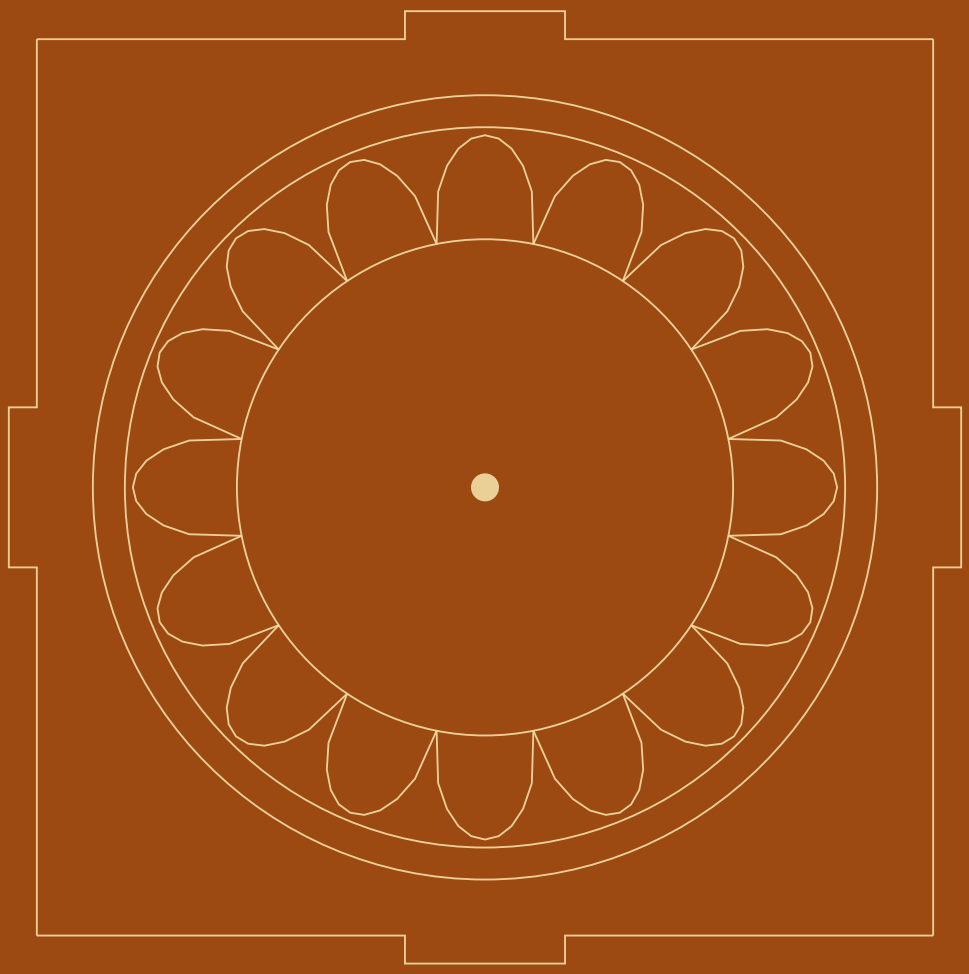
PRÁCTICA

Vinyasa: movimiento unido a la respiración, de Krishnamacharya a hoy

Lo que significa de verdad vinyāsa, la historia documentada del palacio de Mysore a la clase de flow, cómo construir sus propias secuencias y ocho flows cronometrados de 20 a 60 minutos



विन्यास

vinyāsa

YOGIDE

Extracto gratuito

Índice

Antes de empezar 3

- Cómo se numeran los textos 4
- Cómo usar este libro 4

Capítulo 1. Vinyāsa: lo que significa la palabra 5

- Colocar, de una manera especial 5
- Krama: el orden de los pasos 5
- Los dos sentidos de Krishnamacharya 5
- El sentido de Pattabhi Jois, y el del estudio 6
- No confundir con nyāsa 6
- Practicar: un movimiento, colocado 6

Para uso personal de quien lo compra; no se permite compartirlo ni revenderlo. Este libro informa y no sustituye a un profesor cualificado ni a un consejo médico. Preguntas: administration@lacangel.fr

Antes de empezar

«Inhale, brazos arriba. Exhale, flexione». Cada día, en miles de salas del mundo, una clase empieza con estas palabras. El cuerpo se mueve, la respiración marca el ritmo, y durante una hora nadie se detiene del todo. Esto es el vinyasa, uno de los estilos de yoga más practicados fuera de la India, y también uno de los peor comprendidos. Muchas personas que lo aman creen que la palabra significa «fluir» o «rápido». No es así.

