y tensión. El yoga aporta la esperanza de restablecer la paz interior y el equilibrio para mantener la buena salud.

Como pueblos herederos de una gran tradición y práctica, es natural que Perú y Bolivia se unan a la India para hacer del Yoga parte de la vida cotidiana. El yoga ofrece soluciones a las dolencias modernas del estrés, la depresión y el aislamiento, y ayuda a ganar concentración, paz y felicidad. Esta disciplina india de 5000 años de antigüedad se ha transmitido de una generación a otra para el bienestar de la humanidad. Desde que la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró el 21 de junio como Día Internacional del Yoga en diciembre de 2014, este día se celebra cada año con renovada alegría, entusiasmo y dedicación en todo el mundo.

La Embajada de la India expresa su profundo agradecimiento a Galia Llerena, Dolly Lizarraga, Mario Waranqamaki, Maritza Urrutia, Rosa Bayona e Irene Arce que han trabajado duro para traducir la publicación al español y al quechua. Confiamos en que la publicación ayudará a muchas personas a practicar el Yoga a través de su sencillo y fácil protocolo.

Invito cordialmente a más y más personas del Perú y Bolivia a unirse a la celebración virtual del IDY en junio de 2021 y adoptar al Yoga para mejorar la salud y el bienestar en este período difícil. Manténgase seguro y saludable practicando Yoga en casa mientras conservamos el distanciamiento social.

M. Subbarayudu

Comité de Expertos en Yoga

1. **Dr. H.R. Nagendra**, Canciller, SVYASA, Bangalore, Presidente
2. **Sh. Anil Kumar Ganeriwala**, Secretario Adjunto,
Ministerio de AYUSH
3. **Sh. O.P. Tiwari**, Secretario S.M.Y.M. Samiti, Kaivalyadhama, Lonavla
4. **Smt. Hamsaji Jayadeva Yogendra**, Directora, El Instituto de Yoga,
Santacruz, Mumbai
5. **Sri Sridharan**, Krishnamacharya Yoga Mandiram, Chennai
6. **Swami Bharat Bhushan**, Presidente, Mokshayatan Yogashram,
Saharanpur,U.P.
7. **Swami Shant Atmanand**, Presidente, Misión Ramakrishna,
New Delhi
8. **Dr. Jaideep Arya**, Patanjala Yoga Peeth, Haridwar
9. **Sh. Gaurav Verma**, Fundación El Arte de Vivir, New Delhi
10. **Swami Ullasa**, Fundación Isha Yoga, Coimbatore
11. **Dr. Rajvi Mehta**, Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute,
Iyengar Yogashraya, Mumbai
12. **Dr. Prashant Shetti**, SDM College, ShantivanTrust, Ujire
13. **Dr. Chandrasinh Jhala**, Vice-Canciller, Universidad Lakulish Yoga,
Ahmedabad, Gujarat
14. **Swami Dharmananda Ji**, Adhyatma Sadhana Kendra, New Delhi
15. **Shri Kalicharan**, Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Shantikunj,
Haridwar
16. **Sh. Pradeep Kumar**, Escuela de Yoga Bihar, Saket, Nueva Delhi
17. **Sister Asha**, Brahma Kumari University, Nueva Delhi
18. **Ananda Balayogi**, Director, ICYER, Puduchery
19. **Ramanand Meena**, Sub secretario, Ministerio de AYUSH
20. **Dr.I.N. Acharya**, Director, CCRYN, Nueva Delhi
21. **Dr. Ishwar v. Basavaraddi**, Director, MDNIY, Nueva Delhi,
Secretario Miembro

DÍA INTERNACIONAL DEL YOGA

Yoga Geet (Yoga Song)

Let us ameliorate body, mind and life
Embrace Yoga as a way of life
Leaving animosity behind
Sing a harmony lay

Life should be blissful
-is the lesson of Yoga
Let's everybody live without fear
Thus, divine love may prevail

Yama and Niyama empower one
To enhance the happiness everywhere
Practice Aasana Pranayama and Dhayan
To get health and peace

May energy is bestowed to all Togis
Doubts are unfastened
Entire world becomes Yoga wreath
Earth transformed into heaven

Yoga Geet (Canción del Yoga)

Mejoremos el cuerpo, la mente y la vida
Abrazemos el Yoga como forma de vida
Dejando atrás la hostilidad
Canta a la armonía

La vida debe ser dichosa
Es la lección del yoga
Vivamos todos sin miedo
Así, el amor divino puede prevalecer

Yama y Niyama empoderan a uno
Para mejorar la felicidad en todas partes
Practica el Aasana Pranayama y Dhayan
Para obtener salud y paz

Que la energía se otorgue a todos los yoguis
Las dudas están despejadas
Que todo el mundo se convierta en alianza de yoga
Que la Tierra se transforme en el cielo.

PROTOCOLO COMÚN DE YOGA

INTRODUCCIÓN

Al dirigirse a la 69ª sesión de la Asamblea General de las Naciones Unidas (AGNU), el 27 de setiembre del 2014, el Honorable Primer Ministro de la India, Shri Narendra Modi, instó a la comunidad mundial a adoptar un Día Internacional del Yoga.

“El Yoga es un regalo invaluable de la antigua tradición india. Encarna la unidad de la mente y el cuerpo; pensamiento y acción; moderación y satisfacción; la armonía entre el hombre y la naturaleza y un enfoque holístico a la salud y el bienestar. El Yoga no se trata de ejercicio, sino del descubrimiento de la sensación de unidad con nosotros mismos, el mundo y la naturaleza. Cambiar nuestro estilo de vida y crear conciencia puede ayudarnos a lidiar con el cambio climático. Trabajemos hacia la adopción de un Día Internacional del Yoga”, dijo Shri Modi.

El 11 de diciembre del 2014, los 193 miembros de la AGNU aprobaron la propuesta por consenso, con un récord de 177 países copatrocinadores, la resolución para establecer el día 21 de junio como “Día Internacional del Yoga”. En esta resolución, la AGNU reconoció que el Yoga provee un enfoque holístico de la salud y al bienestar y una mayor difusión de la información acerca de los beneficios de practicar Yoga, para la salud de la población mundial. El Yoga también brinda armonía en todos los caminos de la vida y de esta manera es conocido por la prevención de enfermedades, promoción de la salud y manejo de muchos desordenes relacionados al estilo de vida.

PRIMER DÍA INTERNACIONAL DEL YOGA

El Ministerio de AYUSH organizó exitosamente el 1er Día Internacional del Yoga (IDY) el 21 de junio del 2015 en Rajpath, Nueva Delhi. Se obtuvieron dos Récords Mundiales Guinness: la Mayor Lección de Yoga, involucrando a 35,985 participantes y el número máximo de Nacionalidades (84) que participaron en una sola lección de Yoga. Los días 21 y 22 de junio de 2015, en Vigyan Bhavan, Nueva Delhi, se organizaron dos días de conferencias internacionales sobre "Yoga para la Salud Holística", en las que participaron unos 1300 delegados de la India y del extranjero.

El Protocolo Común del Yoga y DVDs de Yoga fueron preparados para difundir la conciencia del yoga entre las masas. Fuera de la India, el IDY se celebró en todos los países miembros de la AGNU excepto en el caso de Yemen -destrozado por la guerra- por las misiones, el Ministerio de Relaciones Exteriores en asociación con el Ministerio de AYUSH y varias instituciones y organizaciones de Yoga.



Millones de personas en la India y alrededor del mundo participaron por primera vez en las celebraciones del Día Internacional del Yoga.

SEGUNDO DÍA INTERNACIONAL DEL YOGA

El Ministerio de AYUSH en asociación con las principales Instituciones de Yoga, Gobiernos Central y Estatal, Departamentos de Estado y la Administración de Chandigarh organizaron el 2do Día Internacional del Yoga (IDY) el 21 de junio del 2016 en el Capitol Complex, Chandigarh. Más de 30,000 personas se unieron a nuestro Honorable Primer Ministro Shri Narendra Modi Ji para las celebraciones del Segundo Día Internacional del Yoga, donde el propuso tratar enfermedades como la diabetes a través de la antigua disciplina espiritual del Yoga. Por primera vez en el Día Internacional del Yoga, 150 divyangs realizaron el Protocolo del Yoga durante las celebraciones en el Capitol Complex, Chandigarh.



El tema del evento, era de “Conectar a la Juventud”. El Primer Ministro se dirigió a los participantes diciendo que “Estamos desconectados de nosotros mismos en estos tiempos de hoy. El Yoga nos ayuda a reconectarnos con nosotros mismos”. El Honorable Primer Ministro también anunció 2 premios (1) Mejor Contribución Internacional al Yoga (2) Mejor Contribución al Yoga dentro de la India.

Dos días de conferencias internacionales sobre "Yoga para el Cuerpo y más allá" fueron organizados el 21 y 22 de junio de 2016 en Vigyan Bhavan, Nueva Delhi.

Hasta 192 Estados Miembros de las Naciones Unidas han participado en el 2do Día Internacional del Yoga.



Tercer Día Internacional del Yoga

El Ministerio de Ayush, en asociación con el Gobierno del estado de Uttar Pradesh organizaron con éxito el 3er Día Internacional del Yoga (IDY) el 21 de junio de 2017 en Ramabai Ambedkar Maidan, Lucknow. El honorable Primer Ministro de la India Shri Narendra Modi inauguró el evento donde 51,000 participantes junto con él practicaron el Protocolo General del Yoga. El honorable Primer Ministro se dirigió a la audiencia y enfatizó el hecho de que el Yoga se ha convertido en un factor crucial para acercar al mundo ya que es parte del estilo de vida de todos. Dijo que el Yoga es casi un seguro de vida y su práctica no es costosa. El evento contó con la presencia de Shri Ram Nayak, honorable Gobernador de Uttar Pradesh (U.P); Shri Yogi Adityanath, el honorable Ministro en jefe de U.P. y otros dignatarios. Se organizó una conferencia internacional de dos días sobre "Yoga para el bienestar" el 10 y 11 de octubre de 2017 en el Pravasi Bharatiya Kendra, Chankyapuri, Nueva Delhi.



Millones de personas de India y de todo el mundo participaron en la celebración del tercer Día Internacional del Yoga.

Este manual pretende dar una breve visión general acerca del Yoga y las prácticas Yóguicas para orientar a uno hacia la salud integral para el individuo y la comunidad. Modificaciones menores han sido hechas en la presente edición del Protocolo Común del Yoga. Algunas prácticas de Yoga, como, por ejemplo, Yógic Sūkṣma Vyāyāma, Yogāsanas y Prāṇāyāma que se han añadido en esta 2da. edición revisada, también encuentran algunas correcciones.

Aparte de los 45 minutos del Protocolo Común de Yoga, se ha hecho una provisión para que las principales instituciones de Yoga incorporen 15 minutos de prácticas Institucionales Yóguicas, ej. Prāṇāyāma, Yoga Nidrā, Dhyāna, Satsang, etc. antes de Sankalpa, según se considere necesario. Hoy en día, que la importancia del Yoga en todos los aspectos de la vida se entiende, más estudiantes y practicantes de Yoga están buscando una comprensión más profunda y las bases filosóficas del Yoga y sus prácticas. El Protocolo Común del Yoga es un humilde esfuerzo para mostrar como el Yoga puede influenciar nuestra vida, actitudes y bienestar. Esto invariablemente nos lleva al corazón y el alma del Yoga.

Cuarto Día Internacional del Yoga

El 4º Día Internacional del Yoga fue organizado por el Ministerio de AYUSH en asociación con las principales instituciones de yoga, el gobierno central y los gobiernos estatales, el 21 de junio de 2018 en el Instituto de Investigación Forestal de Dehradun. Más de 50.000 personas participaron en el gran evento junto con el Honorable Primer Ministro de la India y el Honorable Ministro Principal de Uttarakhand. Tras la gran celebración, el Ministerio de AYUSH, Gobierno de la India, organizó la cuarta Conferencia Internacional en la Academia de Goa Kala, Panaji, del 12 al 13 de noviembre. El tema de la conferencia fue "Yoga para la salud pública". Participaron en la Conferencia más de 850 expertos de Yoga y Ciencias Afines, incluidos delegados y entusiastas del Yoga de la India y del extranjero. El objetivo de la conferencia fue promover la causa del Yoga en el ámbito de la salud pública y fomentar la investigación a gran escala en ese campo, así como poner de relieve las últimas tendencias de la investigación en el ámbito del Yoga.



Este manual pretende dar una breve visión general sobre el Yoga y las prácticas yóguicas para orientar a uno hacia la salud y el bienestar integrales para el individuo y la comunidad. Aparte del Protocolo común de Yoga de 45 minutos, se ha previsto que las principales instituciones de Yoga incorporen prácticas yóguicas institucionales de 15 minutos , por ejemplo, Prāṇāyāma, Yoga Nidrā, Dhyāna, Satsaṅga, etc. antes de Saṅkalpa según se considere oportuno.

Hoy en día, a medida que la importancia del Yoga en todos los aspectos de la vida se reconoce, más estudiantes y practicantes de Yoga buscan una comprensión más profunda y bases filosóficas del Yoga y sus prácticas. El protocolo común del Yoga es un humilde esfuerzo para mostrar cómo el Yoga puede influir en nuestra vida, actitudes y bienestar. Esto invariablemente nos lleva al mismo corazón y alma del Yoga.

Quinto Día Internacional del Yoga

El 5º Día Internacional del Yoga se celebró en toda la India. El evento principal se celebró en Ranchi (Jharkhand). El Honorable Primer Ministro Shri Narendra Modi lideró una multitud de más de 40.000 personas, que asistieron a este evento allí. El tema del 5º Día Internacional del Yoga fue "Yoga para el corazón".



Sexto Día Internacional del Yoga

El tema del Día Internacional del Yoga de este año es "GharGhar me Yog", que significa la importancia de quedarse en casa y practicar Yoga con la familia mientras se mantiene el distanciamiento social. Quedarse en casa te mantiene alejado del contagioso Corona virus, y el Yoga ayuda a mantenerte a ti y a tu familia en buena salud.



¿QUÉ ES YOGA?

El Yoga es esencialmente una disciplina espiritual basada en una ciencia extremadamente sutil que se enfoca en brindar armonía entre la mente y el cuerpo. La palabra "Yoga" es derivada de la raíz Sánscrita "yuj" que significa "unir", "uncir" o "juntar". Según las escrituras Yóguicas, la práctica del Yoga lleva a la unión de una conciencia individual con la conciencia universal. De acuerdo a científicos modernos, todo en el universo es solo una manifestación del mismo firmamento cuántico. Aquel que experimenta esta unidad de la existencia se dice que esta "en Yoga" y se le denomina "yogui" a aquel que ha logrado un estado de libertad, conocido como mukti, nirvāna, kaivalya o mokṣa.

"Yoga" también se refiere a una ciencia interna que comprende una variedad de métodos a través de los cuales los seres humanos pueden lograr la unión entre el cuerpo y la mente para alcanzar la autorrealización. El objetivo de la práctica del yoga (sādhana) es superar todo tipo de sufrimientos que conduzcan a una sensación de libertad en cada paso de la vida con salud holística, felicidad y armonía.

BREVE HISTORIA Y DESARROLLO DEL YOGA

La ciencia del Yoga tiene su origen hace miles de años, mucho antes que la primera religión o sistema de creencias hubiera nacido. Los videntes y sabios llevaban esta poderosa ciencia Yóguica a diferentes partes del mundo, incluyendo Asia, el Medio Oriente, el norte de África y Sudamérica. Curiosamente, los investigadores modernos han observado y se han maravillado por los estrechos paralelos encontrados entre las culturas antiguas a través del mundo. Sin embargo, fue en India que el sistema Yóguico alcanzó su máxima expresión. Agastya, una de los siete sabios, que viajó a través del subcontinente indio, elaboró esta cultura alrededor de un estilo de vida yóguico básico.

¿IMATAQ YOGA?

Yogaqa sumaq kamachikuymi ñuqanchis allin purinanchispaq, kurkunchis, yuyayninchiswan. Maymanta hamun yogapa sapi simin kaypa ninanmiy-unir-uncir-junta. Qillqa yoga apawanchis nunanchis quñu kananpaq pacha yachayninchiswan. Kunan yachaqkuna niwanchis tiqsi muyuqa rikuchiwanchis hanaq pachata. Nunaykiy chayspanqa yogata ruwachkanki chaypa sutinmiy (yogui) sunquyki qispisqaña karuqtinqa chaypa sutinmiy mukti, nirvāna, kaivalya, mokṣa.

Aska ruwaykunan yogaqa chay yachachiyninwan ñuqanchis challasun quñunchanapaq yachayninchista kurkunchiswan allin kawsanapaq. Manan ñakarinchispaqmi yogata ruwananchis (sādhana) qispisqa kananchispaq mana unquynill

YOGAPA ÑAWPA RIKHURIYNIN

Ñawpa yachaykunawanmi illarimun yoga yachayqa. Hamawt'akuna apan yoga yachaykunata lliw llaqtakunaman Asia, Medio Oriente, Norte de África, Sudamérica. Yogaqa allinta wiñan India llaqtapi, India ukupi puririn lliw llaqtakunapi Agastya, Saptarishi allin ruwakunanpaq Indiapa ukunpi.

El Yoga es ampliamente considerado un "resultado cultural inmortal" de la Civilización del Valle del Indo-Saraswati- que data del año 2700 aC- y ha demostrado ser capaz de satisfacer tanto la elevación material como espiritual de la humanidad. Una serie de sellos y restos fósiles de la Civilización del Valle del Indo-Saraswati- con motivos Yóguicos y figuras realizando Yoga sādhana sugieren la presencia de Yoga en la India antigua. Los sellos e ídolos de la Diosa Madre sugieren el Tantra Yoga. La presencia del Yoga está también disponible en tradiciones populares, en la herencia Védica y Upanishadica, tradiciones Budistas y Jainistas, Darshanas, epopeyas del Mahabharata incluyendo Bhagawad Gita y Ramayana, tradiciones teístas de Shaivas, Vaishnavas y tradiciones tántricas. Aunque el Yoga estaba siendo practicado en el período pre-Védico, el gran sabio Maharishi Patanjali sistematizó y codificó las prácticas Yóguicas entonces existentes, su significado y su conocimiento relacionado a través de los Yoga Sutras de Patanjali.

