



Yoga Anatómico
ANATOMÍA DEL YOGA

JOAN SENDRA

MANTRAS



www.yoganatomico.com

Joan Sendra

Cuando cantamos nos liberamos de nuestros propios pensamientos que nos esclavizan, ya que por un lado nos enfocamos en el canto, en la letra, en la armonía y por otro lado nos permite entrar en nuestro propio ser interior.

A través de la repetición se crea un flujo, ese flujo es tanto físico, por la activación de la respiración, de la circulación sanguínea, del LCR (líquido cefalorraquídeo) y de lo energético generando una expansión de la conciencia, dejando de lado los personajes que nos hemos inventado para encontrar la esencia, la intención es realmente la única cosa que importa, que el ego desaparezca.

Una de las esencias del camino espiritual es la obtención del estado de alegría, ya que estamos acostumbrados al dolor y el estado de felicidad y alegría plena no lo experimentamos con frecuencia, ya que solemos tratarnos a nosotros mismos con mucha dureza y poca amabilidad, no ejercemos el concepto de ahimsa (la no violencia).

La corriente de sonido disuelve las asperezas de nuestro carácter, el sonido nos envuelve, nos limpia y nos permite ser nosotros mismos. El sonido nos afecta a nivel físico, mental y espiritual, estas vibraciones relaja el cuerpo, calma la mente y abre el corazón. El secreto para conquistar la tiranía de la mente es no prestarle atención. Cuando las ondas de la mente se aquietan, aparece el verdadero ser, el alma de cada persona.

El Naad Yoga es el Yoga de la escucha interior, es más que una escucha a través de los oídos, es un sonido interno que no se percibe por los órganos de los sentidos externos. Al cantar los mantras en Japa (repetición), enfocamos nuestra mente en nuestra propia voz y sonido interno. El Naad Yoga se remonta a la Rig Veda, que son un conjunto de versos indios en Sánscrito, donde se enseña el sonido sagrado interno.

Naad significa sonido, trueno, rugido, aullido, llanto, corriente y sonar y el objetivo de la meditación con Naad Yoga es escuchar el flujo interno. Este flujo interno corresponde con la energía Prana que circula por los Nadis.

Cantar Mantras es una vibración, todo el universo es una vibración, los planetas, las estrellas...todo es vibración, y con la intencionalidad, la letra y la entonación estamos creando vibraciones que ayudan nuestro equilibrio emocional. La vibración interna se desarrolla en muchos niveles, desde la vibración que produce la respiración, las ondas sonoras, el pulso de nuestro corazón, de la tensión de los músculos, de los impulsos del sistema nervioso y todo eso llega a la vibración subatómica.

Cada uno de nosotros tenemos una vibración característica, cada uno de nosotros tenemos que buscar es vibración, para que todo nuestro cuerpo vibre y transforme nuestra percepción de la realidad, facilitando el camino hacia la felicidad, aunque sea temporal mientras cantas.

Hay cuatro tipos de sonidos:

- El sonido del mundo exterior (Vaikhari) Es el sonido exterior que nos rodea, cualquier tipo de sonido que se puede percibir a través de los oídos. Esto incluye los miles de sonidos que oímos todos los días en una gran ciudad.
- Los sonidos de la mente (Madhyama): Cualquier sonido que podemos imaginar o recordar, como una canción o una palabra que recordamos de alguien que nos habló. Nuestro cerebro

almacena miles de sonidos y algunos de ellos están vinculados a emociones y estados emocionales.

- Nivel visual del sonido (Pashyanti): Es donde el mundo audiovisual y el sonido se cruzan, se superponen y se funden. Los sonidos pueden proporcionar una vía a través de nuestra memoria que desencadena partes de una imagen que luego se ensamblan para formar un todo. Por otro lado a partir de un sonido podemos generar un desarrollo visual por ejemplo de una película.
- Más allá de las palabras y del sonido (Paranâda): Es la percepción interna de nuestra conexión con algo más grande que nosotros mismos. Nos movemos más allá del mundo externo de los sonidos que nos rodean y realizamos un viaje hacia el sonido interno.