Vinyāsa (विन्यास) es una antigua palabra sánscrita para colocar algo de una manera determinada. En manos de T. Krishnamacharya, en el palacio de Mysore en los años treinta, se convirtió en un método: cada movimiento colocado sobre una respiración, cada postura abordada mediante una serie ordenada de pasos, un krama (क्रम). Ese método es la raíz común del Ashtanga Vinyasa, de la enseñanza individual que más tarde se llamó Viniyoga, del «vinyasa krama» que enseña Srivatsa Ramaswami, que estudió con él durante treinta y tres años, y, a varios grados de distancia, de la clase de flow del horario de su estudio.

Este libro hace cuatro cosas.

Primero, explica lo que significa la palabra, y los dos sentidos en que la usaba Krishnamacharya, para que pueda distinguir un vinyasa de una serie de flexiones.

Segundo, cuenta la historia de forma breve y honesta: la sala del palacio de Mysore, los alumnos que llevaron el método en direcciones distintas, las afirmaciones que no pueden verificarse, los especialistas que leen la historia de otra manera, y los estilos estadounidenses «power» y «flow» de los años noventa. Lo antiguo se llama antiguo; lo moderno se llama moderno.

Tercero, le enseña a construir sus propios flows: cómo guía la respiración, cómo los movimientos se agrupan en familias, cómo una secuencia sube hasta una cima y vuelve a bajar, qué contrapostura necesita cada postura.

Cuarto, le da ocho secuencias completas, de 20 a 60 minutos, cronometradas respiración a respiración, con una opción más suave para cada paso exigente, y un capítulo sobre muñecas, hombros, zona lumbar e hipermovilidad.

Sobre las traducciones.

Todas las traducciones de versos sánscritos de este libro se escribieron para Yogide a partir del texto sánscrito. No están copiadas ni adaptadas de ninguna traducción moderna publicada. Los libros del propio Krishnamacharya, y los de sus alumnos, se citan y se resumen; nunca se reproducen por extenso.

La salud primero.

El vinyasa es físico y puede ser intenso. Hable con su médico antes de empezar si está embarazada o ha dado a luz hace poco; si tiene una enfermedad cardíaca, tensión arterial alta o baja, glaucoma o desprendimiento de retina, epilepsia, una hernia, osteoporosis, una lesión o una operación recientes, un problema de columna, o dolor de muñeca o de hombro. Pare enseguida y pida ayuda si siente dolor en

el pecho, una falta de aire desproporcionada respecto al esfuerzo, palpitaciones, sensación de desmayo, un dolor de cabeza repentino e intenso, o adormecimiento o debilidad de un lado del cuerpo. Números de emergencia: 112 (España, Unión Europea, India), 911 (México, Estados Unidos, Canadá). El capítulo 11 da todas las precauciones; cada secuencia tiene las suyas.

Cómo se numeran los textos

- **Yoga Sūtra (YS)**: seguimos el texto sánscrito de GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages), como en nuestro libro The Yoga Sutras of Patañjali, Sutra by Sutra (en inglés).
- **Haṭha Yoga Pradīpikā (HYP)**: seguimos el texto electrónico de GRETIL (versión del 31 de julio de 2020), como en Hatha Yoga Pradipika Explained (en inglés). Para los versos citados aquí (1.19, 1.69, 2.2), el número es el mismo en la traducción de dominio público de Pancham Sinh (1915), salvo el 1.69, que es el 1.68 en su edición.

Cómo usar este libro

Lea los capítulos 1 a 4 en una o dos tardes: cambian la manera en que se moverá. Aprenda las reglas de respiración del capítulo 5 antes que nada, y luego practique la secuencia 1 del capítulo 8 durante una semana. Después, lea los capítulos 6, 7 y 9 y empiece a construir sus propios flows. El capítulo sobre precauciones (capítulo 11) no es una lectura opcional: el vinyasa repite las mismas cargas cientos de veces, y los pequeños hábitos importan.

Si ya practica Ashtanga, este libro complementa Ashtanga Vinyasa: The Primary Series, Pose by Pose (en inglés), que enseña la serie fija. Aquí, el tema es el método que hay detrás de todas las secuencias fluidas, y la libertad de componer las suyas.

