

y  
o  
g  
a

El  
Método  
Naradeva



**Encontrarás la relación de profesores y escuelas Naradeva en:**

**[www.naradeva.com](http://www.naradeva.com)**

# Yoga

## El Método Naradeva

Editado por:



Textos y maquetación:

Luís Luna – Ganesha, Ana Bañuelos - Uma

Si quieres contactar con nosotros:

[www.naradeva.com](http://www.naradeva.com)

Tfn: 629 04 61 65

# INDICE

1 - ESCUELA DE YOGA NARADEVA	
- Quiénes somos	Pág 2
2 - ACERCA DEL YOGA	
- Motivación para su práctica	Pág 3
- Qué es el Yoga	Pág 4
- Tipos de Yoga	Pág 5
3 - EL YOGA NARADEVA	Pág 7
- Hatha yoga	Pág 8
- Asanas	Pág 9
- Respiración y pranayama	Pág 12
- Relajación	Pág 15
- Meditación	Pág 17
- Trabajo psicoemocional	Pág 23
4 - EL APRENDIZAJE DEL YOGA	Pág 25
5 - ENSEÑANZA Y TRANSMISIÓN DEL YOGA	Pág 26
6 - CENTRO DE YOGA Y MEDITACIÓN "ASHRAM NARADEVA" DE SEGOVIA	Pág 28

# 1) ESCUELA DE YOGA NARADEVA

## Quiénes somos

La Escuela de Yoga Naradeva nace con la intención de ser un canal de formación en Yoga. Utiliza un formato adaptado a las necesidades de nuestro tiempo, ya que combina la esencia de los valores filosóficos y espirituales del Yoga tradicional procedente de la cultura milenaria de India con el trabajo psicológico y emocional que consideramos fundamental para el desarrollo personal del hombre y la mujer occidental, tan afectados por acontecimientos estresantes en sus vidas.

El alma de la escuela es Ananta (Txomin Uranga), uno de los pioneros del Yoga en España. Se dedica a la difusión de esta enseñanza desde el año 1982. Él es el creador, junto con Uma (Ana Bañuelos), su mujer, de un método revolucionario de crecimiento personal que proporciona herramientas al practicante para liberar las tensiones producidas por el estrés, evolucionar, desarrollarse como ser humano y mejorar su vida cotidiana.

A ellos se unieron Ganesha (Luís Luna), especialista en pedagogía y técnicas de Yoga y Lola González (Devi), medica naturista, que compartían y comparten con ellos el espíritu Naradeva.

Otros profesores de Yoga se han ido uniendo progresivamente a Naradeva, algunos provenientes de otras escuelas y otros formados en Naradeva misma, en la actualidad somos más de 100 profesores.

## 2) ACERCA DEL YOGA

### Motivación para su práctica

El estilo de vida en la sociedad actual nos obliga a afrontar multitud de responsabilidades, que hacen que nos olvidemos de nosotros mismos y de nuestras propias necesidades. Esto pone a prueba nuestra capacidad de resistencia física y emocional y provoca con frecuencia la aparición de estrés y ansiedad. Todo ello afecta negativamente a nuestro estado de salud y también a nuestra relación con los demás.

Dolores de espalda, de cabeza, problemas digestivos, cardíacos, depresiones, etc. tienen su origen en situaciones de conflicto por tensión, insatisfacción, ansiedad o desesperanza. Ante estas situaciones, las personas buscamos soluciones tratando de llenar nuestra vida con actividades y ocupaciones que, en el fondo, no terminan de resolver la inquietud que demanda paz interior y bienestar.

Con la práctica continuada del Yoga, iremos liberando la tensión a la vez que identificamos todos aquellos elementos que interfieren en nuestra realización y crecimiento personal. Aprenderemos primero a aceptarlos y comprenderlos para después poder superarlos. El Yoga facilita el reencuentro con uno mismo, con nuestra verdadera naturaleza, nos devuelve la seguridad, fortalece la confianza en nosotros mismos, y de esta forma conquistamos un auténtico estado de plenitud.

Se trata de aportar a nuestra vida lo que le falta. Y si hay algo que nos falta hoy en día es ecuanimidad y serenidad; en nuestra relación con los demás, pero sobre todo, en la relación con nosotros mismos. Así pues, la serenidad y la relajación se convierten hoy en día en medicinas imprescindibles, de la misma manera que lo fueron en su tiempo la penicilina u otros descubrimientos terapéuticos.

Hasta hace unos años el Yoga era practicado por un número reducido de personas. Sin embargo, en la actualidad, esta actividad está

integrada dentro de la sociedad como una práctica habitual y saludable. Cada día son más las personas que practican Yoga porque se hacen conscientes de lo necesario que es el equilibrio y la tranquilidad en sus vidas. Dicha consciencia mejora su actitud e incluso añade calidad al resto de sus ocupaciones. Dedicar un tiempo a conocernos, a entendernos y comprendernos hace que podamos ir descubriendo y expresando lo mejor de nosotros mismos.