Para comenzar una práctica de Naad Yoga

1. **Establecer un tiempo:** Elegimos una hora que sea la misma para todos los días y un tiempo determinado, para que generemos una rutina dentro de nuestro patrón mental.
2. **Elegimos un lugar:** Buscamos un lugar dentro de nuestra casa que sea cómodo y apacible.
3. **Simetría:** Nos sentamos en una postura cómoda con la espalda recta para que la caja torácica permanezca expandida, el diafragma tenga espacio y la energía Kundalini pueda ascender por el canal Sushusmana sin resistencias.
4. **Cerramos los ojos:** Cerramos los ojos con el fin de limitar las distracciones visuales externas.
5. **Comenzamos con la respiración:** Nos concentramos en la respiración, la toma de conciencia tanto en la inhalación como en la exhalación, de esta manera podemos aquietar la mente y evitar las distracciones que ella te sugiere.
6. **Sentir:** Sentir: oler, saborear, escuchar... todo lo que percibimos, procesamos y aprendemos.

UN POCO DE ANATOMÍA

La producción de la voz o de la fonación es además de las funciones respiratorias y el paso del alimento.

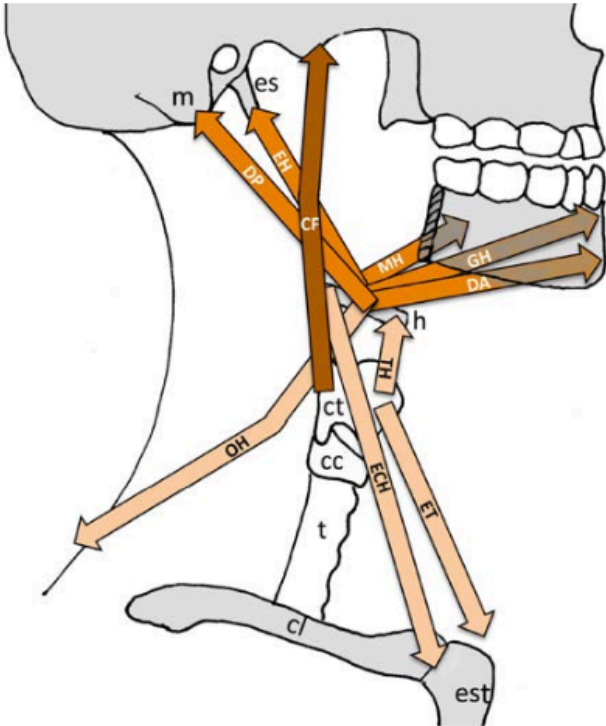


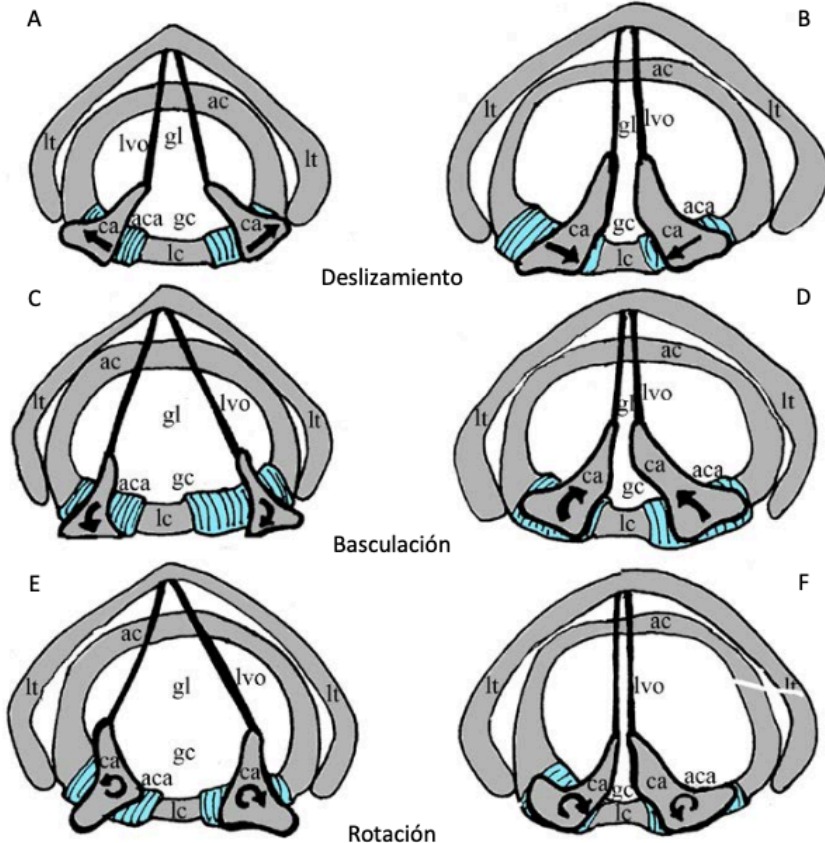
Figura 12