Después de Patanjali, muchos sabios y maestros de Yoga contribuyeron grandemente a la preservación y desarrollo del campo a través de prácticas y literatura bien documentadas. El Yoga se ha extendido por todo el mundo gracias a las enseñanzas de eminentes maestros de Yoga, desde tiempos antiguos hasta la época actual. Hoy, todos están convencidos acerca de la práctica del Yoga en la prevención de enfermedades y la promoción de la salud. Millones de personas alrededor del mundo se han beneficiado con la práctica del Yoga y éste está floreciendo y creciendo de una manera más vibrante con cada día que pasa.

LOS FUNDAMENTOS DEL YOGA

El Yoga funciona en el nivel de nuestro cuerpo, mente, emoción y energía. Esto ha dado lugar a cuatro amplias clasificaciones de Yoga: Karma Yoga donde utilizamos el cuerpo; Jñāna Yoga donde utilizamos la mente más ligera; Bhakti Yoga donde utilizamos la emoción y Kriyā Yoga donde utilizamos la energía. Cada sistema de Yoga que practicamos cae dentro de la gama de una o más de estas categorías.

Cada individuo es una combinación única de estos cuatro factores. Solo un Guru (maestro) puede recomendar la combinación apropiada de los cuatro caminos fundamentales que sean necesarios para cada buscador. Todos los comentarios antiguos del Yoga hacen énfasis en que es necesario trabajar bajo la dirección de un Guru.

Ñawpa yachaymi yogaqa kay yachaymiy llanllarimun qhichua Indo Saraswati 2700 ac iskay waranqa qanchispachaqa watapi manaraq Jesucristo kachkaqtin rikurimusqanmanta pacha qispichiwanichis lliwrunakunata. Ñawpa runakunapa tullunkunata tarinku kay qhichua Indo Saraswati tarinku kay runakunas ruwasqaku yogata kay, yogas kasqa **sādhana** kaytas ruwasqakuña ñawpa India llaqtapiy.

Yogaqa kashan ñawpa ruwaykunapi védica yachaykunapi, upanishadica yachaynikunapi. Yogaqa kashan Budistas, Jainistas, Darshanas, epopeyas del Mahabharata, Bhagawad Gita, Ramayana tradiciones teístas de Shaiva, Valshnavas y tradiciones tantricas. Yogaqa ruwakuchkanmiy ñawpaqmanta pacha manaraq vedico hallariymuchkaqtin. Hatun yachaq Maharishhi pantanjali yachayninta churan mana pantasqa yachachiykunapaq allin ruwasqa kananpaq kay yachachiykunata ruwanku yoga sutra de patanjali.

Patanjali ñawpaqtarak yachayninta churan qhipantaqa huq yachaqkuna, hamawt'a yachayninta churanku yoga hatunllasqa kananpaq, ruwasqa, qillqaska ñuqanchis yachananchispaq.

Yoga yachayqa tiqsi muyu pachatas muyumun yoga hamawt'akuna apaqtin kunankama. Kunanqa yoga yachayqa, ruwayqa allinta hanpiwanichis tukuy unquykunamanta. Hunu runakuna tiqsi muyu pachapi allin qhali kanku yogata ruwaspa. Yogaqa tik'arimuchkami tiqsi muyu pachanchispi.

YOGAPA YACHACHYKUYNIN

Yogaqa llankan kurkunchispi, yachayninchispi ruwananchispi. Chaysi rakikun tawa t'aqa yogapi. Kaynata t'aqakun yogaqa yachananchispaq. Karma yoga – ruwanichis kurkunchiswan yogata. Jñāna yoga – yachayninchiswan ruwanichis yogata. Bhakti yoga - Hamut'ayninchiswan yogata ruwanichis. Kriyā yoga – Akchiy Kallpanchiswan yogata ruwanichis.

Sapa runan kay tawa t'aqa yoga ukuyuq. Yoga hamawt'a paylla niwananchis mayqin yoga t'aqa ruwananchispaq. Yoga ruwanapaq hamawt'a Tapunanchis.

ESCUELAS TRADICIONALES DE YOGA

Las diferentes filosofías, tradiciones, linajes y enseñanza de maestro a discípulo del Yoga, llevaron al surgimiento de diferentes escuelas tradicionales de Yoga. Estas incluyen Jñāna Yoga, Yoga Bhakti, Karma Yoga, Pātañjala Yoga, Kuṇḍalini Yoga, Hatha Yoga, Dhyāna Yoga, Mantra Yoga, Laya Yoga, Rāja Yoga, Jain Yoga, Bouddha Yoga, etc. Cada escuela tiene su propio enfoque y prácticas que conducen a la meta y objetivos fundamentales del yoga.

PRÁCTICAS YÓGUICAS PARA LA SALUD Y EL BIENESTAR

Las sadhanas del yoga practicadas extensamente son: Yama, Niyama, Āsana, Prāṇāyāma, Pratyāhāra, Dhāraṇā, Dhyāna, Samādhi, Bandhās, Mudrās, Śaṭkarmas, Yuktāhāra, Mantra-japa, Yukta-karma, etc.

Yamas son restricciones y *Niyamas* son observancias. Estos son considerados requisitos previos para la práctica del yoga.

Las āsanas, son capaces de lograr la estabilidad del cuerpo y la mente, "kuryattadāsanam-sthairyam", implican la adopción de diversos patrones psicofísicos del cuerpo y le dan a uno la capacidad de mantener una posición corporal (una conciencia estable de la existencia estructural de uno mismo) por un periodo considerable de tiempo.

Prāṇāyāma consiste en desarrollar la conciencia de nuestra respiración seguida por la regulación voluntaria de la misma, como la base funcional o vital de la propia existencia. La práctica del prāṇāyāma ayuda en el desarrollo de la conciencia de la propia mente y ayuda a establecer el control sobre ella. En las etapas iniciales, esto se logra desarrollando la conciencia del "flujo de la inhalación y exhalación" (*śvāsa -praśvāsa*) a través de las fosas nasales, la boca y otras aberturas del cuerpo, sus vías y destinos internos y externos, y posteriormente este fenómeno se modifica, mediante la inhalación regulada, controlada y monitoreada (*śvāsa*) que conduce a la conciencia de que el espacio corporal se llena (*pūraka*), el o los espacios que quedan llenos (*kumbhaka*), y se vacían (*rechaka*) durante la exhalación regulada, controlada y monitorizada (*praśvāsa*).

YOGA YACHAY WASSIY

Askha taq'a hamut'aykuna kan yachaykuna kan Guru-Shishya paramparas yogata apan askha yachaywasi rikurinanpaq. Kaykunan Jñāna yoga, yoga bhakti, karma yoga, Pātañjala yoga, Kuṇḍalini yoga, Haṭha yoga, Dhyāna yoga, Mantra yoga, Laya yoga, Rāja yoga, Jain yoga, Bouddha yoga. Sapa yachay wasiy yachachiwanchis allin qispinanchispaq.

YOGA RUWAY ALLIN KANANCHISPAQ

Sadhanas del yoga askha ruwasqa kayku: Yama, Niyama, Āsana, Prāṇāyāma, Pratyāhāra, Dhāraṇā, Dhyāna, Samādhi, Bandhās, Mudrās, Śaṭkarmas, Yuktāhāra, Mantra-japa, Yukta-karma.

Yamas son restricciones y *Niyama* son observaciones. Kaykunata yachana yoga ruwanapaq.

Āsanas kaywanqa kurkunchis, yachayninchiswas kuska puririn, "kuryattadāsanam-sthairyam" yogaqa yachachiwanchis kurkunchiswan yachayninchiswan allin sayananchispaq kay pachapiy.

Prāṇāyāma yachayninchis samayninchiswan qawka purichiwanchis kay pachapi. Yogaqa yachayninchista pusan allin qawka purinapaq. Qhayariypiqa ruwanchis samayninchis yuqsinanpaq, samay llaykunapaq (*śvāsa-praśvāsa*) kayta ruwakun wayra llaykun sinqa tuqunta llusqin siminta qawka allin ruwakunanpaq (*śvāsa*) kurkunchis huntasqa kananpaq (*pūraka*) quntasqa kaqtinqa (*kumbhaka*) hunta chinkaqtinqa (*rechaka*) qawka samy (*praśvāsa*).

Pratyāhāra indica la disociación de la conciencia de uno (retiro) de los órganos sensoriales que se conectan con los objetos externos.

Dhāraṇā indica un campo de atención (dentro del cuerpo y la mente) que generalmente se entiende como concentración.

Dhyāna (meditación) es la contemplación (atención centrada dentro del cuerpo y la mente) y *Samādhi* (integración).

Bandhas y *Mūdras* son prácticas asociadas con *Prāṇāyāma*. Se consideran como las prácticas yóguicas más elevadas que adoptan principalmente ciertos gestos físicos junto con el control sobre la respiración. Esto facilita aún más el control sobre la mente y allana el camino para un mayor logro yóguico. Sin embargo, la práctica de *dhyāna*, que lo lleva a uno hacia la autorrealización y conduce a la trascendencia, se considera la esencia del Yoga *Sādhana*.

Ṣaṭkarmas son procedimientos de desintoxicación, que son de naturaleza clínica y ayudan a eliminar las toxinas acumuladas en el cuerpo. *Yuktāhāra* aboga por los alimentos y los hábitos alimentarios para una vida sana.

Mantra Japa: Japa son las repeticiones meditativas de un mantra o una conciencia divina. Mantra Japa produce estados mentales positivos, ayudándonos a superar gradualmente el estrés.

Yukta-karma aboga por karmas o acciones correctas para una vida sana.

Pratyāhāra nin allin kawsay kurkunchiswan.

Dhāraṇā – allin kawsay yachyninchis kurkunchiswan.

Dhyāna (hamut'ay) kurkunchis yachayninchiswan kuska purinankupaq. *Samādhi* (huñulla).

Bandhas, *Mūdras* ruwaykuna huñulla *Prāṇāyāma*. Yoga allin ruwaymi samayninchista sallachispa yachayninchis allin kananpaq. *Dhyāna* alli kawsayman apawanchis. Yoga *Sādhana* hamut'ay

Ṣaṭkarmas – mana allinta kurkunchismanta urqun allin kawsananchispaq. *Yuktāhāra* – allinta kawsanapaq allinta mikuna, manan mikunanchischu qillita wañuchuwanmiy.

Mantra Japa– Qhapaq yachaynunan yapa yapamanta ruwana hawka kawsananchispaq mana sasachakuspa.

Yukta-karma - ruwanapaq sumaqta ruwananchis allin kawsay kananpaq.

GUÍAS GENERALES PARA LA PRÁCTICA DEL YOGA

El practicante de Yoga debe seguir los siguientes principios guías mientras realiza las prácticas Yóguicas:

Antes de la practica:

- *Sauca* significa limpieza – un importante prerrequisito para la práctica yóguica. Esto incluye la limpieza del entorno, el cuerpo y la mente.
- La práctica Yóguica debe realizarse en un ambiente calmado y tranquilo con el cuerpo y la mente relajados.
- La práctica del yoga debe hacerse con el estómago vacío o ligero. Consuma una pequeña cantidad de miel en agua tibia si se siente débil.
- La vejiga y los intestinos deben estar vacíos antes de comenzar las prácticas Yóguicas.
- Un colchón, mat de yoga o manta doblada debe ser utilizado para la práctica.
- Se prefiere ropa de algodón ligera y cómoda para facilitar el movimiento del cuerpo.
- El yoga no debe realizarse en un estado de agotamiento, enfermedad, apresuramiento o en condiciones de estrés agudo.
- En caso de enfermedad crónica, dolor, problemas cardíacos, debe consultarse con un médico o terapeuta en Yoga debe ser consultado antes de empezar a realizar las prácticas Yóguicas.
- Expertos en Yoga deben ser consultados antes de realizar prácticas Yóguicas durante el embarazo y la menstruación.

Durante la practica:

- Las sesiones de práctica deben empezar con una oración o una invocación ya que crea un ambiente propicio para relajar la mente.
- Las prácticas yóguicas se deben realizar lentamente, de una manera relajada, con consciencia del cuerpo y de la respiración.
- No contenga la respiración a menos que se mencione especialmente el hacerlo durante la práctica.
- La respiración debe ser siempre a través de las fosas nasales a menos que se indique lo contrario.
- No mantenga el cuerpo tenso ni lo mueva bruscamente en ningún momento.

ALLIN YACHANAPAQ KAYTAN RUWANANCHIS YOGA

ALLIN HISPINANPAQ

Allin hallarinapaq:

- *Sauca* – ch'uya. Kayta ruwananchis yoga ruwanapaq manan hanrachu hallarinanchis kurkunchis yachayninchis ch'uyan kanan.
- Yoga ruwanapaq hawkan panpapi kananchis hawkan kanan kurkunchis yachayninchiswan.
- Yoga ruwanapaq wiqsanchis mana ima mikunayuq kanan. Mana allin kaspaga huñi unu tinpupi wanhuayru miskita churaykuspa uqh'ananchis yoga ruwanapaq.
- H'ispay puru, chunchullninchis mana ima mikunayuq kanan yoga hallarinapaq.
- Huq q'arata. Llikllata patarana chaypi yoga ruwanapaq.
- Pachan kanan allin hawka yoga ruwanapaq, kullunapaq.
- Yogataqa manan ruwanachu, unqusqa kaspaga, mana munaspaqa, paway pawaylla, manan ruwanachu uma nanaywan kaspaga.
- Wañuy unquywan kaspaga, sunqu nanaywan hanpiqta tapunanchis yoga ruwanapaq.
- Yoga hamawt'atan tapunanchis killanchiswan kaspaga o wiqsayuq kaspanqa.

Yoga chawpiy ruwaypiy :

- Yoga hallarinapaq hayllitan ruwana allin hawka hallarinanchispaq.
- As allamanta hallarina hawka samayninchista kananpaq kurkunchis yachayninchiswan kananpaq chayna kaqtinqa yogataqa allinta ruwasun.
- Yogata ruwaspa manan samiyinchista sayachinachu.
- Wayraqa llaykunan sinqa tuquntan hamawt'an ninan ima ruwanapaqpas.
- Manan kurkunchisqa chuchu kananchu manan pawaychu kurkunchistaqa kuyuchinachu.

- Realice las prácticas de acuerdo a su propia capacidad. Se necesita algún tiempo para obtener buenos resultados, por lo que la práctica persistente y regular es muy esencial.
- Hay contraindicaciones, limitaciones para cada práctica de Yoga y tales contraindicaciones siempre deben tenerse en cuenta.
- La sesión de Yoga debe terminar con la meditación, silencio profundo, (Sankalpa / *Śāntipāṭha*).

Después de la práctica:

- Se puede bañar sólo después de 20-30 minutos después de la práctica.
- Los alimentos pueden consumirse sólo después de 20-30 minutos de la práctica.

ALIMENTOS PARA EL PENSAMIENTO

Algunas pautas dietéticas pueden asegurar que el cuerpo y la mente sean flexibles y estén bien preparados para la práctica. Generalmente se recomienda una dieta vegetariana, y para una persona de más de 30 años, bastan dos comidas al día, excepto en casos de enfermedad o excesiva actividad física o laboral.

¿CÓMO PUEDE AYUDAR EL YOGA?

El Yoga es esencialmente un camino a la liberación de todas las ataduras. Sin embargo, investigaciones médicas en años recientes han descubierto los muchos beneficios físicos y mentales que el Yoga ofrece, corroborando las experiencias de millones de practicantes. Una pequeña muestra de esas investigaciones indica que:

- El yoga es beneficioso para la aptitud física, el funcionamiento musculoesquelético y la salud cardiovascular.
- Es beneficioso en el manejo de diabetes, trastornos respiratorios, hipertensión, hipotensión y muchos trastornos relacionados con el estilo de vida.
- El yoga ayuda a reducir la depresión, la fatiga, los trastornos de ansiedad y el estrés.
- El yoga ayuda a manejar los síntomas asociados a la menopausia.

En esencia, el yoga es un proceso de creación de cuerpo y mente que son escalones, no obstáculos, a una vida exuberante y plena.

- Atisqallaykitan ruwanayki yogapiqa allin ruwanapaqa as allamanta hallarina.
- Atina mana atina kanmiy yogapiqa chayta willananchis yoga hamawt'ata.
- Yoga tukunapaqa hawka haylliwanmi tukunanchis, apulla (Sankalpa/ *Śāntipāṭha*).

Tukuruqtinchis yoga ruwayta:

- Unuwan kurkunchista maqchikunapaqqa sullaykunanchismi allinta kurkunchis ruparichkan, mañana rupariqtin unuman yaykuna.
- Allinta samaykusparaqmiy mikuna manachayqa unqurquwaqmi.

HAMUT'AYPAQ MIKUNA

Sumaq mikunan kanan allin kurkunchis kananpaq qillitaqa mikuspaqa mana allintachu yogata ruwachuwan. Kinsa chunka watayuy runaqa iskayta mikunan punchaypi.

¿IMAYNATA YOGA LLANAPAWANCHIS?

Yogaqa qispichiwanichis hawka kananchispaq. Hamawt'akunan tarinku yogaqa allinmiy tukuy unquypaq, uma nanaypaq chaysiy hunu runakuna kay pachapi ruwanku yogata:

- Yoga allin hankunchispaq, tullunchispaq sunqunchispaq.
 - Miski unquy (diabetes) sirka yawar nanaypaq, yawar huñiriqtin chaypaqmi allin yogaqa.
 - Yogawanqa chinkan (depresión, ansiedad, estrés).
 - Yogaqa warmi killanwan kaqtin yanapan mana nanananpaq.
- Yogaqa yanapawanchis allin kawsanapaq kurkunchis yachayninchiswas kuska purinankupaq sumaq kawsayniyuq kananchispaq.

1. ORACIÓN

La práctica Yóguica debe comenzar con una oración o ánimo de oración para mejorar los beneficios de la misma.

- ॐ संगच्छध्वं संवदध्वं
सं वो मनासि जानताम्
देवा भागं यथा पूर्वं
सञ्जानाना उपासते ।।
- ॐ Saṃgacchadhvaṃ saṃvadadhvaṃ
saṃ vo manāṃsi jānatām
devā bhāgaṃ yathā pūrve
sañjānānā upāsate ||



Que se muevan en armonía; que hablen al unísono; que nuestra mente sea ecuaníme como en el principio; que la divinidad se manifieste en tus sagrados esfuerzos.

2. CĀLANA KRIYĀS / PRÁCTICAS DE RELAJAMIENTO

Las Cālana Kriyās / prácticas de relajamiento / Sūkṣma Vyāyāmas Yóguicas ayudan a aumentar la microcirculación. Estas prácticas se pueden hacer tanto de pie como sentados.