Cualquier persona puede acceder a la práctica del Yoga. El Yoga no es contorsionismo, ni una religión, ni una secta. Estas ideas preconcebidas son fruto del desconocimiento y la ignorancia. El Yoga es una bella y milenaria ciencia que nos ayuda a entendernos y a retomar el equilibrio perdido

Sin duda, la mejor postura ante la vida.

## Qué es el Yoga

La palabra Yoga se refiere a un estado especial de consciencia y unión con el centro de uno mismo. Las prácticas y técnicas de Yoga nos ayudan a recuperar ese centro, desde el cual podemos vivir la vida de forma más plena y satisfactoria.

Más allá de su definición, hoy en día, se conoce el Yoga como un conjunto de técnicas psicofísicas que practicadas con una actitud determinada aportan al ser humano un estado de equilibrio global.

El Yoga trabaja sobre el ser humano de forma integral, es decir, tiene en cuenta todos los aspectos que lo conforman: físico, emocional, mental y espiritual. No se olvida de ninguna parte de nosotros mismos, las armoniza todas y cuida de que exista una buena relación entre ellas.

Podemos decir que aunque gran parte del trabajo en el Yoga se realiza con el cuerpo, el objetivo no se queda ahí, sino que apunta hacia una sensación de armonía global que se siente como vitalidad, serenidad y relajación. Este objetivo global e integral diferencia al Yoga de otras disciplinas como la gimnasia o el deporte.

Dentro de las diferentes técnicas de Yoga las hay que se centran más en el nivel físico (ASANAS o posturas de Yoga), en el emocional (PRANAYAMAS o ejercicios respiratorios), en el mental y espiritual (técnicas de concentración y MEDITACION) y conjuntamente en todos ellos (prácticas de RELAJACION).

Además, la interrelación existente entre estos niveles, hace que siempre que se actúe de alguna forma en uno de ellos, el efecto se extiende al resto. Por ello, en todas las técnicas de Yoga se trabaja directa o indirectamente lo físico, lo psíquico y lo profundo o espiritual. De ahí que se las denomine psicofísicas.

El practicante de Yoga siente que todo lo que conforma su ser ha sido trabajado y armonizado, la sensación es profunda y completa como si hubiese encontrado aquello que le faltaba para estar bien.

## Tipos de Yoga

Existen muchas formas de acercarnos hacia el Yoga que dan lugar a diferentes tendencias y escuelas, las más conocidas y extendidas son:

**Raja Yoga.** Es el Yoga de la mente. Sus técnicas fundamentales son la concentración, la observación consciente de uno mismo y la meditación.

**Karma Yoga.** Es el Yoga de la acción. Se basa en ser conscientes de las acciones que realizamos, en entender cuál es el motor real y causal de nuestros actos. Es la consecuencia en la vida real y cotidiana del Yoga que practicamos en las clases.

**Bhakti Yoga.** Es el Yoga que nos enseña a canalizar nuestros deseos y emociones en la dirección adecuada para la consecución de nuestra salud y bienestar. En la vida se traduce en dejarnos guiar por aquello que en realidad sentimos que tenemos que hacer.

**Gñana Yoga.** Es el Yoga del estudio y la reflexión acerca de los temas trascendentes de nuestra existencia. Se puede decir que aquí se encuentra la parte filosófica del Yoga.

**Hatha Yoga.** Es el Yoga en el que se busca la salud y la armonía personal a través del trabajo corporal. Incluye ejercicios físicos, respiratorios y de relajación, realizados con una actitud especial de concentración y presencia para obtener óptimos resultados. Es el Yoga más practicado en occidente. La mayoría de la gente cuando hablamos de Yoga entiende que nos referimos al Hatha Yoga.

**Raja Yoga, Karma Yoga, Bhakti Yoga, Gñana Yoga y Hatha Yoga** son los pilares del Yoga clásico y tradicional que proviene de la antigua cultura hindú.

### 3) EL YOGA NARADEVA

La filosofía de Naradeva trata de adaptarse a las necesidades actuales, manteniendo las raíces antiguas del Yoga clásico, pero renovándose permanentemente para atender la demanda de los nuevos tiempos que estamos viviendo.

El Yoga que practicamos y enseñamos en Naradeva es la consecuencia de nuestra experiencia de muchos años de enseñanza y también de estudio. Nuestra forma particular de entender y vivenciar el Yoga la denominamos **YOGA NARADEVA**, desligándolos de otras escuelas o sistemas filosóficos.