Visión lateral derecha de la musculatura extrínseca de la laringe. Los músculos infrahioides se han representado en un color más claro que el de los músculos suprahioides. cc, cartílago cricoide; CF, músculos constrictores de la laringe; cl, clavícula; ct, cartílago tiroide; DA, vientre anterior del músculo digástrico; DP, vientre posterior del músculo digástrico; ECH, músculo esternocleidohioideo; EH, músculo estiloioideo; es, apófisis estiloides; est, esternón; ET, músculo esternotiroideo; GH, músculo genioioideo; m, apófisis mastoides; MH, músculo milioioideo; OH, músculo omioioideo; t, tráquea; TH, músculo tiroioideo.

Abducción de los pliegues vocales

Aducción de los pliegues vocales

Figura 7
 Visión cenital de los cartílagos laríngeos y de la articulación cricoaritenoides, destacando la posición de las dos porciones de la glotis (membranosa y cartilaginosa) y las flechas indicando la dirección de los movimientos.
 A y B) Movimientos de deslizamiento.
 C y D) Movimientos de basculación.
 E y F) Movimientos de rotación.
 ac, arco cricoideo; aca, articulación cricoaritenoides; ca, cartílago aritenoides; gc, glotis cartilaginosa; gl, glotis ligamentosa; lc, lámina cricoidea; lt, lámina tiroidea; lvo, ligamento vocal.

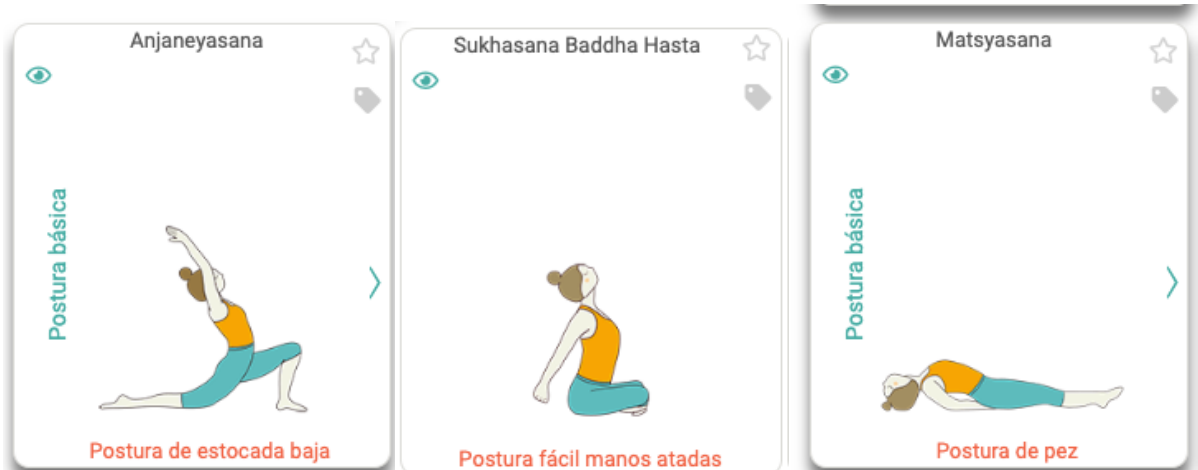
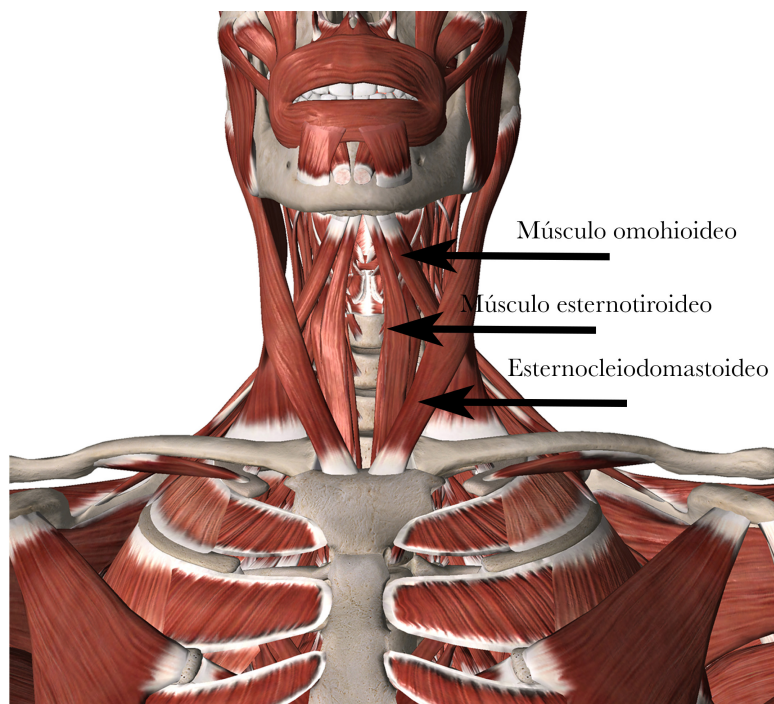