I. GRĪVA CĀLAMA (MOVIMIENTO DEL CUELLO)

Postura inicial (Sthiti): Samasthiti (Postura de Alerta)

Técnica

Etapas - i: (Flexión hacia adelante y hacia atrás)

- ◇ Párese con los pies cómodamente separados.
- ◇ Mantenga las manos rectas al lado del cuerpo.
- ◇ Esto es *Samasthiti*.
- ◇ Mantenga sus brazos en la cintura.
- ◇ Mientras exhala, mueva la cabeza hacia adelante lentamente y trate de tocar el pecho con la barbilla.
- ◇ Mientras inhala, mueva la cabeza hacia atrás tanto como le sea cómodo.
- ◇ Esta es una ronda: repita 2 rondas más.



1. HAYLLI

Yogaqa yanapawanchis allin kawsanapaq kurkunchhis yachayninchiswas kuska purinankupaq sumaq kawsayniyuq kananchispaq.

- ॐ संगच्छध्वं संवदध्वं
सं वो मनासि जानताम्
देवा भागं यथा पूर्वं
सञ्जानाना उपासते ।।
- ॐ Saṃgacchadhvaṃ saṃvadadhvaṃ
saṃ vo manāṃsi jānatām
devā bhāgaṃ yathā pūrve
sañjānānā upāsate ||

Yoga hallarinapaq hayllitan ruwananchis allin qallarinanpaq allin kawsanapaq allin runa kananchispaq.

2. HAWAKALLA CHIWANCHIS

Cālana Kriyās / Hawkallachiwanchis / Sūkṣma Vyāyāmas yóguicas sirk'api purichin allinta yawarninchista. Yogataqa ruwachuwan sayaspa o tillaspa:

I. KUNKA Q'ICHUQ

Hallarinapaq (Sthiti): Samasthiti (riqchasqa kanaykipaq)

Allin ruwanapaq

Huq ñiq'i: (kunka q'ichuy ñawpaqman qipaman)

- ◇ Sallay chaqaykita kichaspa.
- ◇ Kurkuykiypi makiykita churaykuy quñu kanankama.
- ◇ Kaymi *Samasthiti*.
- ◇ Makiykita churay wiqawniyki.
- ◇ Samayniykita wiqchuspayki umaykita kulluchiy ñawpaqman qipaman. Kakiykiwan qasquykiman churaspa.
- ◇ Wayra sinqa tuqunta llaykuspa kurkuyniymanta, qipaman churay umaykita.
- ◇ Kay ruwasqaykita llapamanta ruway iskay kutita.

Etapa - ii: (Flexión a la derecha e izquierda)

- ◇ Mientras exhala, doble la cabeza lentamente hacia la derecha; tratando de llevar la oreja lo más cerca posible del hombro sin levantar el hombro.
- ◇ Al inhalar, lleve la cabeza a la posición normal.
- ◇ Del mismo modo, mientras exhala doble la cabeza hacia el lado izquierdo.
- ◇ Inhale y lleve la cabeza a la posición normal.
- ◇ Esta es una ronda : repita 2 rondas más.



Iskay ñiq'i ii: (Kunkaykita q'ichuy pañaman yuq'iman)

- ◇ Samaynikita wischuspayki umaykita churay paña waqtaman. Ninriyki tupachun rikraykiwan.
- ◇ Samayniykita suquspa umaykita churay ñawpa kasqanman.
- ◇ Samayniykita wischuspa umaykita churay yuq'i waqtaman.
- ◇ Samayniykita suquspa umaykita churay ñawpa kasqanman.
- ◇ Iskay kutita ruway kayta.

Etapa - iii: (Giro a la derecha e izquierda)

- ◇ Mantenga la cabeza erguida.
- ◇ Mientras exhala, gire suavemente la cabeza hacia la derecha para que la barbilla esté alineada con el hombro.
- ◇ Al inhalar, lleve la cabeza a la posición normal.
- ◇ Del mismo modo, mientras exhala, gire la cabeza hacia la izquierda.
- ◇ Inhale y lleve la cabeza a la posición normal.
- ◇ Esta es una ronda : repetir 2 rondas más.



Kinsa ñiq'i iii: (Muyuchiy umaykita paña yuq'i waqtaman)

- ◇ Umayki sayaq kachun.
- ◇ Samayniykita wischuspa k'akiykita churay rikraykiwan allin churasqa kananpaq.
- ◇ Samayniykita wischuspa muyuchiy umaykita yuq'i waqtaman.
- ◇ Samayniykita wischuspa muyuchiy umaykita yuq'i waqtaman.
- ◇ Samayniykita suquspa umaykita churay ñawpa kasqanman.
- ◇ Iskay kutita ruway yachanaykipaq.

Etapa iv: (Rotación del cuello)

- ◇ Exhale; doble la cabeza hacia adelante tratando de tocar el pecho con la barbilla.
- ◇ Inhale; gire lentamente la cabeza en el sentido de las agujas del reloj en un movimiento circular; exhale mientras baja la cabeza.
- ◇ Haga una rotación completa.
- ◇ Luego gire la cabeza en sentido contrario a las agujas del reloj.
- ◇ Inhale; regrese y exhale, baje.
- ◇ Esta es una ronda : repetir 2 rondas más.



Tawa ñiq'i iv: (umaykita muyuchi qipaman ñawpaqman yuq'iman pañaman)

- ◇ Samayniykita wischuspa umaykita taparay ñawpaqman, kakiyniyki hasquykita tupanankama.
- ◇ Samayniykita suquspa muyuchiy umaykita pañaman yuq'i waqtaman muyuchkaqtin umaykita, wischuy samayniykita.
- ◇ Muyuchiy umaykita.
- ◇ Muyuchiy umaykita yuq'imanta paña waqtaman.
- ◇ Suquy samayniykita umayki sallaqtin wischuy samayniykita umayki taparayuqtin.
- ◇ Iskay kutiyta ruway yachanaykikama.

Nota:

- ◇ Mueva la cabeza en la medida de lo posible. No se sobre esfuerce.
- ◇ Mantenga los hombros relajados y firmes.
- ◇ Sienta el estiramiento alrededor del cuello y la relajación de las articulaciones y los músculos del cuello.
- ◇ Se puede practicar sentado en una silla.
- ◇ Las personas con dolor de cuello pueden hacer la práctica con cuidado, especialmente cuando se lleva la cabeza hacia atrás en la medida en que se realice de manera cómoda.
- ◇ Las personas ancianas y las personas con espondilitis cervical o la presión arterial alta pueden evitar estas prácticas.

Qhaway:

- ◇ Umaykita muyuchiy allinta. Ama kallpanchakuspayki.
- ◇ Rikraykiy hawka kachun.
- ◇ Hawkallachiy hankuykikunata, tuqyuchiy niykikunata, kunka hankuykikunata.
- ◇ Kaytaqa ruwawaqmiy tiyaykuspayki yachanaykikama.
- ◇ Kaytaqa kunka nanayniyuq runakunaqa mana kallpanchakuspa ruwananku qhipaman kunka muyuqtin.
- ◇ Machulakuna, payakuna much'u tullu unquyniyuk kaqtinqa mana kay ruwaykunaqa manan paykunapaqchu.

II. SKANDHA CĀLAMA(MOVIMIENTO DE LOS HOMBROS)

II. RIKRA KULLUCHINAPAQ

Postura inicial (Sthiti): Samasthiti (Postura de Alerta)

Hallarinapaq (Sthiti): Samasthiti (sayay rikchasqa)

Etapas i: Estiramiento del Hombro

Huqñiq' i: Rikra chutarikuy

Técnica:

Allin ruway

- ◇ Pies juntos, el cuerpo recto, los brazos a los lados
- ◇ Levante sus dos brazos lateralmente por encima de su cabeza con las palmas hacia afuera. Llévelos hacia abajo de la misma manera.
- ◇ Los brazos no deben tocar la cabeza al subir o los muslos al bajar.
- ◇ Las palmas deben ser abiertas, con los dedos juntos.

- ◇ Chakinchis huñu, kurkunchis allin sayaspa makinchis allin churasqa sapa waqtanchispi.
- ◇ Huqariy iskaynin makiykikunata umayki hawanta makiypanpan hawaman hawaqta.
- ◇ Makiykiqa manan hapinmanchu umaykita nitaq chaqaykitapas.
- ◇ Maki paypaykin kichasqan kanan ruk'anakunataq huñulla kananku.

Etapas ii: SkandhaCakra (Rotación del hombro)

Iskay niq' i ii: Skandha Cakra (rikraykiyta muyuchiy)

- ◇ De pie, erguido.
- ◇ Coloque los dedos de la mano izquierda en el hombro izquierdo y los dedos de la mano derecha en el hombro derecho.
- ◇ Rotación completa de ambos codos de manera circular.

- ◇ Alli sayaspa kay.
- ◇ Churay yuq' i ruk'anaykita paña rikraykiypi.
- ◇ Kukuchuykita muyuchiy sunturman.



- ◇ Trate de tocar los codos en frente del pecho en el movimiento hacia adelante y tocar las orejas mientras se mueve hacia arriba.
- ◇ Estire los brazos mientras hace el movimiento hacia atrás y toque el lado del tronco al bajar.
- ◇ Es la rotación en el sentido de las agujas del reloj y se repite 5 veces
- ◇ Haga lo mismo en sentido contrario a las agujas del reloj.



Beneficios:

- ◇ La práctica de este *kriyā* hace que los huesos, los músculos y los nervios de la región del hombro sean saludables.
- ◇ Estas prácticas son útiles en la espondilitis cervical y el hombro congelado.

- ◇ Kukuchuykita tupalluchun hasquykiy Kukuchuykita huqarispa humaykiman Kukuchuyki tupachun ninriykita.
- ◇ Makikiyta chutariykuspa muyuchiy umaykipa hawanta, uraykuspa wasa tullukunata hapinan.
- ◇ Kukuchuyki muyuchu paña waqtaman, pichqa kutita ruway.
- ◇ Tikraspayki ruway pisqa kutita yuq'i waqtaman yachanaykipaq.

Allin kanaykiypaq:

- ◇ **Kriyā** kaywanmiy tuyukuna, hankukuna, rikraykipi kaq, allin kanankupaq ruway.
- ◇ Kay ruwaykunan allin, much'u tuyukunapaq mana unquyniyuq kananpaq, allin qhali kanaykipaq ruway.

III. KATI CĀLAMA(MOVIMIENTO DEL TRONCO)

Torsión del tronco (KaṭīśaktiVikāsaka)

Postura inicial (Sthiti): *Samasthiti* (Postura de Alerta)

Técnica

- ◇ Mantenga las piernas separadas unos 60-90 cm.
- ◇ Levante ambos brazos hasta el nivel del pecho con las palmas de las manos frente a frente y manténgalos paralelos.
- ◇ Mientras exhala, gire el cuerpo hacia el lado izquierdo para que la palma derecha toque el hombro izquierdo, regrese inhalando.
- ◇ Mientras exhala, gire el cuerpo hacia el lado derecho para que la palma izquierda toque el hombro derecho, regrese inhalando.
- ◇ Esta es una ronda: repita dos veces más.
- ◇ Relájese en *Samasthiti*.



III. KURKU KUYUCHIY

Kurku q'iwiy (Kaṭīśakti Vikāsaka)

Hallarinapaq (Sthiti): *Samasthiti* (sayay rikchasqa)

Allin Ruwanapaq:

- ◇ Kichasqa kachun chakayki (60.96 – 91.44 cm)
- ◇ Makiykita huqariy qasquykikama, maki panpayki qhawanakuchun. Pituntin siuj.
- ◇ Samayniyki yuksinankama, muyuchi kurkuykita yuq'i waqtaman, paña makiy panpayki yuq'i rikraykita hapiynanpaq, suquy samayniykita.
- ◇ Samayniyki yuksinankama, muyuchi kurkuykita paña waqtaman, yuq'i makiy panpayki paña rikraykita hapiynanpaq, suquy samayniykita.
- ◇ Kayta ruway iskay kutita yachanaykikama.
- ◇ Hawka kanaykipaq (Samasthiti)

Nota:

- ◇ Hágalo lentamente con la respiración normal.
- ◇ Los pacientes cardíacos deben hacerlo con cuidado.
- ◇ Evite esta práctica en caso de dolor de espalda severo, trastornos vertebrales y discales, después de una cirugía abdominal y durante la menstruación.

IV. GHUTNĀ CĀLAMA(MOVIMIENTO DE LA RODILLA)

Postura inicial (Sthiti): *Sama Sthiti* (Postura de Alerta)

Técnica

- ◇ Inhale; levante los brazos hacia arriba, a la altura del hombro, las palmas hacia abajo.
- ◇ Exhale; doble las rodillas y lleve su cuerpo a la posición de cuclillas.
- ◇ En la posición final, tanto los brazos como los muslos deben estar paralelos al suelo.
- ◇ Inhale y enderece el cuerpo.
- ◇ Exhale mientras baja las manos.
- ◇ Repita dos veces más.

Nota:

- ◇ Fortalece las articulaciones de las rodillas y las caderas.
- ◇ Evite esta *āsana* en caso de condiciones agudas de artritis.

3. YOGĀSANAS

A. POSTURAS DE PIE

TĀḌĀSANA (Postura de la palmera)

Tāḍa significa palmera o montaña. Esta *āsana* enseña a uno a obtener estabilidad y firmeza y forma la base para toda la *āsana* de pie.



Yachanaykipaq:

- ◇ P'anraya ruway hawka samaynikiwan.
- ◇ Sunqu nanayniyuq runakunaqa ruwananku hawkaya.
- ◇ Wasa kurkuyki nanaqtinqa, wasa tullukuna nanaqtin, wiqsa nanayniyuq kaspapa, warmikuna, k'ikuchakuyinwan kaspanqa manan ruwanankuchu.

IV. MUQU MULLUCHIY

Hallarinapaq (Sthiti): *Sama Sthiti* (sayay rikchasqa)

Allin ruwanapaq

- ◇ Makiykita huqarispayki suquy samayniykita, rikrayki chaykama, makipanpañataq panpata hawanana.
- ◇ Samayniykita wischuy, muquykita q'intiy kurkuykita apay k'uytuman.
- ◇ Tukuypin, makinchis, chaqanchis pituntin siuj panpapa kanan.
- ◇ Samayniykita suquy, kurkuykiñataq sumaq sayak kachun.
- ◇ Makiyki urayuktin, samayniykita wischuy.
- ◇ Iskay kutita ruway yachanaykikama.

Yachanaykipaq:

- ◇ Wiqawniykitan allinllachin, muquykita hankunkunata allinllachin.
- ◇ Āsana manan ruwawaqchu tullu nanaywan kaspapa.

3. YOGĀSANAS

A. CHAKIYMANTA SAYASPA CHURAKUY

TĀḌĀSANA (palmera hina sayay rikchasqa)

Tāḍa (palmera mallki, urqu)
Āsana Kaymi yachachiwanchis, taqyananchispaq kallpayuq kananchispaq, chakinchis allin sumaq kananpaq.



Técnica

- ◇ Párese con los pies 2 pulgadas aparte. Entrelace los dedos y gire las muñecas hacia fuera. Ahora inhale, levante los brazos.
- ◇ Póngalos en línea con los hombros.
- ◇ Levante los talones del suelo y equilibre los dedos de los pies.
- ◇ Permanezca en esta posición durante 10-15 segundos.
- ◇ Exhale, baje los talones.
- ◇ Libere los dedos, lleve los brazos hacia abajo, paralelos al tronco, y vuelva a la postura de pie.

Beneficios

- ◇ Esta *āsana* brinda estabilidad al cuerpo, ayuda a disipar la congestión de los nervios espinales y corrige una postura defectuosa.
- ◇ Ayuda a aumentar la estatura hasta una cierta edad.

Precaución

- ◇ Evite levantar los dedos de los pies en caso de problemas cardíacos agudos, venas varicosas y vértigo.

VRKṢĀSANA (Postura del árbol)

Vṛkṣa significa árbol. La posición final de este *āsana* se asemeja a la forma de un árbol, de ahí el nombre.

Técnica

- ◇ Párese con los pies 2 pulgadas aparte.
- ◇ Concéntrese en un punto en frente.
- ◇ Exhale, doble la pierna derecha y coloque el pie en el interior del muslo izquierdo. El talón debe estar tocando el perineo.
- ◇ Inhale y extienda los brazos hacia arriba y una las palmas.
- ◇ Permanezca en la posición de 10 a 30 segundos y respire normalmente.
- ◇ Exhale y lleve los brazos y el pie derecho hacia abajo.
- ◇ Relájese y repita la *āsana* doblando la pierna izquierda.



Yachanaykipaq

- ◇ Sallay chakikiwan (5.08 cm) chakiyki mana kuskachu kanman. Ruk'anaykikunata huñuy makiy muquykiyta muyuchi y hawaman samayta suquy, huqariy makiykikunata.
- ◇ Makiykita churay sayanpata, umaykipa hawanpi.
- ◇ Taykuykita huqariy panpamanta, chaki ruk'anaykikunata wayllunk'usqa kachun.
- ◇ Chaynalla kay (10 – 15 segundos)
- ◇ Samayniykita wischuy, taykuykita uraykachiy.
- ◇ Rukanaykikuna paskasqa kachun, makikiykunata apay wasa tulluykikunaman, kutiriy chakiyki ñawpa kasqanman.

Sumaq kawsanapaq

- ◇ Kayqa (*āsana*) kurkunchista takllachiq hankukunata hawkallachin wasa tulluykikunatawan. Qhiwi wasatapas allinllachin.
- ◇ Allin ruwasqaqa, wiñachiwanchismiy.

Yuyanapaq mana ruwanapaq

- ◇ Chakiykita ruk'anan ama huqarinkichu sunqu nanayniyuq kaspaga, kirku nanayniyuq kaspaga, uma muyulluq kaspaga ama ruwaychu.

VRKṢĀSANA (sayaq mallki ruway)

Vṛkṣa (mallki), *āsana* kay ruwayqa rikchakun mallkiman chaymi sutin.

Allin ruwanapaq

- ◇ Allinta sallay (5.08 cm) sapa chakiyki rakisqa.
- ◇ Umayki kachun ruwashaykipi, haway chinpaykita.
- ◇ Samayniyki llusqichun, paña chakikiyta taparay, churay yuq'i chakiykita chaqa ukunman. Taykuyki llakchanan perinewta.
- ◇ Samayniykita suquy, mastay makiykita wichayman, makipanpayki huñunakuchun. Paña, yuqi makiwan.
- ◇ Hasillaya kay chay ruwashaykiypi (10 – 30 segundos) samay hawkalla.
- ◇ Wischuy samayniykita, apay makiykikunata paña chakiykitawan hurayman.
- ◇ *Āsana* Hawkalla, ruway askha kutita yuq'i chakiykita taparayaspa.