Capítulo 1. Vinyāsa: lo que significa la palabra

Colocar, de una manera especial

Vinyāsa está formada por el prefijo vi-, que añade la idea de «aparte» o «en distintas direcciones» y, delante de un verbo, la de distribución, disposición y orden (los profesores del linaje suelen traducirlo «de una manera especial»), y por nyāsa, «colocar, depositar», de la raíz verbal as («lanzar, arrojar») con el prefijo ni- («abajo»). El diccionario sánscrito-inglés de Monier-Williams (1899) da para vinyāsa: «putting or placing down» (depositar o colocar), «arrangement, disposition, order» (disposición, orden), y también «movement, position (of limbs), attitude» (movimiento, posición de los miembros, actitud). La misma palabra designa también la disposición de las palabras en una composición literaria, e incluso el lugar donde se deposita algo.

Así que un vinyāsa es, ante todo, una disposición deliberada. Nada en la palabra dice «rápido», «fluido» ni «encadenado». Lo que dice es: cada cosa en su sitio, colocada con intención.

Krama: el orden de los pasos

La segunda palabra que necesita es krama (क्रम), «paso», «avance», «orden regular, sucesión». Un vinyāsa krama es una disposición hecha por pasos: una secuencia en la que cada movimiento prepara el siguiente.

Esta es la clave de todo lo que sigue. La pregunta moderna «¿qué es un buen flow?» es la vieja pregunta «¿cuál es el orden correcto?». Una secuencia es buena cuando cada paso hace posible, seguro y significativo el siguiente; es mala cuando solo le mantiene ocupado.

Los dos sentidos de Krishnamacharya

Según los resúmenes académicos de sus escritos, T. Krishnamacharya usaba vinyāsa al menos de dos maneras:

1. **En sentido amplio**, para una secuencia de pasos (krama) formulada de forma adecuada, por la que uno se acerca a una postura dada.
2. **En sentido estricto**, para una etapa contada en la ejecución de una postura. En su libro Yoga Makaranda (1934), la postura sobre los hombros se presenta con palabras de este tipo: esta postura tiene doce vinyāsas, y el octavo vinyāsa es la postura misma (āsana sthiti, «el permanecer en la postura»).

El segundo sentido explica los conteos del Ashtanga (capítulo 3). El primero explica este libro: un vinyasa es una manera de **llegar** a una postura y de **salir** de ella con la respiración, paso a paso, además de la postura misma.

El sentido de Pattabhi Jois, y el del estudio

K. Pattabhi Jois, alumno de Krishnamacharya, usaba la palabra en un sentido aún más estrecho: para el breve movimiento de enlace, repetido entre posturas, construido sobre el saludo al sol. La mayoría de los estudios la usan hoy en este último sentido. Cuando un profesor dice «haga un vinyasa», quiere decir: desde la plancha, bajar a la postura del bastón sobre cuatro apoyos (caturaṅga daṇḍāsana), subir al perro boca arriba (ūrdhva mukha śvānāsana) y empujar hacia atrás al perro boca abajo (adho mukha śvānāsana), un movimiento por respiración.

Los tres sentidos son legítimos. Pero si se queda solo con el tercero, pierde la idea que da al método su valor: **el orden inteligente**. Una clase que repite el mismo enlace cuarenta veces sin propósito es «vinyasa» en el sentido del estudio y en absoluto en el de Krishnamacharya.

No confundir con nyāsa

Nyāsa sola es también el nombre de un rito tántrico en el que se «colocan» mantras sobre partes del cuerpo con el tacto y la atención. Comparte la raíz y la imagen de colocar, y nada más. Puede encontrar la confusión en algunos libros; ahora ya lo sabe.

Practicar: un movimiento, colocado

Póngase de pie con los pies juntos. Durante tres respiraciones, suba los brazos solo con la inhalación y bájelos solo con la exhalación, empezando el movimiento cuando empieza la respiración y terminándolo cuando termina. Después hágalo tres veces a contratiempo: los brazos suben mientras exhala. Note la diferencia. Escriba una frase sobre lo que «colocar» significó en su cuerpo.

Fin del extracto

Gracias por leer hasta aquí. Esperamos que estas primeras páginas ya acompañen su práctica y que muestren cómo está construido el resto del libro: pasos claros, textos citados con su fuente, nada inventado.

El libro completo tiene 46 páginas.

Consígalo aquí: https://yogide.com/es/libros/vinyasa-movimiento-y-respiracion/

Pago único, PDF al instante.