Durante la fonación, las cuerdas vocales actúan como transformador de la energía aerodinámica, generada por el aparato respiratorio y la energía acústica radiada a los labios, que percibimos como voz. Las cuerdas vocales vibran por la masa de las cuerdas, la viscoelasticidad de las cuerdas y la presión ejercida en la subglotis. Durante la fonación se produce un continuo ajuste del flujo aéreo por la interacción de las estructuras que rodean las cuerdas vocales, creando una serie de variables que controlan la conversión aerodinámica en energía acústica.

Para poder realizar un canto sin causar cansancio o lesiones en las cuerdas vocales es aconsejable poder estirar y desbloquear la musculatura del cuello, el diafragma, la musculatura abdominal y el suelo pélvico.

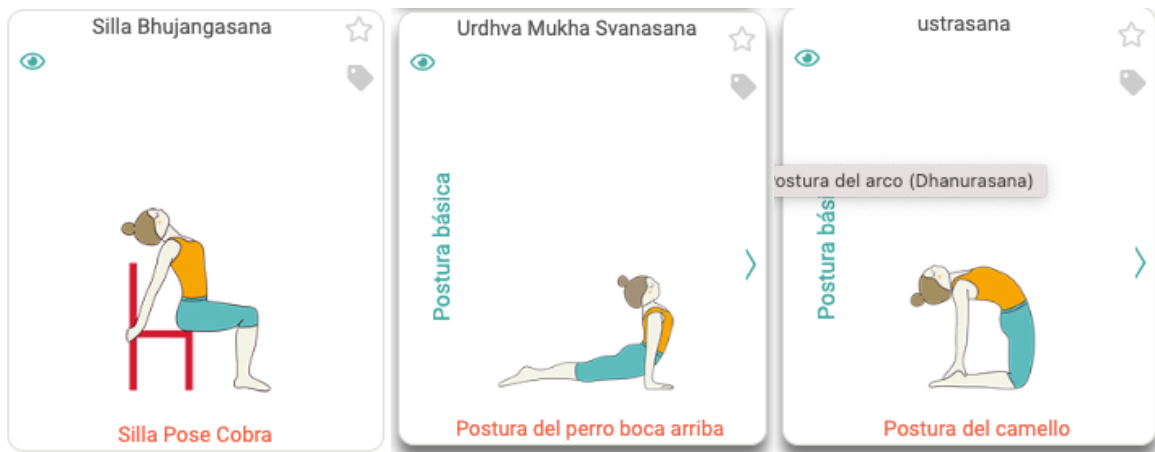
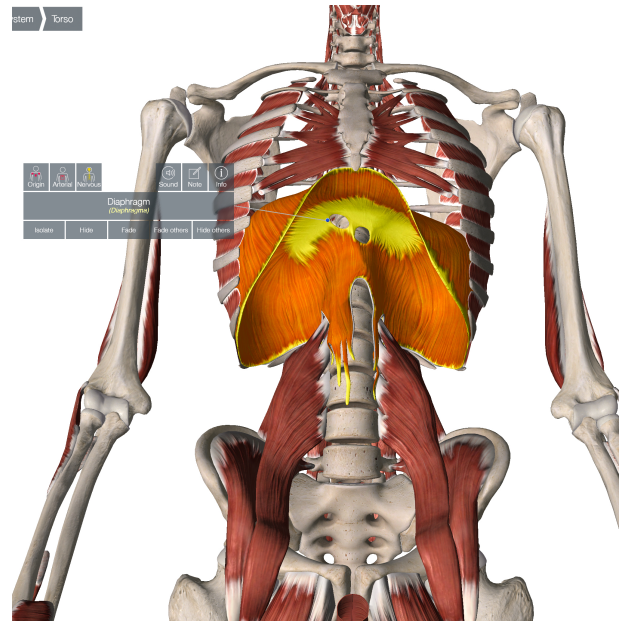
Âsanas para el desbloqueo de la musculatura del cuello