Beneficios

- ◇ Mejora la coordinación neuro-muscular, el equilibrio, la resistencia y el estado de alerta.
- ◇ Tonifica los músculos de las piernas y también rejuvenece los ligamentos.

Precaución

- ◇ Por favor evite esta práctica en caso de artritis, vértigo y obesidad.

PĀDA-HASTĀSANA (Postura de manos a pies)

Pāda significa pies, *hasta* significa manos. Por lo tanto, *PādaHastāsana* significa bajar las palmas hacia los pies. Esto también se conoce como *Uttānāsana*.

Técnica

- ◇ Párese derecho con los pies 2 pulgadas aparte.
- ◇ Inhale lentamente y levante los brazos.
- ◇ Estire el cuerpo desde la cintura.
- ◇ Exhale e inclínese hacia adelante hasta que el tronco esté paralelo al suelo.
- ◇ Exhale e inclínese hacia adelante hasta que toda la palma descansa sobre el suelo.
- ◇ Mantener esta postura final durante 10-30 segundos.
- ◇ Los que tengan la espalda rígida deben inclinarse según su capacidad.
- ◇ Ahora inhale, suba lentamente a la posición vertical y estire los brazos por encima de la cabeza.
- ◇ Exhale y vuelva lentamente a la posición inicial en orden inverso.
- ◇ Relájese en *Tādāsana*.

Beneficios

- ◇ Brinda flexibilidad a la columna vertebral, mejora la digestión, previene el estreñimiento y los problemas menstruales.



Allinllachisunki

- ◇ Allillachinqa hankuykikunata allin sunqulluk kanaykipaq.
- ◇ Kallpallachin chakaykikunata, hankuykikunatapap allinllachiyn.

Yachanaykipaq

- ◇ Kaytaqa manan ruwawaqchu tullu hanayniyuq kaspapa, wira kaspapa.

PĀDA-HASTĀSANA (maki chakiwan ruwasaq)

Pāda (chaki) hasta (maki).

Pāda-hastāsana significa bajar las palmas hacia los pies. Esto también se conoce como *Uttānāsana*.

Yachanaykipaq

- ◇ Sallay allinta chakikiywan (5.08 cm) mana huñuchu rakisqa.
- ◇ Samayniykita suqy, huqariy makiykita.
- ◇ Wiqawniykimanta pacha chutay kurkuykiman.
- ◇ Wischuy samayniykita k'umuykuy ñawpaqman wasa tulluykikuna panpapi mastarikunankama.
- ◇ Wischuy samayniykita, k'umuykuy ñawpaqman; makipanpayki papaman chayanankama.
- ◇ Kaynalla kanayki tukunaykikama (10 – 30 segundos)
- ◇ Rumillasqa wasayki kaqtinqa, atisqaykikama k'umuykunayki.
- ◇ Suqy samayniykita, wichariychi kurkuykita sayanpakanankama, mastariy makiykita umaykiq hawanta.
- ◇ Wischuy samayniykita, kutikapuy hallariyman, tikrasqata.
- ◇ Hawka kanayki Tādāsana.

Allin kanaykipaq

- ◇ Wasa tulluykikunan q'ichullukun sumaqta, wiqsaykita allinta purichin, aka kichkiwan kaqtiykiqa hanpisunki, warmi killanwan kaqtinqa hanpinmiy.

Precaución:

- ◇ Evite esta práctica en caso de problemas cardíacos o de espalda, inflamación abdominal, hernia y úlceras, miopía alta, vértigo y durante el embarazo.
- ◇ Aquellos con trastornos vertebrales y discales también deben evitar esta práctica.

ARDHA-CAKRĀSANA (Postura de la media rueda)

Ardha significa medio. *Cakra* significa rueda. En esta postura, como el cuerpo toma la forma de una media rueda, por lo tanto, se llama *ArdhaCakrāsana*.

Técnica

- ◇ Apoye la espalda en la cintura con todos los dedos juntos apuntando hacia adelante o hacia abajo.
- ◇ Deje caer la cabeza hacia atrás estirando los músculos del cuello.
- ◇ Al inhalar, inclínese hacia atrás desde la región lumbar; Exhale y relájese.
- ◇ Permanezca así durante 10-30 segundos con la respiración normal.
- ◇ Inhale y suba lentamente.

Beneficios

- ◇ *ArdhaCakrāsana* hace la columna vertebral flexible y fortalece los nervios espinales.
- ◇ Fortalece los músculos del cuello y mejora la capacidad respiratoria.
- ◇ Ayuda en la espondilitis cervical.

Precaución

- ◇ Evite esta postura en caso de vértigo o una tendencia al mareo.
- ◇ Los pacientes hipertensos se inclinarán con cuidado.



Yachanaykipaq

- ◇ Sunqu nanayniyuq kaspapa, wasa tullukuna nanayniyuq kaspapa, wiqsa nanayniyuq kaspapa, llikawirayuq kaspapa, wiksa k'iriyuq kaspapa, mana allin ñawiyuq kaspapa, wiqsaquq warmi kaqtinqa manan ruwanankuchu.
- ◇ Wasa nanayniyuq kaspapa manan ruwanaykichu.

ARDHA-CAKRĀSANA (sayaq t'aqa suntur)

Ardha (t'aqa suntur). *Cakra* (suntur). *Sayaq rikchasqa*, t'aqa suntur. *Sutinsiy Ardha Cakrāsana*

Yachanaykipaq

- ◇ Hapichiy kurkuykita wiqawniykipli lliw ruk'anaykiykunawan, ñawpaqman hawaspa urayman hawaspa.
- ◇ Wischuy umaykiyta hipaman kunka hankuykikunata chutaspa.
- ◇ Sumayniykita suqspa, k'urkuy hipaman wasa tulluykiymanta. Wischuy samayniykita. Hawka kay.
- ◇ Chaynan kanayki (10 – 30 segundos) hawka samaynikiwan.
- ◇ Suquy samayniykita wichariy as allamanta.

Allinllachisunki

- ◇ *Ardha Cakrāsana*, wasa tulluykiykunata manan rumillachinchu, hankuykiykunata allinllachin.
- ◇ Kunka hankuykiykunata allinllachín surq'aykitapas allinllachinmiy.
- ◇ Allinllachinmiy wasa hallariy tulluykunata.

Yachanaykipaq

- ◇ Uma muyuwan kaspaykiqa, wischuyta munaspaykiqa manan kaytaqa ruwawaqchu.
- ◇ Yawar sirk'aykipli kallpanchakuywan kaspapa as allamanta ruwanayki.

TRIKOṆĀSANA (Postura del triángulo)

Trikona significa triángulo. *Tri* significa tres y *koṇa* es un ángulo. Como el *āsana* se parece a tres triángulos de brazos hechos por el tronco y los miembros, se ha llamado *Trikoṇāsana*.

Técnica

- ◇ De pie, con los pies separados cómodamente.
- ◇ Lentamente levante ambos brazos lateralmente hasta que estén horizontales.
- ◇ Exhale, inclínese lentamente hacia el lado derecho y coloque la mano derecha justo detrás del pie derecho.
- ◇ El brazo izquierdo está recto, alineado con el brazo derecho.
- ◇ Gire la palma izquierda hacia adelante.
- ◇ Gire la cabeza y observe la punta del dedo medio izquierdo.
- ◇ Permanezca en la postura durante 10-30 segundos, respirando normalmente.
- ◇ A medida que inhala, lentamente suba.
- ◇ Repita para el lado izquierdo.



Beneficios

- ◇ Previene el pie plano.
- ◇ Fortalece los músculos de la pantorrilla, muslo y cintura.
- ◇ Hace la columna vertebral flexible, mejora la capacidad de los pulmones.

Precaución

- ◇ Evite esta postura en caso de hernia discal, ciática, y después de haberse sometido a una cirugía abdominal.
- ◇ No vaya más allá de los límites ni se exceda en el estiramiento lateral.
- ◇ Si no puede tocar los pies, se puede llegar a las rodillas en su lugar.

TRIKOṆĀSANA (sayaq rikchasqa kinsakuchu)

Trikona (kinsakuchu). Tri (kinsa), koṇa (kuchu). āsana riqchakun kinsa kuchuman mark'aykiwan, kurkuykiwan sutin Trikoṇāsana.

Allin yachanapaq

- ◇ Sallaspayki, chakikiykuna rakisqan kanan.
- ◇ Huqariy makikiyta sayaq kanankama.
- ◇ Samayniykita wischuy t'iksuykuy paña waqtaman, makiykita churay, paña chakikiykipa hipanman.
- ◇ Yuq'i makiykita paqta kachun paña makikiywan.
- ◇ Yuq'i maki panpaykita muyuchi ñawpaqman.
- ◇ Muyuchi humaykita, haway chawpiy yuq'i rukanaykipa hanaq pachapi kaqta.
- ◇ Chaynalla kay (10 – 30 segundos) समय hawkalla.
- ◇ Samayta suqy, allillalla wichariy.
- ◇ Llapamanta ruway, yuq'iman kutichispa.

Allinllachisunki

- ◇ Allinllachisunki chakiy panpaykita.
- ◇ Allinllachin chaqaykita, wihawniykita.
- ◇ Wasa tulluykita, allillachin surq'aykita allillachin.

Yachanaykipaq

- ◇ Lliykawirayuk kaspaykiqa, wiqsa kuchusqa kaspaykiqa manan ruwawaqchu.
- ◇ Atisqallaykita ruway.
- ◇ Manan chakiyki rukanaykiman challaspaqa, muquykikamalla challachiy.

B. POSTURAS SENTADAS

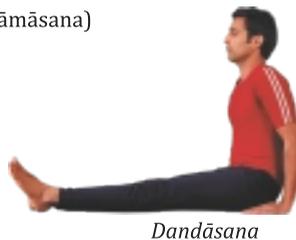
BHADRĀSANA (Postura del caballero)

Bhadra significa caballero.

Postura inicial (Sthiti): Postura sentada relajada (Viśrāmāsana)

Técnica

- ◇ Siéntese erguido con las piernas estiradas hacia adelante.
- ◇ Mantenga las manos al lado de las caderas y las palmas descansando en el suelo. Esto es *Daṇḍāsana*.
- ◇ Ahora junte las plantas de los pies.
- ◇ Exhale y sujete los dedos de los pies con sus manos, entrelazando los dedos. Lleve los talones lo más cerca posible del perineo.
- ◇ Si sus muslos no tocan o no están cerca del piso, coloque un cojín suave debajo de las rodillas para darles apoyo.
- ◇ Esta es la posición final. Quédese así por algún tiempo.



Daṇḍāsana



Bhadrāsana

Beneficios

- ◇ Mantiene el cuerpo firme y ayuda a estabilizar la mente.
- ◇ Mantiene sanas las rodillas y las articulaciones de la cadera.
- ◇ Ayuda a aliviar el dolor de rodilla.
- ◇ Actúa sobre los órganos abdominales y relaja cualquier tensión en el abdomen.
- ◇ Beneficia a las mujeres al aliviar el dolor abdominal, frecuentemente experimentado durante la menstruación.

Precaución

- ◇ Evite esta práctica en caso de artritis severa y ciática.

B. TILLASPA

BHADRĀSANA (allin sayay)

Bhadra (sayaq yachaypaq)

Hallarinapaq (Sthiti): tillanayki unay (Viśrāmāsana)

Yachanaykipaq

- ◇ Tillay chakiykita ñawpaqman churaspa kurkuykiy sayariychun.
- ◇ Makikiyta churay wiqawniykipi, maki panpayki samachun panpapi. Kaypa sutin Daṇḍāsana.
- ◇ Kunanqa huñuy chakiy panpaykita.
- ◇ Wischuy samayniykita, hapiy chakiykita ruk'ananta makiykiwan, ruk'anaykikunata kipuspa. Apay taykuykita phakatullu chayman kuskakanankama.
- ◇ Mach'iyki karu panpamanta churay qharata muqhuykipa ukunman maña nanayniyuq kanaykipaq.
- ◇ Kaynatan tukun. Kaynalla kay.

Allinllachi sunki

- ◇ Kurkuykin sumaqlan, hamut'aykipas allinllanmiy.
- ◇ Muquykitapas allinllachinmi, wiqawnikipa sirk'antapas allinllachinmiy.
- ◇ Muqunanaytapas allinllachinmiy.
- ◇ Wiqsa hankuykitapas allinllachinmiy. Wiqsaykiy rumillaruktipas allinllachisunkiy.
- ◇ Allinllachinmiy warmikunata wiqsan q'iwiktin. K'ikuyninwan kaqtin.

Yachanaykipaq

- ◇ Tullu nanaywas kaqtikiqa ama ruwaychu.

VAJRĀSANA (Postura del diamante)

Esta puede ser considerada como una postura meditativa. Al practicarla con propósitos meditativos, uno debe cerrar los ojos en la etapa final.

Técnica

- ◇ Siéntese con las piernas extendidas y juntas, las manos a los lados del cuerpo, las palmas apoyadas en el suelo, los dedos apuntando hacia adelante.
- ◇ Doble la pierna derecha en la rodilla y coloque el pie debajo de la nalga derecha.
- ◇ Del mismo modo doblando la pierna izquierda, ponga el pie izquierdo debajo de la nalga izquierda.
- ◇ Coloque ambos talones de tal manera que los dedos gordos estén uno sobre el otro.
- ◇ Coloque las nalgas en el espacio entre los talones.
- ◇ Mantenga las manos sobre las rodillas respectivas.
- ◇ Mantenga la columna vertebral erguida, mire hacia delante o cierre los ojos.
- ◇ Mientras regresa a la posición original, inclínese un poco hacia el lado derecho, saque la pierna izquierda y extiéndala.
- ◇ Del mismo modo extienda su pierna derecha y vuelva a la posición original.



Beneficios

- ◇ Esta *āsana* fortalece los músculos del muslo y de la pantorrilla
- ◇ Esta *āsana* es buena para la digestión.
- ◇ Proporciona una base firme a la columna vertebral y la mantiene erguida.

Precaución

- ◇ Las personas que sufren de hemorroides no deben practicar esta *āsana*.
- ◇ Los que sufren de dolor en la rodilla y lesiones en el tobillo, deben evitar esta práctica.

VAJRĀSANA (Sayaq Illapaq)

Kayta ruwanayki hamut'ayki sumaq ruwasqa kananpaq. Ñawikitaq wichqanayki tukunankama.

Allin ruwanaykipaq

- ◇ Kuskata mastay chakiykita, makikiytañataq waqtaykiman churay, makiypanpaykiñataq hapichun panpata, rukanaykiñataq hawachun hawaman.
- ◇ Q'intin paña chakiykita, churay paña sikikiypa ukunman chakikiyta.
- ◇ Q'intiy yuqi chakiykita, churay yuqi sikikiypa ukunman.
- ◇ Churay taykuykiyta, raku ruk'anaykikuna huq hawanpiy kachun huqnin ruk'ana hawanpiy kachun.
- ◇ Iskaynin taykuykiyta hawanpiy churay sikiykita.
- ◇ Pañay muquykiyta hawanpi churay paña makikiyta, yuqi muquykiyta hawanpi churay yuqi makikiyta.
- ◇ Wasatullukuna sallasqa kachun haway ñawpaqniykita, wichqay ñawikiyta.
- ◇ Kurkuykiy kutiriqtin hallariyman urquy chakiykikunata, ñawpaqma mastaripa.
- ◇ Mastay paña chakiykita, ñawpa kasqanman kutiy.

Yachanaykipaq

- ◇ Kay *āsana* kallpayachin chaqaykita chaki ch'upaykita.
- ◇ Wiqsapaqmiy allin kay ruway.
- ◇ Wasa tullukuna allin kananpaq allin sallaq kananpaq.

Allin ruwanapaq

- ◇ Llika wira unquyniyuq kaqtikiqa ama ruwaychu kay *āsana*.
- ◇ Chakiy nanaywan kaspaykiqa ama ruwaychu.

ARDHA-UŞTRĀSANA (Postura del medio camello)

Postura inicial (Sthiti): Postura sentada relajada (Viśrāmāsana)

Uştra significa camello. La versión final de esta *āsana* se asemeja a la joroba de un camello. En esta versión, sólo la primera etapa (la mitad) de la *āsana* se puede practicar.

Técnica

- ◇ Siéntese en Viśrāmāsana.
- ◇ Vaya a Daṇḍāsana.
- ◇ Doble sus piernas y siéntese sobre sus talones.
- ◇ Mantenga los muslos juntos y los dedos gordos tocándose.
- ◇ Coloque las manos sobre las rodillas.
- ◇ La cabeza y la espalda deben estar rectas.
- ◇ Esta es *Vajrāsana*.
- ◇ Párese sobre sus rodillas.
- ◇ Coloque las manos en la cintura con los dedos apuntando hacia abajo.
- ◇ Mantenga los codos y los hombros paralelos.
- ◇ Incline la cabeza hacia atrás y estire los músculos del cuello; inhale y doble el tronco hacia atrás tanto como sea posible. Mientras exhala, relájese.
- ◇ Mantenga los muslos perpendiculares al suelo.
- ◇ Permanezca en la postura durante 10-30 segundos respirando normalmente.
- ◇ Regrese mientras inhala; siéntese en *Vajrāsana*.
- ◇ Relájese en Viśrāmāsana.



Beneficios

- ◇ Ayuda a fortalecer los músculos de la espalda y del cuello.
- ◇ Alivia el estreñimiento y el dolor de espalda.
- ◇ Aumenta la circulación sanguínea hacia la cabeza y la región cardíaca.
- ◇ Práctica muy útil para el paciente cardíaco, pero necesita practicarse con precaución.

ARDHA-UŞTRĀSANA (sayaq chawpit'aqa)

Hallarinapaq (Sthiti): unay sayaq (Viśrāmāsana)

Ustra sutinmiy camello. Āsana Kayqa muqu wasa camellupa riqchakun. Āsana Kay hallariy piqa manan lliwtachu ruwachuwan.