#### **Todo en el ser humano es importante:**

En Naradeva tenemos claro que es importante hacer un trabajo en el que se de importancia a todos los aspectos del ser humano sin excluir ninguno. Por ello, aunque trabajamos el cuerpo físico, nuestro yoga no es físico ni gimnástico; aunque trabajamos las emociones buscando su equilibrio, no es un yoga psicológico; aunque trabajamos la mente, conociéndola y centrándola mediante la meditación, no es un yoga mental; y aunque, tal y como pretende en última instancia el yoga, buscamos el contacto con el centro de uno mismo, no es un yoga místico o espiritual.

Nos gusta decir que el Yoga Naradeva es un **YOGA INTEGRAL** en el que ningún aspecto queda descuidado.

Nuestra propuesta abarca tres ámbitos diferentes pero totalmente integrados y complementarios:

#### **HATHA YOGA, MEDITACIÓN Y TRABAJO PSICOEMOCIONAL.**

## HATHA YOGA

Es el Yoga que habitualmente se practica en las clases. A través del trabajo conjunto con el cuerpo y la mente conseguimos mejorar la salud, eliminar la tensión y equilibrar las emociones. El Hatha Yoga cubre las primeras necesidades que tenemos como seres humanos que viven inmersos en un ambiente estresante. Nos invita a pararnos, relajarnos, coger fuerzas y recuperar el equilibrio perdido.

El Hatha Yoga es la puerta de entrada al Yoga y muchas son las personas que lo practican sin sentir la necesidad de profundizar más. Su práctica continuada les reporta innumerables beneficios para su salud física y emocional.

### **Equilibrio entre técnica y actitud:**

En el mundo del Yoga existe un debate abierto sobre si es más importante la técnica utilizada o la actitud con que se realiza la práctica. Hay escuelas muy técnicas y exigentes con el trabajo corporal en las que la actitud no importa tanto como la realización perfecta de los ejercicios. Hay otras en las que lo importante es que haya buena actitud, al margen de que los ejercicios sean técnicamente correctos.

En Naradeva hemos apostado por nivelar la balanza, por eso nuestras clases están llenas de buenos principios y actitudes a la vez que, sin ser muy rigurosos, cuidamos los aspectos técnicos para hacer una practica próspera y segura.

Creemos que hay que acompañar la práctica de Yoga de una **actitud adecuada** que conlleve un comportamiento no lesivo y amable con uno mismo. Esto es, una actitud de **no competición**, de **justa exigencia**, de esfuerzo moderado, trabajando a favor de uno mismo y no contra.

La técnica sin actitud adecuada no da frutos, es como una buena semilla sembrada en terreno estéril. La actitud sin técnica se queda en una buena intención, es como una tierra fértil donde no se ha plantado ninguna semilla.

## Herramientas del Hatha Yoga:

La finalidad del Hatha Yoga es equilibrar la energía vital, para así construir una buena salud y prepararnos para el trabajo introspectivo. Para ello se utilizan tres herramientas:

**Asanas o ejercicios corporales**

**Pranayamas o ejercicios de respiración**

**Ejercicios de Relajación**

## Asanas

Son posturas en las que se somete al cuerpo a una combinación equilibrada de tonificación y estiramiento. Unas veces el cuerpo permanece en total inmovilidad (asanas estáticas) y otras hay movimiento acompañado de una pauta respiratoria (asanas dinámicas).

### No competitividad:

En las asanas trabajamos con **el cuerpo como amigo y aliado** y no en contra de él. Dejamos atrás todo espíritu competitivo, siendo más importante la **aceptación** de lo que ya hay que la consecución de nuevas metas. La práctica se convierte en comunicación y buena relación con el cuerpo. De esta forma nos relajamos y posibilitamos que funcionen los mecanismos curativos del organismo. Paradójicamente, cuanto más aceptamos el cuerpo que tenemos, tanto estética como funcionalmente, más propiciaremos que se dé un cambio en nosotros que nos aporte más armonía.

### Esfuerzo justo y cómodo:

La postura ha de ser **firme y cómoda**. Hemos de encontrar un buen equilibrio entre el esfuerzo que realizamos y lo cómodos y relajados que nos sentimos. Las asanas se han de realizar de forma firme pero también dejando un espacio para la comodidad. Así, el cuerpo al verse libre de exigencias, se relaja y libera la tensión.

El máximo beneficio no se obtiene con el máximo esfuerzo, sino con el **esfuerzo justo**. En el Yoga Naradeva invitamos a esforzarse sin llegar al dolor. Distinguimos entre el **esfuerzo sano**, en el que aunque el ejercicio nos canse y exija sacar fuerzas de nuestra voluntad no es doloroso ni asfixiante, del **esfuerzo insano**, en el que la tensión y la exigencia que ésta genera limita los beneficios obtenidos.