Para poder proyectar la voz y evitar irritaciones en las cuerdas vocales, desde el yoga tenemos las posturas en extensión que nos permiten el estiramiento de toda la musculatura anterior de la zona del cuello.



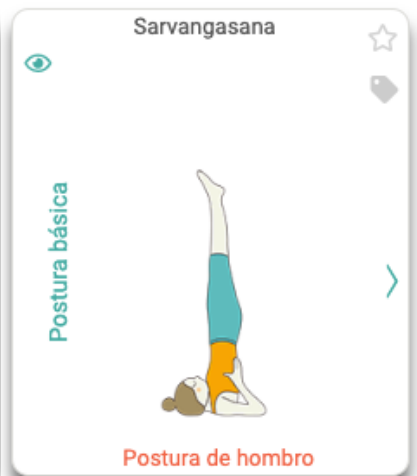
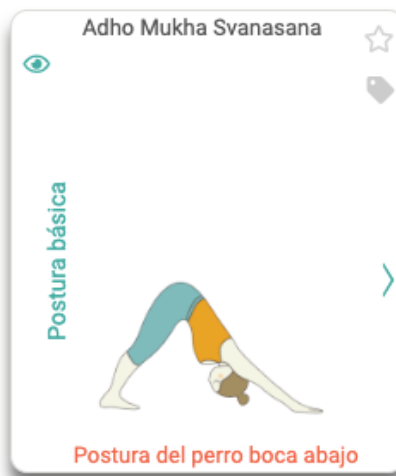
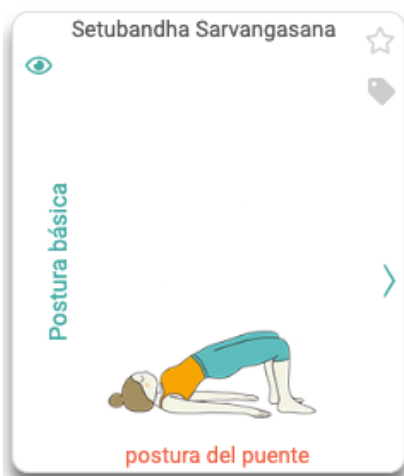
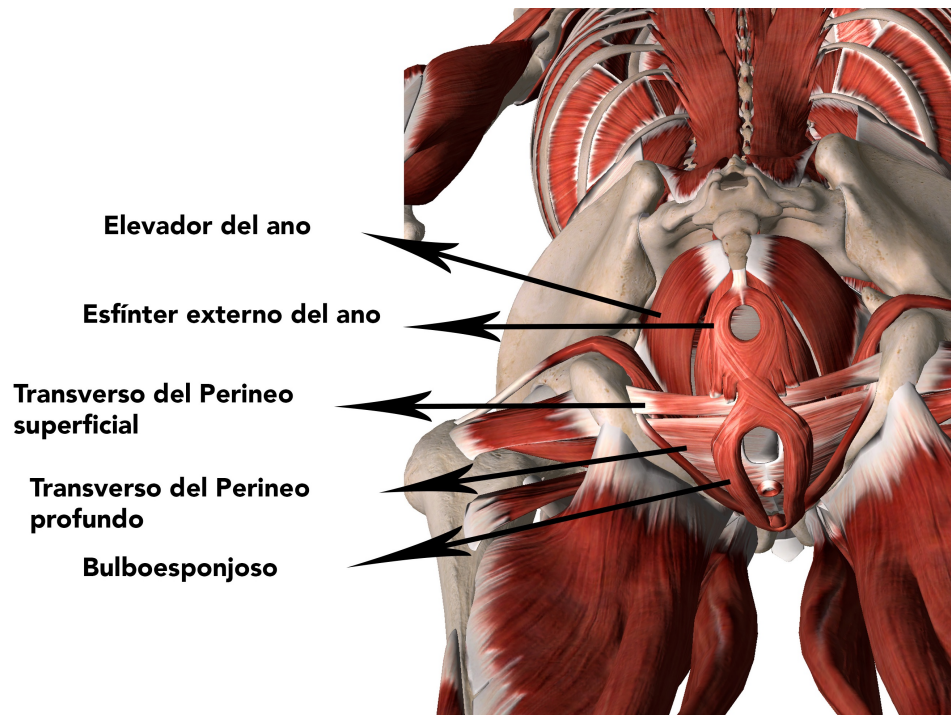
Âsanas para el desbloqueo del diafragma