Allin ruwanapaq

- ◇ Tillay kaynata Viśrāmāsana.
- ◇ Vaya a Daṇḍāsana.
- ◇ Chakikiyta qent'iy, taykuykiypi tillay.
- ◇ Huñu kachun chaqaykiy, raku ruk'anaykiykuna hapiynakuchun.
- ◇ Makiykita churay muquykupa hawanman.
- ◇ Umayki, wasayki sayachun allinta.
- ◇ Kay Vajrāsana.
- ◇ Muqunpa sayariy.
- ◇ Wiqawniykiypi churay ruk'anaykita urayman hawaspa.
- ◇ Rikrayki kukuchuykiwan kuskanchasqa kachun.
- ◇ Hipaman churay umaykita, kunka hankuykita sayarichun. Suqy samayniykita, hipaman qint'iy wasatulluykita atisqaykikama. Wischuy samayniykita.
- ◇ Hunqurispa sallay wiqawniykikama hinasp kurkuykiy hipanan k'umuykuchun.
- ◇ Kaynalla hipay (10 – 30 segundos) hawkalla samay.
- ◇ Kutiy ñawpa kasqaykiman, suqy samayniykita. Tillaykuy Vajrāsana.
- ◇ Hawka kay Viśrāmāsana.

Yachanaykipaq

- ◇ Allinta kallpallachin chaqanchista wasatullunchista.
- ◇ Aka kichkiwan kaqtiyqiqa, wasa nanaykitapas allinllachisunki.
- ◇ Allinta purichinqa yawarniykita sirk'aykiypi. Allinllachinqa umaykita sunquykita.
- ◇ Sunqunanayniyuq kaqtiyqiqa allinllachisunki. Ruwanayki as allamanta.

Precaución

- ◇ En caso de hernia y lesiones abdominales, artritis, vértigo y embarazo, por favor evite hacer esta *āsana*.

UŞTRĀSANA (Postura del camello)

Uştra significa camello. El cuerpo en esta postura se asemeja a la postura de un camello, de ahí el nombre.

Técnica

- ◇ Arrodílese en el suelo. Mantenga los muslos y los pies juntos, los dedos de los pies apuntando hacia atrás y descansando en el suelo.
- ◇ Separe las rodillas y los pies alrededor de 30 cms. de distancia y párese sobre las rodillas.
- ◇ Mientras inhala inclínese hacia atrás.
- ◇ Tenga cuidado de no hacer un movimiento brusco con el cuello mientras se inclina hacia atrás.
- ◇ Con exhalación, coloque la palma derecha sobre el talón derecho y la palma izquierda sobre el talón izquierdo.
- ◇ En la posición final, los muslos serán verticales al suelo y la cabeza inclinada hacia atrás.
- ◇ El peso del cuerpo debe ser apoyado uniformemente por los brazos y las piernas.

Beneficios

- ◇ *Uştrāsana* es extremadamente útil para la vista defectuosa.
- ◇ Esto es útil para aliviar el dolor de espalda y el dolor de cuello.
- ◇ Ayuda a reducir la grasa sobre el abdomen y las caderas.
- ◇ Es útil en problemas digestivos.

Precaución

- ◇ Aquellos que sufren de presión arterial alta, enfermedades del corazón o hernia, no deben practicarlo.



Allin ruwanaykipaq

- ◇ Llika wirayuq kaqtiykiqa, wiqsa nanayniyuq, tullu nanaynilluq, uma mulluyuq kaqtikiqa, āsana wiqsayuq kaqtikiqa ama ruwaychu.

UŞTRĀSANA (sayaq camello)

Uştra (camello) Kay ruwaymiy rikchakunqa camelluman. Chaymiy sutin.

Allin ruwanapaq

- ◇ Panpapiy hunquriy. Chaqayki chakiykiwan kуска. Chakiykiya ruk'anankuna hipaman hawachun, panpapiy samaspa.
- ◇ T'aqay muquykita, chakiykita (30 cm) sallariy muquykiypi.
- ◇ Suqy samayniykita hipaman k'urkuy.
- ◇ As asllamanta ruway, kunkaykiya qhipaman churaspa.
- ◇ Wischuy samayniykita, paña makiy panpaykita churay paña taykuykiya hawanman. Yuq'i makiy panpaykita churay yuq'i taykuykiyman.
- ◇ Tukuyninpi chaqaykiya sayachiy, umaykiya hipaman churay.
- ◇ Kurkuykiya llasayninta churay makiyki, chakiyki hapiyanpaq.

Allinllachisunkiy

- ◇ Uştrāsana ñawipaqmi allin.
- ◇ Allinllachisunki wasaykita, kunkaykita.
- ◇ Chinkachinmiy wirata wiqawnikimanta wiqsaykimanta.
- ◇ Allinllachisunki wiqsaykita.

Allin ruwanaykipaq

- ◇ Yawar nanaywan, sunqu nanaywan kaqtikiqa ama ruwaychu.

ŚĀŚAKĀSANA (Postura de la liebre)

Śāśaka significa liebre.

Postura inicial (Sthiti): *Vajrāsana*

Técnica



- ◇ Siéntese en *Vajrāsana*.
- ◇ Extienda las dos rodillas muy separadas, mantenga los dedos gordos de los pies tocándose.
- ◇ Mantenga las palmas entre las rodillas.
- ◇ Exhale y estírelas lentamente por completo.
- ◇ Inclínese hacia delante y coloque la barbilla en el suelo.
- ◇ Mantenga los brazos paralelos.
- ◇ Mira en frente y mantenga la postura.
- ◇ Inhale, exhale y vuelva a *Vajrāsana*.
- ◇ Estire sus piernas de nuevo a *Viśrāmāsana*.

Beneficios

- ◇ Ayuda a reducir el estrés, la ira, etc.
- ◇ Tonifica los órganos reproductores, alivia el estreñimiento, mejora la digestión y alivia el dolor de espalda.

Precaución

- ◇ Por favor, evite esta postura en caso de dolor de espalda agudo.
- ◇ Los pacientes con osteoartritis de las rodillas deben hacer ejercicio con precaución o evitar *Vajrāsana*.
- ◇ Los pacientes con presión arterial alta no deben realizar esta práctica.

ŚĀŚAKĀSANA (sayaq rikchasqa)

Śāśaka sutin liebre

Hallarinapaq (Sthiti): *Vajrāsana*

Yachanaykipaq

- ◇ Tillay *Vajrāsana*.
- ◇ Mast'ay muquykita, rakisqa kachun raku ruk'anaykita kuskanchasqa kachun.
- ◇ Makipanpayki muquykita hapiychun.
- ◇ Wischuy samayniykita, makiykita huqariy.
- ◇ Kunpakunpa kay panpapiy, k'akiykita churay panpaman.
- ◇ Makiykita pituntin siuj churay.
- ◇ Haway chinpaykiyta sayaspayki.
- ◇ Suquy samayniykita, hatariy wischuy samayniykita kutiy *Vajrāsana*.
- ◇ Wischuy samayniykita, mastay chakiykita ñawpaqman *Viśrāmāsan*.

Allinllachisunki

- ◇ Yanapasunki mana piñakunaykipaq.
- ◇ Allinllachín qhari kayniykita, warmiy kayniykita. Akakichkiwa kaqtiykiqa allinllachisunki, wiqsaykita allinllachin, wasatulluykikunata allinllachin.

Allin ruwanaykipaq

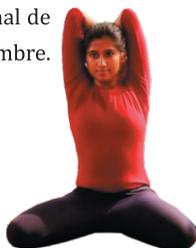
- ◇ Wasayki nanaqtinqa ama ruwaychu.
- ◇ Tullu nanayway kaqtiykiqa ama ruwaychu *Vajrāsana*.
- ◇ Sirk'aykiipi yawarniyki tinpuqtinqa ama ruwaychu.

UTTĀNA-MANDŪKĀSANA (Postura de la rana hacia arriba)

Uttāna significa vertical y *Maṇḍūka* significa rana. La posición final de *Uttāna Mandūkāsana* se asemeja a una rana erguida, de ahí el nombre. En *Uttāna Mandūkāsana*, la cabeza es sostenida por los codos.

Técnica

- ◇ Sentarse en *Vajrāsana*.
- ◇ Extienda las dos rodillas separadas, mientras mantiene los dedos de los pies juntos.
- ◇ Levante su brazo derecho, dóblelo, llévelo hacia atrás y coloque la palma debajo del hombro izquierdo.
- ◇ Ahora doble el brazo izquierdo de manera similar y coloque la palma debajo del hombro derecho.
- ◇ Mantenga la posición por un tiempo, luego regrese retirando lentamente el brazo izquierdo y después el brazo derecho. Junte las rodillas como en la posición inicial.



Beneficios

- ◇ Esta *āsana* es útil en dolor de espalda y dolor cervical.
- ◇ Ayuda a mejorar los movimientos diafragmáticos y a mejorar la capacidad de los pulmones.

Precaución

- ◇ La persona con dolor severo de la articulación de la rodilla no debe realizar esta postura.

UTTĀNA-MANDŪKĀSANA (K'ayra hanan pacha hawaq)

Uttāna (sayanpa), *Maṇḍūka* (k'ayra)

Kay ruwaymi riqchakun *Uttāna Maṇḍūkasana* kayraman. *Uttāna Mandūkāsana* umaykita hapiychinayki kukuchuykiwan.

Yachanaykipaq

- ◇ Tillaykuy *Vajrāsana*.
- ◇ Muqu chakiykita kichay, hipaman chakiykita churaspa, ruk'anaykiykuna wisqasqa kachun.
- ◇ Huqariy paña makiykita q'intiy hipaman paña maki panpaykita apay yuq'i rikraykima.
- ◇ Huqariy yuq'i makiykita churaykuy paña riqraykipa hipanman.
- ◇ Chaynalla kay, as asllamanta hurquy samay. Huñuy muquykita kutiy qallariyman.

Allinllachisunki

- ◇ Kay *āsana* allinllachisunki wasa tulluykiyta.
- ◇ Allinllachisunki y laqullaykita surq'aykita.

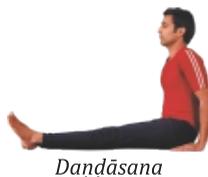
Allin ruwanaykipaq

- ◇ Muqu nanaywan kashankiy ama ruwaychu.

VAKRĀSANA (Postura de la torsión espinal)

Vakra significa torcido. En esta *āsana*, la columna vertebral está torcida, lo cual tiene un efecto rejuvenecedor en su funcionamiento.

Postura inicial (Sthiti): *Daṇḍāsana*



Técnica

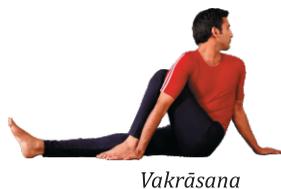
- ◇ Doble la pierna derecha y coloque el pie derecho junto a la rodilla izquierda.
- ◇ Al exhalar, gire el cuerpo hacia la derecha.
- ◇ Lleve el brazo izquierdo alrededor de la rodilla derecha y sujete el dedo gordo derecho o coloque la palma junto al pie derecho.
- ◇ Lleve el brazo derecho hacia atrás y mantenga la palma en el suelo con la espalda recta.
- ◇ Permanezca en la postura durante 10-30 segundos con la respiración normal y relájese.
- ◇ Retire las manos exhalando y relájese.
- ◇ Repita lo mismo en el otro lado.

Beneficios

- ◇ Ayuda a aumentar la flexibilidad de la columna vertebral.
- ◇ Ayuda a superar el estreñimiento, la dispepsia.
- ◇ Estimula el páncreas y ayuda en el manejo de la diabetes.

Precaución

- ◇ Por favor, evite esta postura en caso de dolor de espalda severa, trastornos vertebrales y de discos, después de cirugía abdominal durante la menstruación.



VAKRĀSANA (wasa tulluykiy q'iwiy)

Vakra (q'iwiy) Kay *āsana* wasatullukuna q'iwisqa. Allinllachisunki sumaq kanaykipaq waynallachisunki

Hallarinapaq (Sthiti): *Daṇḍāsana*

Yachanaykipaq

- ◇ Tillaspayki paña chakiykita churay yuq'i muquykiy.
- ◇ Samayniykita wishchuy, kurkuykita muyuchiy paña waqtaman.
- ◇ Yuq'i makiykita apay paña muquykiman hapin raku paña ruk'anaykita, yoq'i maki panpaykita hapiy paña muquykita.
- ◇ Paña makiykita apay qhipaykiman, makiypanpayki hapiychun panpata, kurkuyki sallasqa kachun.
- ◇ Chaynalla kay. (10 - 30 segundos) Hawkalla samaykuy tukuruspaykiqa.
- ◇ Wishchuy samayniykita, huqariy makiykita. Hawkallay.
- ◇ Yapamanta ruway. Tikraspaykiy.

Allinllachisunkiy

- ◇ Wasatulluykiya q'ichuyachinqa.
- ◇ Aka kichkiwan kaqtiykiqa allinllachisunkiy wiqsapunkiwan kaqtiykiqa allinllachisunkiy.
- ◇ K'ayrakiytan allinllachisunkiy.

Allin ruwanaykipaq

- ◇ Kallpawan wasatulluyki nanasuqtiykiqa ama ruwaychu. K'ikuyniyuq warmi kaqtinqa ama ruwaychu.

C. POSTURAS BOCA ABAJO

MAKARĀSANA (Postura del cocodrilo)

En sánscrito, *Makara* significa cocodrilo. En esta *āsana*, el cuerpo se asemeja a un cocodrilo.

Postura inicial (Sthiti): Postura de relajación boca abajo.

Técnica

- ◇ Acuéstese boca abajo con los pies separados y apuntando hacia fuera.
- ◇ Doble los brazos y coloque la mano derecha sobre la mano izquierda
- ◇ Coloque la frente en sus manos.
- ◇ Mantenga los ojos cerrados. Este es *Makarāsana*.
- ◇ Esta *āsana* se practica para la relajación en todas las posturas boca abajo.



Beneficios

- ◇ Promueve la relajación de la espalda baja.
- ◇ Ayuda en la recuperación de problemas de espalda.
- ◇ Indicado para todas las dolencias ortopédicas.
- ◇ Indicada para contrarrestar el estrés y la ansiedad.

Precaución

- ◇ Evite esta práctica en caso de presión baja, problemas cardiacos severos y embarazo.

BHJANGĀSANA (Postura de la cobra)

Bhujāṅga significa serpiente o cobra. En esta *āsana*, el cuerpo se levanta como la capucha de una serpiente.

Postura inicial (Sthiti): Postura del cocodrilo (*Makarāsana*)

Técnica

- ◇ Acuéstese sobre su estómago, descance la cabeza en sus manos y relaje el cuerpo.
- ◇ Ahora una las piernas y estire los brazos. Mantenga la frente en el suelo.



Sarala Bhujangāsana

C. PANPATA HAWASPA

MAKARĀSANA (Hararanka hina)

Sánscrito, *Makara* (hararanka). *Āsana* haranranka hina kay.

Hallarinapaq (Sthiti): paqchanpa

Yachanaykipaq

- ◇ Mastakuy panpata hawaspa, rakiy chakiykita chakiyki hawachun hawata.
- ◇ Mak'aykita q'intiy, paña makiykita churay yuq'i makiykita hawanman.
- ◇ Mat'ikita churay makiykita hawanman.
- ◇ Wisqasqa kachun ñawiyki. Kayqa makarāsana.
- ◇ Kayta ruwanayki allin kanaykipaq, ñawiyki panpata hawachun.

Allinllachisunki

- ◇ Wasaykiy samasqa kanqa r'ikhi.
- ◇ Allinllachisunki wasaykita.
- ◇ Allinllachisunki chakiykita.
- ◇ Allinllachisunki mana piñasq'a kanaykipaq.

Allin ruwanaykipaq

- ◇ Kurkuykiy chirichasqa, sunqu nanaywan kaqtiyqiqa, warmi wiqsayuc kaqtinqa ama ruwaychu.

BHJANGĀSANA (Sayaq macha qway cobra)

Bhujanga (macha'qway – cobra) kay ĀSANAPIY, kurkuykiy hatarin macha'qway uman hina.

Hallarinapaq (Sthiti): p'aqchanpa – Makarāsama

Yachanaykipaq

- ◇ Wiqsayki hawanpiy puñuy, makiykita hawanpi samachun umayki, samachun kurkuyki.
- ◇ Huñuy chaqaykiyta, chutay mak'aykita, mat'iykita churay panpaman.

- ◇ Ahora coloque sus manos justo al lado del cuerpo; mantenga las palmas y los codos en el suelo.
- ◇ Mientras inhala lentamente, levante la barbilla y el pecho hasta llegar a la región del ombligo.
- ◇ Quédese en esa postura cómodamente.

- ◇ Esto se llama *Sarala Bhujangāsana*.
- ◇ Ahora regrese y coloque su frente en el suelo.
- ◇ Mantenga sus palmas a los lados del pecho y levante los codos donde están.
- ◇ Inhale; levante lentamente la barbilla y el pecho hasta la región del ombligo.



Bhujangāsana

Esto es Bhujangāsana.

- ◇ Exhale; descanse la frente en el suelo y junte las palmas de las manos, descanse la cabeza en las palmas, extienda las piernas y relájese.

Nota:

- ◇ Mantenga las piernas firmes para que no se sienta carga o tensión en la columna lumbar.

Beneficios

- ◇ Esta *āsana* es la mejor para el manejo del estrés.
- ◇ Reduce la grasa abdominal y alivia el estreñimiento.
- ◇ También ayuda a eliminar el dolor de espalda y los problemas bronquiales.

Precaución

- ◇ Aquellos que se han sometido a una cirugía abdominal deben evitar este *āsana* por 2-3 meses.
- ◇ Los que sufren de hernia, úlceras no deben practicar este *āsana*.

ŚALABHĀSANA (Postura de la langosta)

Śalabha significa langosta.

Postura inicial (Sthiti): Postura del cocodrilo (*Makarāsana*).

- ◇ Kurkuykipa waqтанman churay makiykita, kukuchuyki makiypanpaykita churay pampaman.
- ◇ Suqy samayta allinllata, k'akiykita huqariy, hasquykita pupuykiman challanankama.
- ◇ Chaynalla qhipay.

- ◇ Kaypa sutin. *Sarala Bhujangāsama*.
- ◇ Kunan kutiy, mat'iykita churay panpaman.
- ◇ Makipanpaykita churaykuy qhasquykiman kukuchuykita hatarichiy kasqanpiy.
- ◇ Suqy samayniykita hatarichiy kakiykita, qhasquykita wiqsayki patakama.

Kaymiy – Bhujangāsana

- ◇ Wischuy samayniykita mat'iyki samachun panpapi, makiy panpaykipas, umaykiy samachun makiypanpaykipiy, mastariy chaqaykiyta, qawkalla.

Ñawinchaykuy

- ◇ Samachiy Chaqaykita, Sanpallasqa Wasatulluyki Samasqa Kachun.

Allinllachisunki

- ◇ Kay *āsana* allinllachisunki kurkuykiyta.
- ◇ Wirata wiqawniykipi kaqta chinkachin. Aka kichkitapas chinkachin.
- ◇ Wasatullu nanaytapas chinkachin r'ikhi.

Allin ruwanaykipaq

- ◇ Kuchusqa wiqsayuq kaspaykiqa ama ruwaychu.
- ◇ Llika wirayuq kaspaqa, wiqsa kiriyuq kaspaqa ama ruwaychu. Kay *āsana*.

ŚALABHĀSANA (Karwa hina ruwana)

Śalabha Kharwa

Hallarinapaq (Sthiti): p'aqchanpa (*Makarāsana*).

Técnica

- ◇ Acuéstese boca abajo en *Makarāsana*.
- ◇ Apoye el mentón en el suelo; mantenga las dos manos al lado del cuerpo; las palmas hacia arriba.
- ◇ Inhale; levante las piernas del piso tanto como pueda sin doblar las rodillas.
- ◇ Extienda los brazos y las piernas bien para facilitar la elevación del cuerpo del piso.
- ◇ Permanezca en esta posición durante 10-20 segundos respirando normalmente.
- ◇ Exhale, lleve las piernas hacia el suelo.
- ◇ Descanse por unos segundos en *Makarāsana*.

Nota:

- ◇ Levante las rodillas y apriete las nalgas para mejorar la postura. Este *āsana* es más beneficioso cuando se realiza después de *Bhujangāsana*.



Beneficios

- ◇ Ayuda en caso de ciática y dolor de la espalda inferior.
- ◇ Tonifica los músculos de la cadera y los de la región renal.
- ◇ Reduce la grasa en los muslos y nalgas; es buena en el manejo del peso.
- ◇ Ayuda a los órganos abdominales al mejorar la digestión.

Precaución

- ◇ Los pacientes cardíacos deben evitar esta postura. Por favor, proceda con precaución en caso de dolor severo en la parte inferior de la espalda
- ◇ Personas con presión arterial alta, úlceras pépticas y hernia también debe evitar esta postura.

Yachanaykipaq

- ◇ Puñuy ph'aqchanpa – Makarāsana
- ◇ K'akllaykita churay panpaman, kurkuykipa waqtanman churay makiykita, makipanpaykiy hanaq pachata hawachun.
- ◇ Suquy samayniykita, huqariy chakiykita mana muquykita q'iyntispa.
- ◇ Chutariy mak'aykita, chaqaykiyta, kurkuykita hatarichinaykipaq panpamanta.
- ◇ Kaynalla kay (20 – 30 segundos) hawka samaykuy.
- ◇ Wischuy samayniykita, panpaman kutichiy chaqaykiyta.
- ◇ Samaykuy – *Makarāsana*

ÑAWINCHAYKUY

- ◇ Sikiykita chipuy muquyki hatarinanpaq kay *Āsana* allinllachisunki *Bhujangāsama* qhipanta ruwaqtiyki.

Allinllachisunkiy

- ◇ Allinllachisunkiy wasananaqta.
- ◇ Wiqawniykita hankunkunata allinllachin, hisp'ay Purutapas.
- ◇ Wirata chinkachin chaqaykipi kaqta sanpallanaykipaq.
- ◇ Wiqsaykiyta allinllachin allin kananpaq.

Allin ruwaynaykipaq

- ◇ Sunqu nanaynilluqqa ama ruwaychu kataqa wasa nanaywan kaspapa ama ruwaychu.
- ◇ Llika wirayuy kaqtikiqa, wiqsa k'iriyuy kaspapa ama ruwaychu.

D. POSTURAS BOCA ARRIBA

SETUBANDHĀSANA (Postura del puente)

Setubandha significa formación de puente. En esta postura, el cuerpo se coloca como un puente, de ahí el nombre. Esto también se llama *Catuspādāsana*.

Postura inicial (Sthiti): Tendido boca arriba, *Śavāsana*.

Técnica

- ◇ Doble las piernas a la altura de las rodillas y traiga los talones cerca de las nalgas.
- ◇ Mientras mantiene los dos tobillos sujetos firmemente, mantenga las rodillas y los pies en una línea recta.
- ◇ Inhale; levante lentamente sus nalgas y tronco tanto como pueda para formar el puente.
- ◇ Permanezca en esta posición durante 10-30 segundos, con respiración normal.
- ◇ Exhale, regrese lentamente a la posición original y relájese en *Śavāsana*.



Nota

- ◇ En la posición final, los hombros y la cabeza permanecen en contacto con el piso.
- ◇ Si es necesario, en la posición final, puede apoyar su cuerpo en la cintura con las manos.

Beneficios

- ◇ Alivia la depresión, la ansiedad y fortalece los músculos de la parte inferior de la espalda.
- ◇ Tonifica los músculos abdominales, mejora la digestión y ayuda a aliviar el estreñimiento.

Precaución

- ◇ Las personas que sufren de úlceras y hernias, y las mujeres en etapas avanzadas del embarazo no deben practicar este *āsana*.

D. ANTARKANPA

SETUBANDHĀSANA (Chaka hina ruway)

Setubandha – chaka ruway kurkuyki churakun chaka hina – *Catuspādāsana*.

Hallarinapaq (Sthiti): *Antarkanpa* – *Śavāsana*.

Yachanaykipaq

- ◇ Chaqaykita q'intiy muquyki patapiy, taykuykita sikiykiypa waqtanman.
- ◇ Hapiy chakinq'aykita allinta, muquykita chakikiytawan sayachiy.
- ◇ Suquy samayniykiya huqariy sikikiyta, wasa tulluykita chaka nina kanankama
- ◇ Chaynaya kay (10-30 segundos) hawkalla.
- ◇ Wischuy samayniykita, hallariyman kutiy *Śavāsana*.

Ñawinchaykuy

- ◇ Tukuypiy, rikraykiy umaykiy muchachu panpata.
- ◇ Wiqsaykipi churay llasasqaykiyta makikiwan.

Allinllachisunki

- ◇ Allinllachisunki wasatulluykiyta.
- ◇ Wiqsa hankuykita allinllachin, wiqsaykitapas aka kichkiwan kaspapas allinllachisunki.

Allin ruwanaykiypaq.

- ◇ Llika wirayuq kaspapa, wiqsa kiriyuq kaspapa, wiqsayuq kaspapa ama ruwaychu.

UTTĀNA-PĀDĀSANA (Postura de los pies levantados)

Uttāna en este contexto significa elevado-hacia arriba y *Pāda* significa pierna. En esta *āsana*, las piernas se levantan mientras se encuentra tendido boca arriba, de ahí el nombre.

Técnica

- ◇ Acuéstese cómodamente en el suelo con las piernas estiradas. Las manos deben colocarse a los lados.
- ◇ Al inhalar, levante lentamente ambas piernas sin doblarlas en las rodillas y lleve a un ángulo de 30°. Mantenga la posición con la respiración normal.
- ◇ Exhale y lentamente lleve ambas piernas hacia abajo y colóquelas en el suelo. Repita una vez más.



Beneficios

- ◇ Se equilibra el centro del ombligo (*Nābhi Maṇipuracakra*)
- ◇ Es útil para aliviar el dolor abdominal, flatulencia, indigestión y diarrea.
- ◇ Desarrolla los músculos abdominales.
- ◇ También es eficaz para superar el nerviosismo y la ansiedad.
- ◇ Ayuda a mejorar la respiración y la capacidad pulmonar.

Precaución

Las personas con hipertensión deben practicarlo alternando las piernas, sin retener la respiración.

ARDHA-HALĀSANA (Postura del medio arado)

'*Ardha*' significa la mitad y '*Hala*' significa arado. Esta postura se conoce como *Ardha Halāsana* porque en su posición final, el cuerpo se parece a la mitad de la forma de un arado indio.

Técnica

- ◇ Tome la posición supina, mantenga las manos a los lados de los muslos, palmas descansando en el suelo.

UTTĀNA-PĀDĀSANA (CHAKIY WICHARIK)

Uttāna – Wichariq Chaqa. Antarkanpa kaqtiyki huqariy chaqaykiyta chaymanta yuqsin sutin.

Yachanaykipaq

- ◇ Chakiy chutasqa mastakuy panpapiy makiykita churanaykiy waqtaykikunapiy.
- ◇ Suqay samayniykita, huqariy chaqaykiyta, nana muquykiy q'intisqa tunpallanta huqarispa (30 grados) samayniykita pusaspa.
- ◇ Wischuy samayniykita hawkaya, urayman apay chaqaykiyta panpapiy yapamanta ruway.

Allinllachisunkiy

- ◇ Allinllachin wiqsa pupuykiyta.
- ◇ Wiqsa punkiy, wiqsananaypaq, q'ichapaq allinllachisunkiy ruway.
- ◇ Wiqsa hankuykita allinllachin.
- ◇ Allinllachisunkiy hamut'aykiyta.
- ◇ Allinllachisunkiy samayniykiyta surq'aykiyta.

Allin ruwanaykipaq

Sirk'a yawar nanayniyuq kaspapa sapa chakiykita huqarinayki, allinta samaykuspa.

ARDHA-HALĀSANA (Taqlla hina ruway)

Ardha – Chawpiyt'aqa – *Hala* Taqlla.
Kayta riqsinchis *Ardha Halāsana*. India llaqtapa taqllanma riqchakun.

Yachanaykipaq

- ◇ Supinapiy churakuy, makiykita churay kurku waqtay kiyman, makiy panpaykiy panpaman churakuspa.

- ◇ Levante lentamente las piernas juntas, sin doblar las rodillas y deténgase en un ángulo de 30°.
- ◇ Después de unos segundos levante las piernas hasta un ángulo de 60° y mantenga la posición.
- ◇ Ahora levante lentamente las piernas en un ángulo de 90°. Esta es la posición final del *Ardha Halāsana*.
- ◇ El cuerpo desde la cadera hasta el hombro debe mantenerse recto.
- ◇ Mantenga esta posición mientras que sea cómoda.
- ◇ Lentamente, baje las piernas en orden reverso, hasta llegar al suelo, sin levantar la cabeza.



- ◇ Hatarichiy chakiykiyta, Muquykiyta mana q'intispa, sallachiy (30 grados) chakiykiyta.
- ◇ Chaqaykiyta hatariychiy (60 grados) chaypiy sallay.
- ◇ Hatariychiy chaqaykiyta (90 grados) kaypin tukun *Ardha Halāsana*.
- ◇ Wiqawniykimanta rikraykikama sallaq kachun.
- ◇ Kaynalla kay, atinaykikama, samaykuy.
- ◇ Chaqaykiyta hurayuchiy tikrasqa panpaman chayanankama. Umaykiyta huqarispa.

Beneficios

- ◇ Esta *āsana* es beneficiosa para la dispepsia y el estreñimiento.
- ◇ La práctica de esta *āsana* es útil en casos de diabetes, hemorroides y trastornos asociados a la garganta.
- ◇ Esto es muy beneficioso para los pacientes hipertensos, pero se necesita practicar con cuidado.

Precaución

- ◇ Aquellos que tienen dolor lumbosacro (espalda baja) no deberían realizar esta práctica con ambas piernas juntas.
- ◇ Evite esta práctica en caso de lesiones abdominales, hernia, etc.

PAVANAMUKTĀSANA (Postura liberadora de gases)

Pavana significa viento y *mukta* significa soltar o liberar. Como su nombre indica, esta *āsana* es útil para eliminar el gas o la flatulencia del estómago y los intestinos.

Postura inicial (Sthiti): Śavāsana

Técnica

- ◇ Acuéstese de espaldas.
- ◇ Doble las rodillas y lleve los muslos al pecho.
- ◇ Entrelace los dedos y sujete la barbilla debajo de las rodillas.
- ◇ Exhale; levante la cabeza hasta que su barbilla toque las rodillas y relájese.
- ◇ Esto es *Pavanamuktāsana*.
- ◇ Lleve la cabeza de nuevo al suelo.



Allinllachisunkiy.

- ◇ Kay *āsana* Allinllachisunkiy Akakichkiwan Kaqtiykiqa.
- ◇ Allinllachisunki, siki nanayta, kunkananayta.
- ◇ Yawarniykiy unquyta allinllachisunkiy.

Allin ruwanaykipaq.

- ◇ Allin rikrananaypaq – ruwanaykiy chaqaykiy ama rakisqa kananpaq.
- ◇ Wiqsa nanaywan, llika wiyra kaqtiykiqa ama ruwaychu.

PAVANAMUKTĀSANA (Supiy qispichik)

Pavana – *Wayra (mukta)* kay *āsana* allin supiy wischunaykipaq wiqsaykiymanta.

Hallarinapaq (Sthiti): Śavāsana

Yachanaykiypaq

- ◇ Antarkampa q'intiy, chaqaykiyta apay qhasquykiman.
- ◇ Muquykiyta q'intiy, chaqaykiyta apay qhasquykiman.
- ◇ Kipuy ruk'anaykikunata, hapiy kakiykiyta muquykiyta urayniypi.
- ◇ Wischuy samayniykiyta, huqariy umaykiyta kakiyki hapichun muquykiyta.
- ◇ Kay *Pavanamuktāsana*.
- ◇ Apay Umaykiyta panpaman.

- ◇ Mientras exhala, baje las piernas al piso.
- ◇ Descanse en Śavāsana.

Nota

- ◇ Sincronice su respiración con el movimiento de las piernas.
- ◇ Mientras que toca la rodilla con la nariz / la frente, usted debe poder sentir el estiramiento de la región lumbar; mantenga los ojos cerrados y centre su atención en la región lumbar.

Beneficios

- ◇ Elimina el estreñimiento; ofrece alivio a la flatulencia, disminuye la sensación de hinchazón en el abdomen y ayuda a la digestión.
- ◇ Ofrece presión interna profunda, masaje y estiramiento de la red altamente complicada de músculos, ligamentos y tendones en la pelvis y región de la cintura.
- ◇ Tonifica los músculos de la espalda y los nervios espinales.

Precaución

Por favor, evite esta práctica en caso de lesiones abdominales, hernia, ciática o dolor severo de espalda, y durante el embarazo.

ŚAVĀSANA (Postura del muerto)

Sava significa cadáver. La posición final en esta āsana se asemeja a un cuerpo muerto.

Postura inicial (Sthiti): Postura de relajación boca arriba.

Técnica

- ◇ Acuéstese boca arriba con los brazos y las piernas cómodamente separados.
- ◇ Palmas hacia arriba, ojos cerrados.
- ◇ Relaje todo el cuerpo conscientemente.
- ◇ Tome conciencia de la respiración natural y permita que se vuelva rítmica y lenta.
- ◇ Permanezca en la posición hasta que se sienta refrescado y relajado.



- ◇ Wischuy samayniykita uraykuchun chaqaykin yanapan.
- ◇ Samaykuy – Śavāsana.

Ñawinchay

- ◇ Samayniykiyta ruway chaqaykiywan kуска.
- ◇ Muquykiypiy churay sinqaykiyta ma'iykita, wasatulluykiy allinllanqa. Ñawiykita wichqay.

Allinllachisunkiy.

- ◇ Aka kichkiyta, wiqsapunkiyta, wiqsa nanayta allinllachisunkiy.
- ◇ Chaki hankuykiyta, wiqawniykiyta allinllachin.
- ◇ Wasa tulluykiyta allinllachisunkiy. Hankuykitapas.

Allin ruwanaykiypaq.

- ◇ Wiqaw nanaywan, llika wirayuq, wasatullu nanaywan kaspaqa ama ruwaychu. Warmi wiqsayuqpas manan ruwananchu.

ŚAVĀSANA (Wañusqa hina ruway)

Sava – wañusqa – Riqchakun runa wañusqaman

Hallarinapaq (Sthiti): Antarkanpa

Yachanaykiypaq

- ◇ Antarkanpa kay, makiykita chakiykita kichasqata.
- ◇ Makipanpaykiy hawachun hanaq pachata wichqasqa kachun ñawiykiy.
- ◇ Kurkuykiy hawkalla kachun.
- ◇ Hawkalla samay. Sumaq takiqhina. Samayniyki kachun.
- ◇ Hawkaya kachun kurkuykiy kusiy.

Beneficios

- ◇ Ayuda a aliviar todo tipo de tensiones y da descanso tanto al cuerpo como a la mente.
- ◇ Relaja todo el sistema psicofisiológico.
- ◇ La mente, que está constantemente atraída por el mundo exterior, da una vuelta en U y se mueve hacia adentro, y así gradualmente se abstrae; cuando la mente se encuentra tranquila y abstraída, el practicante permanece imperturbable por el ambiente externo.
- ◇ Se considera muy beneficiosa en el manejo del estrés y sus consecuencias.

4. KAPĀLABHĀTI

Postura inicial (Sthiti): Cualquier postura meditativa, ej. *Sukhāsana / Padmāsana / Vajrāsana*

Técnica

- ◇ Siéntese en cualquier postura meditativa.
- ◇ Cierre los ojos y relaje todo el cuerpo.
- ◇ Inhale profundamente a través de ambas fosas nasales y expanda el pecho.
- ◇ Exhale con fuerza, contrayendo fuertemente los músculos abdominales y relájese.
- ◇ No se esfuerce.
- ◇ Continúe la exhalación activa / enérgica y la inhalación pasiva.
- ◇ Complete 40 respiraciones rápidas, luego tome una respiración profunda y exhale lentamente.
- ◇ Esta es una ronda de *Kapālabhāti*.
- ◇ Cada ronda será seguida de respiración profunda.
- ◇ Repita 2 rondas más.



Respiración:

La exhalación debe ser forzada, contrayendo los músculos abdominales, sin movimientos indebidos en la región del pecho y los hombros. La inhalación debe ser pasiva durante toda la práctica.

Número de rondas: Los principiantes pueden practicar hasta 3 rondas de 10 respiraciones cada una. El conteo y rondas se puede aumentar gradualmente en un período de tiempo.

Allinllachisunki

- ◇ Allinllachisunki ima unhuytapas, kurkuykiy Samachun, hamut´aykiypas.
- ◇ Allinllachisunki umaykiyta, nunaykiyta, hamut´aykiyta.
- ◇ Hamut´aykita allinllachisunki mana hawaman lluqsispa.
- ◇ Piñasqa kayniykitapa allinllachisunki.