El diafragma es el músculo principal respiratorio y como la calidad y la intensidad de la proyección de la voz depende en gran medida de la fuerza aerodinámica, este músculo tiene una gran importancia que tendríamos que estirar y desbloquear. También es un músculo vinculado a las emociones y al estrés, si estamos sufriendo un estriñes importante, o estamos pasando por una etapa de emociones intensas, este músculo tienen tendencia al bloqueo.



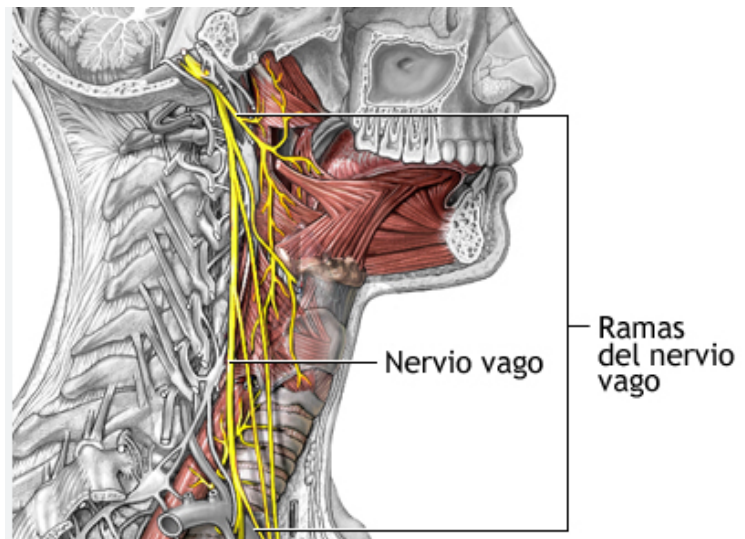
Âsanas para el desbloqueo del suelo pélvico

Para que la energía no sea descendente y perdamos fuerza a la hora de proyectar, es necesario un trabajo de apertura y tonificación de la musculatura del suelo pélvico y el control de los esfínteres.