4. KAPĀLABHĀTI HINA

Hallarinapaq (Sthiti) : mayqintapas ruwayuwaq. Ejm. *Sukhāsana / Padmāsana / Vajrāsana*

Yachanaykipaq

- ◇ Tillay munasqaykiy ruwanaykipaq.
- ◇ Hawka kachun kurkuykiy, ñawikiyta wichqay.
- ◇ Suquy samayniykiyta.
- ◇ Kallpawan Samayniykita Suquy.
- ◇ ama kallpancha Kuychu.
- ◇ Samayniykiy pawaylla ruway, samayniykiy hawkallachun.
- ◇ Tawa Chunka Samayta ruway, wischu Allillamanta.
- ◇ Haska kutiyta ruway. *Kapālabhāti*.
- ◇ Sapa kutiyta ruwaspaykiy samay kallpawan
- ◇ Iskay kutiyta ruway.

Samay – Kallpawanmiy Samaykuy

Allinta hankukuna Wiqsaykiypi Kaqta allinllachin. Ama kallpanchaychuy rikraykita hasquykiyta.

Hayka kutiy ruwanaykipaq

Musuq ruwaqkunapaq kay ruwaykunata ruwanman (kinsa) kutiyta (Tunkados) Samayniyuqta. Sapa kama. Munaspaykiqa yapawaqmiy.

Beneficios

- ◇ *Kapālabhāti* purifica los senos frontales, ayuda a superar los trastornos de la tos.
- ◇ Es útil en el tratamiento del resfrío, la rinitis, la sinusitis, el asma y las infecciones bronquiales.
- ◇ Rejuvenece todo el cuerpo, y mantiene la cara joven y vibrante.
- ◇ Equilibra y fortalece el sistema nervioso; tonifica el sistema digestivo.

Precaución

- ◇ Por favor, evite esta práctica en caso de condiciones cardíacas, mareo, hipertensión, vértigo, sangrado crónico de la nariz, epilepsia, migraña, accidente cerebrovascular, hernia y úlcera gástrica.

5. PRĀṆĀYĀMA

A. ANULOMA -VILOMA PRĀṆĀYĀMA (Respiración alternando las fosas nasales)

La principal característica de este *prāṇāyāma* es la respiración alterna a través de las fosas nasales izquierda y derecha con o sin retención de la respiración (*kumbhaka*).

Postura inicial (Sthiti): Cualquier postura meditativa.

Técnica

- ◇ Siéntese en cualquier postura meditativa.
- ◇ Mantenga la columna vertebral y la cabeza rectas con los ojos cerrados.
- ◇ Relaje el cuerpo con algunas respiraciones profundas.
- ◇ Mantenga la palma izquierda en la rodilla izquierda en *Jnāna Mudra* y la mano derecha debe estar en *Nāsāgra Mudra*.
- ◇ Coloque los dedos anular y meñique en la fosa nasal izquierda y doble el medio y el índice. Coloque el pulgar derecho en la fosa nasal derecha.
- ◇ Respire desde la fosa nasal izquierda; cierre la fosa nasal izquierda con los dedos anular y meñique y suelte el pulgar de la fosa nasal derecha; exhale por la fosa nasal derecha.
- ◇ Luego, inhale por la fosa nasal derecha.



Allinllachisunkiy.

- ◇ *Kapālabhāti* allinllachi sinqa. Allinllachisunkiy chullikiyta.
- ◇ Allinmiy kay unquykunapaq chullipaq' sinqa nanypaq' kunkananaypaq, surq'an nanaypaq.
- ◇ Waynallan, ullaykiy, kurkuykiy sumaqta.
- ◇ Lliw kurkuykipa hankunta allinllachin, wiqsaykipas allinllan.

Allin runanaykipaq.

- ◇ Ama ruwaychu – uma muyulluq kaqtiykiyqa yawar sinqaykimata surumuqtin, uma nanayniyuq kaqtipas llika wiralluq kaspapa wiqsa kiriyuq kaspapa ama ruwaychu.

5. PRĀṆĀYĀMA HINA

A. ANULOMA -VILOMA PRĀṆĀYĀMA (Sapa sinqa tuqu yuqsimunqa samay)

Yachanaykipaq *prāṇāyāma* Samaynayki paña yuq'i sinqa Tuquykimanta, ama sayachispa samaykiyta (kumbhara).

Hallarinapaq (Sthiti): maqintapas ruwawaqmiy.

Yachanaykipaq

- ◇ Tiyay hamut'anay Kipaq.
- ◇ Sayasqa Kachun Kurkuykiy umaykiwan, ñawiykita wichqay.
- ◇ Hawkayachin mayqin samaywan Kurkuykiyta.
- ◇ Muquykiypi churay yuq'i makiypanpaykita (*Jnāna Mudra*) paña makiykita Kanan *Nāsāgra Mudra*.
- ◇ Sinqa yuq'i tuquykiypi churay huch'uy ruk'anaykita, wakin ruk'anaykikunata q'intiy, churay rak'u ruk'anaykiyta paña sinqa tuquykiyman.
- ◇ Yuq'i sinqa Tuquy Kimanta Samay Yusichun, Wichqay yuq'i sinqa tuquykiyta h'uchuy, Tuqsik ruk'anawan, Amaña hapiyñachu paña sinqa Tuquykita. Samay niyki lluqsichun paña sinqa Tuqumanta.
- ◇ Suquy samayniykita paña sinqa tuqunta.

- ◇ Al final de la inhalación, cierre la fosa nasal derecha, abra la fosa nasal izquierda y exhale a través de ella. Este proceso completo es una ronda del *Nādisōdhana* o *Anuloma Viloma Prāṇāyāma*.
- ◇ Repita 5 rondas.

Relación y tiempo

- ◇ Para los principiantes, la duración de la inhalación y la exhalación deben ser iguales
- ◇ Gradualmente, debe ser 1: 2; inhalación: exhalación.

Respiración

La respiración debe ser lenta, estable y controlada. No debe ser forzada ni restringida de ninguna manera.

Beneficios

- ◇ El propósito principal de este *prāṇāyāma* es purificar los principales canales que llevan la energía (Nadis), por lo tanto, nutren todo el cuerpo.
- ◇ Induce tranquilidad y ayuda a mejorar la concentración.
- ◇ Aumenta la vitalidad y reduce el nivel de estrés y ansiedad.
- ◇ Alivia los trastornos de la tos.

B. ŚĪTALĪ PRĀṆĀYĀMA (Respiración con lengua enrollada)

Śitalī significa enfriamiento. También significa tranquilo y sin pasión. Como el nombre indica este *prāṇāyāma* enfría el sistema mente-cuerpo. Está especialmente diseñado para reducir la temperatura corporal. La práctica de este *prāṇāyāma* brinda armonía al cuerpo y calma la mente.

Técnica

- ◇ Siéntese en *Padmāsana* o cualquier otra postura sentada cómoda.
- ◇ Coloque las manos sobre las rodillas en *Jñāna Mudra* o *anjālimudrā*.
- ◇ Enrolle la lengua de forma que quede como un tubo.
- ◇ Inhale a través de este tubo hecho con la lengua, llene los pulmones de aire a su capacidad máxima y cierre la boca.
- ◇ Luego exhale lentamente a través de las fosas nasales.



- ◇ Suqy samayniykita tukuruspa, wichqay paña sinqa tuquykita, kichay yuq'í sinqa tuquykita chayninta wischuy samayta chayninta yapamanta ruwanaykiy (*Nādisōdhana* o *Anuloma Viloma Prāṇāyāma*).
- ◇ Pisqa kutiyta ruway.

Pachamanta rimasun

- ◇ Chayraq hallariqpaq, suqy samayniykita, wischuy samayta ruwananku.
- ◇ Huq kutiyta, iskay kutiyta ruwanaykiy wischuy samayniykita, suqy sayniykita.

Samayniyki

Samayqa Allillan Kanan

Allinllachisunki

- ◇ Allinllachisunki *prāṇāyāma*, Kallpata apan-nadi-Allinllachisunki Kurkuykiyta.
- ◇ Hamut'aykiyta allinllachisunki, hawkallachisunki.
- ◇ Kayta ruwaspaykiqa piñakuyniyki chinkanqa.
- ◇ Chulliwan kaspaykiqa Allinllachisunki.

B. ŚĪTALĪ PRĀṆĀYĀMA (Chiriyachiy hawka kaymiy sutin prāṇāyāma)

Śitalī – chiriyachiy – hawka – kaymiy sutin Pranayama Chirillachin Kurkunchista hamut'ayninchista. Kurkunchis ruphayniyuq Kaqtiin chirillachisunki. Kayta sutin *prāṇāyāma* Sumaqllachin Kurkuykiyta hamut'aykiyta.

Yachanaykipaq

- ◇ Munasqaykiypi Tillay hawka ruwanaykipaq.
- ◇ Makiykita churay muquykupa hawanman. *Jñāna Mudra* – *anjālimudrā*.
- ◇ Halluykita kururuchiy Patarasqa kanankama (tubo)
- ◇ Suqy Samayniykiyta halluyki patarasqa chayninta, surq'anniyki huntachun Samaywan atisqaykikama wichqay simiykiyta.
- ◇ Wischuy Samayniykita sinqa tuqunta.

Beneficios

- ◇ *Śitalī prāṇāyāma* purifica la sangre.
- ◇ Tiene efecto de enfriamiento en el cuerpo.
- ◇ Es beneficioso para las personas que sufren de presión arterial alta.
- ◇ Satisface la sed y apacigua el hambre.
- ◇ Alivia la indigestión y los trastornos causados por la flema (tos) y la bilis (pitta).
- ◇ Destruye los trastornos de la gulma (dispepsia crónica) y el bazo u otras enfermedades relacionadas (H.P 2/58).
- ◇ Es beneficioso para la piel y los ojos.

Precaución

- ◇ Aquellos que sufren de resfriado, tos o amigdalitis no deben hacer este *Prāṇāyama*.

C. BHRĀMARĪ PRĀṆĀYĀMA (Respiración abeja negra)

Bhrāmari se deriva de *bhramara*, que significa abeja negra. Durante la práctica de este *prāṇāyāma*, el sonido producido se parece al zumbido de una abeja negra.

Postura inicial (Sthiti): Cualquier postura meditativa.

Técnicas: Tipo- I

- ◇ Siéntese en cualquier postura meditativa con los ojos cerrados
- ◇ Inhale profundamente por la nariz.
- ◇ Exhale lentamente de una manera controlada, mientras hace un sonido profundo, constante zumbido como el de la abeja negra.
- ◇ Esta es una ronda de *Bhrāmari*.
- ◇ Repita 2 rondas más.



Bhrāmari (Tipo I)

Allinllachisunkiy

- ◇ *Śitalī prāṇāyāma* – chillachin yawarniykiyta.
- ◇ Chiriachin Kurkuykiyta.
- ◇ Allin yawarniykiy huñiriqtin.
- ◇ Manan unuta munawaqchu, llarqaypas chinkansiy kayta ruwaspaqa.
- ◇ Allinllachisunkiy wiqsaykiyta, kunkay kiyta llawsatapas Wischuchisunkiy, hallaq´tapas wischuchisunkiy, allinllanaykipaq (pitta).
- ◇ Allinllachisunkiy (dispepsia crónica) Ch´usaniykitapas allinllachisunkiy huk unquykunatapas (H.P 2/58).
- ◇ Aycha haraykipaq, nawikiypaq kayta ruway allinllachisunkiy.

Allin ruwanaykipaq

- ◇ Chulliwana kaspaykiqa, uquwan, kunkanaywan manan ruwawaqchu kay *Prāṇāyama*.

C. BHRĀMARĪ PRĀṆĀYĀMA (Ruwaypin prāṇāyāma)

Bhrāmari – *bhramara* (abeja negra) kay ruwaypin *prāṇāyāma* riqchakun wanquyru chanrararayninman.

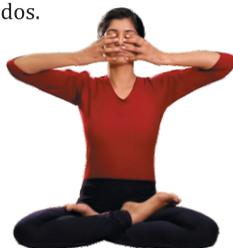
Hallarinapaq (Sthiti): Munasqaykiy ruwayta hallarinaykipaq hamut´aykuspa.

Yachanaykipaq: Tipo I

- ◇ Mayqin ruwaypi hallariy, ñawiki wichqasqaqa.
- ◇ Suqy samayta sinqaykiwan.
- ◇ Wischuy samayniykita, hapariy chanrarayay wanquyru hina.
- ◇ Kayqa huq kutiy –*Bhrāmari*.
- ◇ Ruway iskay kutiyta.

Tipo-II

- ◇ Siéntese en cualquier postura meditativa con los ojos cerrados.
- ◇ Inhale profundamente por la nariz.
- ◇ Cierre los ojos con los dedos índice, la boca con los anulares y meñiques y las orejas con los pulgares respectivos, como se muestra en la figura. Esto también se llama *Śanmukhi Mudrā*.
- ◇ Exhale lentamente de una manera controlada, mientras hace un sonido de zumbido, profundo y constante, como el de la abeja negra. Esta es una ronda de *Bhrāmarī*.
- ◇ Repita 2 rondas más.



Bhrāmarī (Tipo II)

Yachanaykipaq – tipo II

- ◇ Mayqin ruwaypipas hallariy ñawikita wichqaspaykiy.
- ◇ Suqay Samayniykita Sinqaykita.
- ◇ Wichqay ñawiykita tuqsik ruk'anaykiwan simiykita wichqay siwiruk'anaykiwan huch'uy ruk'anaykiwan ninriykita wichqay rak'u ruk'anay Kikunawan qillqapi hawasqaykiy hina. Kaypa Sutinmi (*Śanmukhi Mudrā*)
- ◇ Wischuy Samayniykita wanquyru chanrarayninma hina. Kaymiy huq Kutiy *Bhrāmarī*.
- ◇ Iskay kutiyta ruway

Beneficios

- ◇ La práctica de *Bhrāmarī* mitiga el estrés y ayuda a aliviar la ansiedad, la ira y la hiperactividad.
- ◇ El efecto resonante del zumbido crea un efecto calmante en la mente y el sistema nervioso.
- ◇ Es un gran tranquilizante, útil en el manejo de trastornos relacionados con estrés.
- ◇ Es *prānāyāma* preparatorio útil para la concentración y la meditación.

Precaución

- ◇ Evite esta práctica en caso de infecciones de nariz y oído.

6. DHYĀNA (Meditación)

Dhyāna o meditación es un acto de contemplación continua.

Postura inicial (Sthiti): Cualquier postura meditativa.

Técnica

- ◇ Siéntese en cualquier postura meditativa.
- ◇ Mantenga su columna vertebral cómodamente erguida.



Dhyāna

Allinlachsunki

- ◇ Kay ruwayqa *Bhrāmarī* hawkallachsunki ima llakimantapas.
- ◇ Wanquyru hina chanrarallaqnin allinlla chisunki hamut'aykiyta, kurkuykiyta allin kanaykipaq.
- ◇ Nunayki kurkuykin sumaqta saman.
- ◇ Kay *prānāyāma* hamut'ayki allinllananpaq.

Allin ruwanaykipaq.

- ◇ Kaytaqa mana ruwawaqchu sinqa nanaywan kaspaykiqa ninriy nanaywan Kaspaykiqa.

6. DHYĀNA HINA

Dhyāna – hawkallan hamut'ayniykiy

Hallarinapaq (Sthiti) : munasqayki ruwanaykipaq

Yachanaykipaq

- ◇ Tillay nunasqaykiypi ruwanaykipaq
- ◇ Wasa tulluyki sallasqa kachun.

- ◇ Mantenga *Jnāna Mudra* como sigue:
 - Toque la punta del pulgar con la punta del dedo índice, formando un círculo.
 - Los otros tres dedos están derechos y relajados.
 - Los tres dedos están uno al lado del otro, tocándose.
 - Mantenga las palmas hacia arriba sobre los muslos.
 - Los brazos y los hombros deben estar sueltos y relajados.
- ◇ Cierre los ojos y siéntese con la cara levemente vuelta hacia arriba.
- ◇ No necesita concentrarse. Sólo mantenga un enfoque leve entre las cejas y sea consciente de su respiración.
- ◇ Disuelva sus pensamientos y alcance un pensamiento único y puro.
- ◇ Medite.

Nota

- ◇ Para los principiantes, puede ponerse música relajante, de fondo, durante la meditación.
- ◇ Permanezca así tanto como pueda.

Beneficios

- ◇ La meditación es el componente más importante de la práctica del yoga.
- ◇ Ayuda al practicante a eliminar las emociones negativas como el miedo, la ira, la depresión, la ansiedad y a desarrollar emociones positivas.
- ◇ Mantiene la mente tranquila y calmada.
- ◇ Aumenta la concentración, la memoria, la claridad del pensamiento y la fuerza de voluntad.
- ◇ Rejuvenece todo el cuerpo y la mente dándoles el descanso adecuado.
- ◇ La meditación conduce a la autorrealización.



- ◇ Kaynata – Jhana Mudra Ruwanaykipaq.
 - Rak’u ruk’anaykiyta tukqiy ruk’anaykiwan muchachiy suntur ruwanaykikama.
 - Wakin ruk’anykikuna sallachun hawkalla.
 - Kinsa ruk’anykikuna huñulla kanku.
 - Makipanpayki chaqaykipa hawanpi churay.
 - Rikrayki, ch’usaqniyki hawkan kananku.
- ◇ Wichqay nawiykiyta, ullayki hanaq pachata hawachun.
- ◇ Hawkalla Kay – Kay ruwanaykipaq.
- ◇ Hamut’aykiyta chulluchiy sumaq kananpaq.
- ◇ Hawkalla ruway hamut’aykiyta.

Ñawinchaykuy

- ◇ Chayraq ruwaqkunapaq Sumaq takiyta churay.
- ◇ Munaspaykiqa ruway huq kutiytawan.

Allinllachisunkiy.