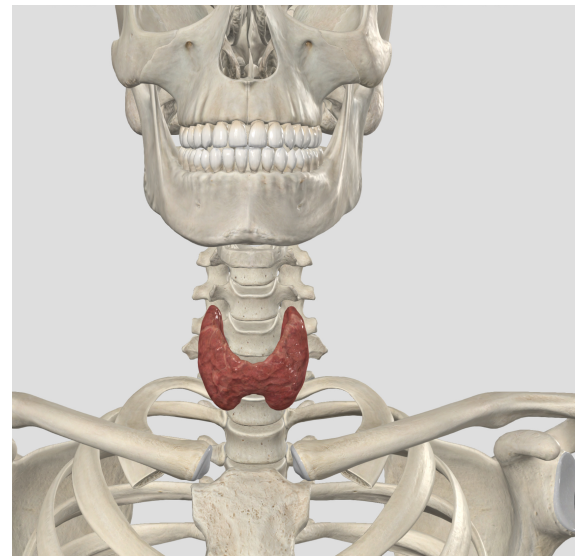


LOS EFECTOS DE CANTAR MANTRAS

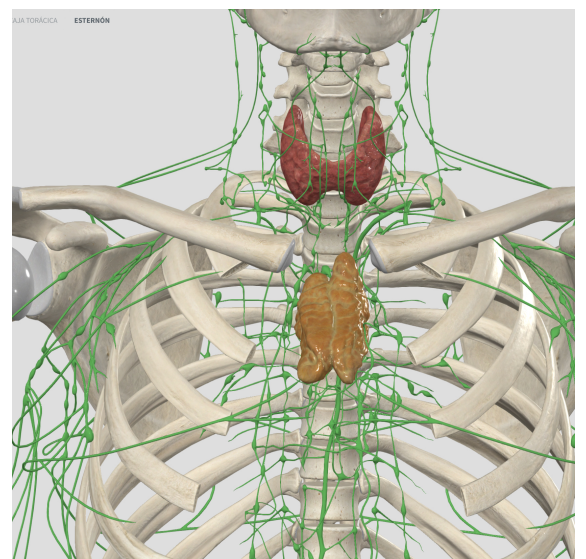
- **Nervio vago:** El nervio es uno de los nervios más importantes ya que es el encargado del traslado de las ondas peristálticas a todo el sistema digestivo, incluido era corazón. Este nervio sale del cerebro por fuera de la médula espinal y pasa por el lado de la tráquea. La vibración de la voz, en especial de la voz cantada estimula este nervio.



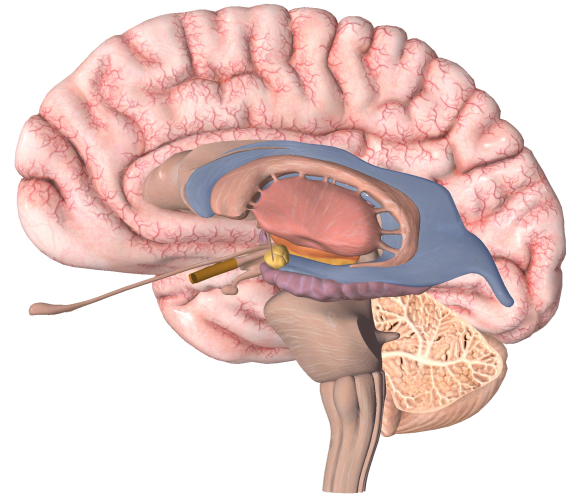
- **Glándulas tiroideas:** Igual que el nervio vago, las vibraciones de las cuerdas vocales estimulas las glándulas tiroides y paratiorideas. Las primeras se encargan de la gestión del biorritmo corporal y las segundas de la gestión del índice del calcio corporal.



- **Timo:** Es una de las glándulas mañas importantes implicadas en el sistema inmune. La vibración de la voz que resuena en la caja torácica hace vibrar la glándula Timo, estimulando la secreción de tiroxinas.



- **Las glándulas intercraneales:** La vibración del sonido genera una vibración de la bóveda craneal, activando el hipotálamo, la pituitaria y la pineal. Estas tres glándulas son las que gestionan los impulsos nerviosos, la gestión de las hormonas y la secreción de compuestos que nos dan estados de paz y felicidad. Estos compuestos alteran nuestra conducta y la percepción del mundo, ayudando a tener experiencias alejadas del ego, por lo tanto nos ayudan a encontrar nuestra esencia.



- **Drenaje de los líquidos:** Al cantar estamos moviendo el diafragma y generando multitud de vibraciones, ayudando al movimiento de todos los líquidos corporales, como el LCR (líquido cefalorraquídeo), la sangre, los líquidos linfáticos y los líquidos intersticiales. Estas vibraciones de los líquidos generan vibraciones celulares, ayudando a la eliminación de los tóxicos a nivel celular.
- **Respiración:** Para poder generar sonidos y proyectarlos el movimiento aerodinámico la respiración tiene que ser consciente, tenemos que tener un control sobre el diafragma, la musculatura abdominal y el suelo pélvico. La captación del aire y su expulsión, por un lado oxigena las células cerebrales y por el otro expulsa los residuos gaseosos producidos por la respiración celular. Este efecto de captación de O₂ y expulsión de CO₂, ayuda a calmar la mente por efecto relajante y el masaje interno cerebral.
- **Japa:** La repetición genera nuevos mapas neuronales, nuevas conexiones neuronales que nos ayudan a cambiar nuestra percepción de la realidad. Esta nueva percepción cambia nuestra conducta con nosotros mismos y la conducta con el entorno.

MANTRA

Mantra se deriva de manas (mente) y tra (protección), el canto de un mantra sagrado protege la mente de pensamientos ociosos y charla de la mente, el mantra es una expresión de Naad Yoga.

ON NAMAH SHIVAYA

C3

A- G A- G

E- G C G

E- B- C A-

Es un canto de poder, Om es la vibración sonora de la creación del universo, Namah significa las saluciones y Shivayah es el señor Shiva, por lo tanto es un saludo, un invitación para unimos con Shiva en armonía.