- ◇ Yogaqa yachachiysunki hawka kayta.
- ◇ Askha kutiyta ruwaspaykiqa allinllachisunkiy ima unquymantapas.
- ◇ Hamut’aykiy hawkalla kanqa kay ruwaywan.
- ◇ Yachaysapa kankiy kayta ruwaspaykiqa.
- ◇ Waynayachin kurkuykiyta, hamut’aykiyta.
- ◇ Hispichiwanchis hamut’anchista allin runa kananchispaq

7. SANKALPA (Compromiso)

*Hame apne man ko hamesha santulit rakhana hai,
Isi main hi hamaraa atma vikas samaaya hai.
Main apne kartavya khud ke prati, kutumb ki prati, kaam,
samaj aur vishwa ke prati, shanti, anand
aur swasthya ke prachar ke liye baddh hun*

SANKALPA (Terminar la sesión de práctica de yoga con un *Sankalpa*)

Me comprometo a estar siempre en un estado de equilibrio mental. Es en este estado que mi más alto auto-desarrollo alcanza su mayor posibilidad. Me comprometo a hacer mi deber conmigo, con la familia, con el trabajo, la sociedad y el mundo, para la promoción de paz, salud y armonía.

8. ŚANTI PĀṬHA (Oración por la paz)

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः। सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु। मा कश्चित् दुःख भाग्भवेत्॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ॐ Sarve Bhavantu Sukhinaḥ, Sarve Santu Nirāmayāḥ
Sarve Bhadrāṇi Paśyantū Mā kascit Duḥkha Bhāgbhavet
ॐ Śantih Śantih Śantih

Que todos sean felices, que todos estén libres de enfermedades.
Que todos vean lo que es auspicioso, que nadie sufra.
Om Paz, Paz, Paz.

Nota: PRÁCTICAS INSTITUCIONALES DE YOGA (15 Minutos)

Practicas institucionales de Yoga (Preferentemente *Prāṇāyāma/Dhyāna/Yoga Nidrā/Satsaṅga*) debe ser realizada antes de *Sankalpa*).

Deberá introducirse después de la práctica de *Prāṇāyāma, Dhyāna, Yoga Nidrā y Satsaṅga*, etc.) / Sesión de Meditación, pero antes de *Sankalpa*.

7. SANKALPA HINA

*Hame apne man ko hamesha santulit rakhana hai,
Isi main hi hamaraa atma vikas samaaya hai.
Main apne kartavya khud ke prati, kutumb ki prati, kaam,
samaj aur vishwa ke prati, shanti, anand
aur swasthya ke prachar ke liye baddh hun*

SALKALPA – kay yoga ruwayqa (*Sankalpa*)

*Kunanmi Kaywan hispisqaña Kayusunchis Ayllunchis, yachayninchis,
llaqtanchis Tiksi Muyu Pachanchis allin Kananpaq hawka, mana
unquynilluy Kusi.*

8. ŚANTI PĀṬHA HINA

Llipinchis Allin Kawsaywan Kayusunchis mana unquynilluq hawka
hispiqaña. Ñawinchaykuy

RUWANAPAQ MAY AYLLUPIPAS KAY YOGATA (15 minutos)

Kayta ruwanaykiy *Prāṇāyāma/Dhyāna/Yoga Nidrā/Satsaṅga*.

Ruwayta tukuruspaqa *Prāṇāyāma, Dhyāna, Yoga Nidrā y Satsaṅga*.
Chaymantaqa ruwanayki *Sankalpa*.

Referencias Textuales (Panqa hillqa tapuna)

1. **Oración:** Rgveda-10.191.22.
2. **Sadilaja / Cālana kriyā / Yogic Sūksma Vyāyāma:** También conocido como Caaranaa en Hathatatvakaumudi- 9.13-16, Yogic Sūksma Vyāyāma de Swami Dheerendra Bhramhachari.
3. **Tādāsana:** También llamado como Taalaāsana, Yogarahasya de Nathamuni, Kirana Tika, un comentario sobre Yoga sutras, Shri Yoga Kaustubha-25, Sachitra Caurasi Āsana-34, Yoga Āsanas de Swami Shivananda.
4. **Vrksāsana:** Gheranda Samhitā-ii.36, Brihad yoga Sopana, Hathayoga Samhita-43, Yoga Marga Pradipa-11
5. **Pada-Hastāsana / Uttānāsana:** Shri Yoga Kaustubha. Yogarahasya de Nathamuni
6. **Ardha Cakrāsana:** El Cakrāsana tradicional tiene variedades bastante diferentes de este, que se practican durante años
7. **Trikonāsana:** Yogarahasya-ii.20 de Nāthamunī
8. **Bhadrāsana:** Hathapradipika-i.53-54
9. **Vajrāsana:** Gheranda Samhitā II-12, Hathayoga- Samhitā-Āsana- 20, Brçada Yoga Sopāna III-14, Sacitra Vyavahārika 16, Narada Purana-33-112
10. **Ardha Uṣṭrāsana:** Śrī Yoga Kaustubha, NagojiBhattaVritti en Yoga Sutra-ii. 46, Gheranda Samhitā - ii.41 describe Ustrāsana, el cual se hace acostado en posición boca abajo.
11. **Śaśakāsana:** Gheranda Samhitā-ii.12 lo llama como Vajrāsana, Hathayoga Samhitā, Brhada Yoga Sopāna, Sachitra Vyavahārika Yoga-16, Narāda Purāna-33-112, Brihannāradiya Purāna, Yogamārgapradīpa, Yoga Bija-90, Yogaśikṣopaniṣad-I.111-112, Hatharatnāvalī-iii.9
12. **Uttāna Mandūkāsana:** Hathayoga- Samhitā-āsana-42, Çrē Yoga Kaustubha-58, Gheranda Samhitā II-35, Brhada Yoga Sopāna III-41, Sacitra Cauryayasin Asane 81
13. **Vakrāsana:** Versión más sencilla de Matsyendrāsana (mencionada en Hathapradipikā) dada por Swami Kvalayananda en su libro Asan
14. **Makarāsana:** Jaipur Central Museum, con algunas variaciones en las posiciones de las manos.
15. **Bhujangāsana:** Gheranda Samhitā. ii.42, con alguna variación, Kirana Tikā-ii. 46 sobre Yoga sutra, Hatha yoga Samhitā-49
16. **Śalabhāsana:** Gheranda Samhitā-ii.39, Brihada Yoga Sopānāiii46, Hathayoga Samhitā- 46, Yogamārgapradīpa-33.
17. **Setubandhāsana / Catuśpādāsana:** Yogarahasya de Nāthamunī.
18. **Uttāna Pādāsana:** Śrī Yoga Kaustubha-94
19. **Ardha Halāsana:** Yoga-Rahasya II-17
20. **Pavanamuktāsana:** Śrī Yoga Kaustubha. Se realiza sentado según el Yoga Āsanas-3, Sachitra cauryasin Asane-5-7, Shri Yoga Kaustubha-5, Kirana Tika-ii.46 en Yoga Sutra.
21. **Śavāsana:** Gheranda Samhitā-ii.19, Hathapradipikā-i .32, Hatharatnāvalī-iii.20,76, KapālaKurantakaHathabhāśya Paddhatī-111, Yuktabhavadēva-vi.21, Āsanani-14, Yoga Siddhānta Chandrikā-ii.46, Śritatva Nidhī-70, Kirana Tikā en Yogasutra-ii.46, Brçada Yoga Sopāna -iii.24, Hathapradipikā, ŚrīYoga Kaustubha-17.
22. **Kapālabhātī:** Una variación de Bhastrikā Kumbhaka de Gheranda Samhitā-v.70-72, Kumbhaka Paddhatī-164-165, Hathapradipikā, Hatharatnāvalī-22-24, Hathatatakaumudix.12-14, Yuktabhāvadēva-vii.110-118.
23. **Nādiśodhana / Anuloma-viloma Prānāyāma:** Hathapradipikā, tiene visualización y respiración interna de retención. Además, Gheranda Samhitā-v.38-45 tiene unidades de tiempo para la inhalación, retención y exhalación.
24. **Bhrāmari Prānāyāma:** Hathapradipikā, Hatharatnāvalī-ii.26, Kumbhaka Paddhati-169.
25. **Śitalī Prānāyāma:** Śiva Samhitā III-81-82, Gheranda, Samhitā V-69, Hathapradipikā-II-57-58
26. **Dhyāna:** Yoga Sutra de Patanjali III.2

International Day of Yoga

Yoga Geet (Yoga Song)

‘तन मन जीवन चलो संवारें
योग मार्ग अपनाएँ,
वैर भाव को त्याग सभी हम
गीत मिलन के गायें।

Let us ameliorate body, mind and life
Embrace Yoga as a way of life
Leaving animosity behind
Sing a harmony lay

आनंदमय हो जीवन सबका
योग यही सिखलाये
हों तनाव भयमुक्त सभी जन
दिव्य प्रेम सरसाये।

Life should be blissful
is the lesson of Yoga
Let's everybody live without fear
Thus, divine love may prevail

यम और नियम हमारे सम्बल
सुखमय जगत बनाएँ,
आसन प्राणायाम ध्यान से
स्वास्थ्य शांति सब पाएँ!

Yama and Niyama empower one
To enhance the happiness everywhere
Practice Aasana Pranayama and Dhayan
To get health and peace

ऊर्जावान बने सब साधक
संशय सभी मिटायें
विश्व एक परिवार योग कर
स्वर्ग धरा पर लाएँ।”

May energy is bestowed to all Yogis
Doubts are unfastened
Entire world becomes Yoga wreath
Earth transformed into heaven



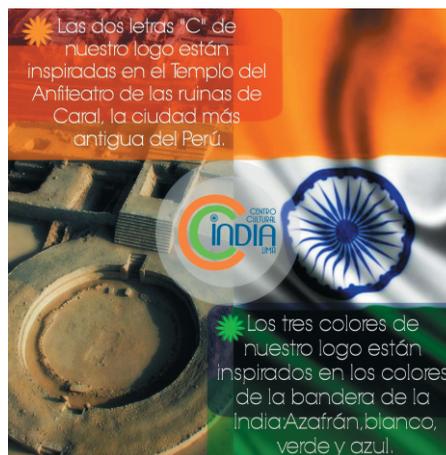
Centro Cultural India (CCI) Embajada de la India

HISTORIA DEL ESTABLECIMIENTO DEL CENTRO CULTURA INDIA

Fue el 15 de agosto del 2015, en apreciación y reconocimiento del interés profundo y permanente de la gente de Perú y Bolivia en la cultura india, que Sandeep Chakravorty, ex Embajador de la India en Perú y Bolivia anunció que pronto comenzaría a funcionar un Centro Cultural en la Embajada de la India, en Lima. Esto se hizo realidad el 15 de diciembre del 2015 con el comienzo de las clases de hindi dentro de las instalaciones de la Embajada de la India con solo 25 estudiantes, todos peruanos. En marzo del 2015, el Centro Cultural India (CCI) tenía listo su salón polivalente recién construido 'Salón Nataraja' y desde entonces ha ampliado sus actividades presentando clases regulares de baile de Bharatanatyam y Bollywood. En junio del 2016, el CCI se fortaleció aún más cuando el Dr. Aayam Gupta se unió a la Embajada de la India como Profesor de Yoga de la India a través del Consejo Indio para Relaciones Culturales (ICCR). Una Célula de Información AYUSH también entró en funcionamiento en la Embajada a partir de la fecha de su incorporación. Ahora se desempeña como Director del CCI y como Encargado de la Célula de Información AYUSH y recibe la ayuda de María Isabel como Asistente Cultural. Desde julio del 2016, el Centro Cultural India ofrece sesiones de orientación para el público en general sobre "Yoga para el Cuidado Personal y Vida Saludable" y más adelante programas de entrenamiento avanzado personalizados como "Yoga Pravesh", "Ashtanga Yoga" y "Yoga y Cuidados Paliativos para Profesionales de la Salud" fueron implementados. Se han organizado más de 150 eventos entre diciembre del 2015 y junio del 2018. Treinta y un (31) Profesionales de Yoga de Perú se han certificado bajo el Esquema de Certificación Voluntaria de Profesionales de Yoga lanzado por el Consejo de Calidad de la India (QCI) y respaldado por el Ministerio de AYUSH. El esquema sigue los estándares ISO/IEC 17024:2012 y actualmente es administrado por el Instituto Nacional de Yoga Morarji Desai, Nueva Delhi.

COLABORACIÓN ESTRATÉGICA

El Centro sigue una estrategia de colaboraciones mutuamente enriquecedoras y de trabajo en red para el aprendizaje y el desarrollo en diversas artes y formas de cultura y difusión cultural en Perú y Bolivia. Nuestra plétera de actividades incluye clases y talleres sobre Hindi, Sánscrito, Ayurveda, Yoga, Homeopatía, Danzas Clásicas Indias (Bharatanatyam, Kathak, Odissi), Música Clásica India (vocal e instrumental), Titeres indios, Cocina india, Baile de Bollywood, Rangoli, Mehendi, Pintura, etc.). Varios expertos en Medicina India a través del apoyo del Ministerio de AYUSH y personalidades culturales (que incluye artistas locales y visitantes de la India y otros países) realizan talleres regularmente en sus áreas de especialización en el Centro.



Artistas de renombre como la Sra. Sarita Mishra (Odissi), la Sra. Janaki Rangarajan (Bharatanatyam), el Sr. Sankar Kandasamy (Bharatanatyam) etc., han realizado talleres, conferencias/demostraciones y actuaciones en lugares prestigiosos. Nuestros principales colaboradores son Naciones Unidas, Ministerio de Cultura de Perú, Ministerio de Salud (MINSa), Centro Cultural Inca Garcilaso, EsSALUD, Ministerio de Educación, Biblioteca Nacional del Perú (BNP), Municipalidades (Magdalena, Miraflores, San Miguel), la Sociedad Peruana

de Medicina Alternativa y Complementaria (SPEMAC), la Asociación de Amistad Perú India (AAPI), la Asociación de Amistad Bolivia India (AABI), la Cámara India de Comercio en el Perú (INCHAM), Corporaciones (TCS, The Himalaya, Megawecare, Seven Pharma, Glore Peru, Fais Perú, etc.), Institutos Regionales de Salud y Bienestar que ofrecen servicios en Ayurveda y Yoga, AYUSH Certified Yoga Professionals - Perú (ACYP), Fundación de Auto Realización, Ashram Valle Sagrado, Geetá Ashram, Fundación Sri Sathya Sai Baba, Cinema Clubs (Shah Rukh Khan Fan Club, Perú Bollywood), Lima Cricket Club, ONGs regionales: Kuychi Runa, PROSA- Programa de Soporte a la Autoayuda de Personas Seropositivas, CEPESJU- Centro de Estudios de Problemas Económicos y Sociales de la Juventud, Gran Fraternidad Universal), e instituciones académicas regionales y universidades de renombre en Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos - UNMSM, Universidad Nacional de Ingeniería - UNI, Universidad San Ignacio de Loyola - USIL, Universidad Peruana Cayetano Heredia - UPCH, Universidad del Pacífico - UP, Pontificia Universidad Católica del Perú - PUCP, Colegio Químico Farmacéutico Departamental de Lima - CQFDL, IESTP Simón Bolívar etc. y Bolivia, Universidad Autónoma Gabriel René Moreno - UAGRM.

Estamos muy complacidos de presentar el Protocolo Común de Yoga 2019 en castellano y Quechua como señal de la unión de culturas entre el Perú y la India y así cumplir nuestro objetivo de crear amistad a través de la cultura.



सत्यमेव जयते
Ministry of AYUSH
Government of India

Eventos que se realizaron en el marco de las celebraciones por *5to Día Internacional del Yoga*



CALENDARIO DE EVENTOS

Perú



18 de junio
Jardín Sagrado del Qoricancha
Cusco
9am – 11am



21 de junio
Plazuela La Merced
Trujillo
9am – 12 pm



23 de junio
Domos BoulevArt
Lima
9am – 6 pm

Bolivia



15 de junio
Plaza Villarroel
La Paz
9am – 11am



16 de junio
Plazuela del Niño
Sucre
10am – 11:30am



21 de junio
Polideportivo UAGRM
Santa Cruz
9:30am – 4:30pm



21 de junio
Plaza de Banderas
Cochabamba
9am – 12pm



सत्यमेव जयते
Ministry of AYUSH
Government of India

6to Día Internacional del Yoga



PERÚ - BOLIVIA



Mensaje del Primer Ministro de la India
Sr. Narendra Modi



6° Día Internacional del Yoga
Celebración en Perú y Bolivia



Yoga de Armonía

Guru Ashish Singh, Profesor de Yoga, Centro Cu



6° Día Internacional del Yoga en Perú y Bolivia
6th International Yoga Day celebration in Peru & Bolivia



INÉS MELCHOR
RECORD SUDAMERICANO
DE MARATÓN: PERU



6° Día Internacional del Yoga en Perú y Bolivia
6th International Yoga Day celebration in Peru & Bolivia

¡Con éxito se celebró el Día Internacional del Yoga - Perú & Bolivia!

A través de nuestras plataformas digitales, escuelas y profesionales de Yoga del Perú y Bolivia se hicieron presentes con prácticas y clases de yoga y meditación; también prominentes personajes enviaron sus saludos por esta celebración, además el programa fue acompañado de música clásica de la India para el deleite de sus seguidores.

Estas son algunas imágenes de la "Maratón de Yoga", llevada a cabo el 20 y 21 de junio de 2020.



सत्यमेव जयते
Embajada de la India
Lima
(Perú & Bolivia)



Eventos de Yoga

organizado por el Centro Cultural India en Perú

"MÁGICO ATARDECER EN HUACACHINA"



"MUNDO DE ILUSIONES" EN PALACIO DE GOBIERNO



21 de Junio



Día Internacional del YOGA

Protocolo Común de Yoga

Acerca del logo del Día Internacional del Yoga

Jun-**J**untar las palmas de las manos en el logotipo simboliza yoga, lo cual reflejan la unión de la conciencia individual con la conciencia universal, una armonía perfecta entre el cuerpo y la mente, el ser humano y la naturaleza, el acercamiento holístico a la salud y el bienestar.

Las hojas cafés del logo simbolizan el elemento tierra; las hojas verdes, la naturaleza; el color azul, el fuego; mientras que el sol simboliza la fuente de energía e inspiración.

El logo refleja la paz y la armonía para la humanidad que es la esencia del yoga.



Government of India
Ministry of AYUSH

AYUSH Bhawan, B-Block, GPO Complex,
INA, New Delhi - 110023



**Embajada de la India
Lima
(Perú & Bolivia)**



Embajada de la India en Perú & Bolivia

Av. Salaverry 3006, San Isidro
Lima 27 - Perú

☎ + (511) 4610371, 2616006

✉ culture2.lima@mea.gov.in

🌐 <https://www.eoilima.gov.in>



India in Peru & Bolivia



@eoilima



India en Perú & Bolivia



Centro Cultural India - Embajada de la India



India in Peru