Este mantra se canta para convocar el bienestar y la felicidad y al invocar a Shiva te da paso al universo espiritual para el crecimiento personal y la elevación mental.

HARE RAM

C1

C A- G C

A- C A- C

G C

HARE RAM HARE RAM

RAM RAM HARE HARE

HARE KRISHNA HARE KRISHNA

KRISHNA KRISHNA HARE HARE

Una traducción sería: Oh Dios que atrae la fuente de todo placer y energía espiritual. Hare invoca la energía divina de Dios y rama como Krishna significa el placer supremo.

OM MANI PADME HUM

A- C E- E-

A- B- E-

C D E- E-

La traducción sería "Alabanza a la joya en el loto", que quiere decir que dentro de nosotros está la flor d loto, sólo que está cubierta por barro y suciedad. Cantando el mantra deshacemos el barro y la suciedad hasta que somos brillantes, puros, compasivos y sabio como la propia flor de loto.

OM: La vibración o sonido del universo, representa la energía divina, generosidad y purificar el ego.

MA: Representa la ética y purifica los celos

NI: Representa la paciencia, purifica la ignorancia y el juicio

ME: Representa la concentración y purifica el apego

HUM: La unidad de todo, representa la sabiduría y purifica el odio

HARI OM

Hari om shiva om
Shiva om hari om

C2

A- G

F G

HARI: Removedor de las emociones

OM: Es la vibración cósmica primordial que se extiende hacia todo el cosmos

SHIVA: Ilumina la conciencia

SITARAM

E- G C D

Sitaram se refiere a la diosa hindú y así esposo Ram, para invocar las cualidades de la pareja divina. Sita es la diosa de la abundancia, la fertilidad por lo tanto es una meditación la encontrar la abundancia y la fortaleza.

OM SHAMTI OM

C3

A- E-

F E- A-

Es el Mantra de la paz ya que Om es la palabra que se reconoce universalmente como el sonido sagrado, purifica la mente. Shakti significa literalmente paz

MERA MAN LOCHAI

C1

C B- A- G F G A- G

Es un mantra para curar las heridas del amor. El Shabd Hazaree (Mere Man Lochai) son las cartas que escribió Gurú Arjan, el quinto Guru de la tradición Sikh, a su padre Guru Ram Das el cuarto Guru en la tradición Sikh

AD GUREY NAMEH (DEVA)

C1

G C G G X2

E- D C C X2

Yo me postro a la sabiduría prístina.

Yo me postro ante la sabiduría, verdadera a través de las épocas.

Yo me postro ante la sabiduría verdadera.

Yo me postro a la gran sabiduría invisible.

EK ONG KAR SAT GUR PRASAT

C2

G F E-

C D E-

Dios y nosotros somos uno.

Yo sé esto por la gracia del verdadero gurú

Yo sé esto por la gracia del verdadero gurú

Que dios y nosotros somos uno

EK ONG KAR SAT NAM

C2

C2

G F-

EK: Significa Uno, la esencia del todo

ONG: Es la vibración primordial desde donde fluye la creatividad, este sonido hace vibrar todo el cráneo.

KAR: Creación

SAT: verdad

NAM: Identidad

MUL MANTRA

C2

B- G

EK ONG KAR: El Ser es Uno

SAT NAM: Su nombre es Verdad

KARTA PURKH: Creador del Universo

NIRABHO, NIRVAIR: Más allá del miedo, más allá de la venganza

AKAL MURAT, AJUNI: Más allá de la muerte, no nacido

SAIBHANG: Existe por sí mismo

GUR PRASSAD: Por la gracia de la Sabiduría

JAP: Medita

AD SACH: Verdad en el principio

JUGAD SACH: Verdad en todas las eras

HEBI SACH: Verdad incluso ahora

NANAK HOSI BI SACH: Nanak dice que la verdad siempre será

ONG NAMO GURU DEV NAMO

C2

G -D/F# G -D/F#

C G E- D

ONG: es la energía creativa del cosmos, generando Shakti (la fuerza creada de vida)

NAMO: invocar o postrarse con respeto y humildad

GURU: sabiduría o maestro

DEV: energía sutil, etéreo o divino

ADI SHAKTI (DEVA)

C2

G C

Es un mantra de devoción que invoca el poder creativo primario como lo femenino, protector y generador de energía