La máxima que aparece en textos milenarios del Yoga que dice: **“firme y cómoda ha de ser tu postura”**, define muy bien la forma de trabajar en Naradeva donde buscamos una práctica respetuosa con uno mismo.

### **Encontrar los propios límites:**

Éste es uno de los aprendizajes del Yoga que nos sirven también fuera de la clase. Cuando uno se esfuerza dentro de sus límites actuales, estos se ensanchan de forma natural, haciéndose innecesario el dolor que nos ocasiona traspasarlos.

Cada practicante debe realizar el ejercicio con un grado de exigencia de acuerdo a sus posibilidades actuales. Esto hace que un mismo grupo reúna a **principiantes y veteranos**, ya que los ejercicios son similares para ambos. Lo que cambia es la intensidad con que cada uno los va a realizar, así como la profundidad que le dará al ejercicio a través de su actitud.

### **Combinación de acción y descanso:**

En el Hatha Yoga tan importantes son los momentos de acción y esfuerzo como los de descanso, en los que integramos y sentimos el efecto de cada asana. Por eso el profesor o profesora trata de combinar adecuadamente la acción y la quietud en cada clase. En algunos momentos lo oportuno es el **hacer** mientras que en otros conseguimos más con el **no hacer**.

## **Postura, respiración y concentración:**

Para que las asanas nos aporten un efecto beneficioso que trascienda lo físico y equilibre nuestra mente y emociones, hay que acompañarlas de una respiración profunda y fluida y de una total concentración. Podemos decir, pues, que existen tres elementos claves para que la práctica del Hatha Yoga nos aporte unos resultados óptimos: postura correcta, respiración consciente y mente concentrada. Si a la asana le faltase alguno de estos puntos, dejaría de aportarnos todos sus beneficios y se convertiría en un ejercicio gimnástico sin más.

**La postura ha de estar correctamente realizada** desde el punto de vista técnico. Las asanas están estudiadas para ejercer un beneficio óptimo en la salud. Cada una de ellas se centra en una parte o aspecto de nuestra anatomía. La realización de una serie de asanas armónicamente conjuntadas aporta un resultado completo al organismo. Por eso ponemos especial atención en diseñar **series de ejercicios equilibradas y bien estructuradas**.

Durante la práctica de las asanas es de vital importancia el **uso consciente de la respiración**. Sincronizar la respiración con los movimientos añade una dimensión muy importante a los ejercicios y favorece la concentración. Respirar de una manera nasal, fluida, lenta y profunda produce una mejor relajación y hace que la tensión desaparezca.

Además, **la mente ha de estar concentrada** en el cuerpo. Es la interacción entre el pensamiento consciente y el cuerpo lo que hace que éste responda positivamente al ejercicio. La presencia de la atención comunica mente y cuerpo: la mente sugiere y el cuerpo responde. Cada parte del cuerpo recoge el mensaje sanador emitido desde la voluntad, y así reacciona y genera equilibrio.

## **Beneficios de la práctica de las asanas:**

- Las asanas liberan la tensión que el estrés genera en el cuerpo.
- Flexibilizan la columna y movilizan las articulaciones para combatir hábitos sedentarios y malas posturas.
- Mejoran el funcionamiento de los órganos internos.
- Vitalizan el organismo.
- Equilibran el sistema nervioso.
- Desarrollan la concentración en el momento presente.
- Nos preparan para la práctica de la relajación.

Como vemos, apostamos por un Hatha Yoga sencillo y asequible a todos los posibles practicantes, libre de exigencias innecesarias, a la vez que profundo en cuanto a sus efectos y beneficios.

## **Respiración y Pranayama**

### **Respiración, la llave para el control de uno mismo:**

Nuestras emociones tienen siempre un efecto directo en el cuerpo. Son muchas las funciones fisiológicas que se ven afectadas con cada estado de ánimo. Cuando estamos sometidos a tensión, el corazón se acelera, los músculos se tensan, la digestión se detiene, la respiración se altera y se dan otros muchos cambios en los ritmos internos. Por el contrario, cuando se dan situaciones de tranquilidad, todos estos procesos revierten.

La emoción que sentimos en cada momento juega un papel importante en los procesos que se dan en nuestro cuerpo. La ira afectará al hígado, el miedo al riñón, la tristeza al pulmón y así sucesivamente. La ciencia oriental tiene bien estudiada esta correspondencia entre las emociones y la salud de los diferentes órganos.

Con cada emoción, el cuerpo se prepara para afrontar una situación diferente. Algunas aceleran los procesos, otras los ralentizan y otras simplemente los alteran. Todo esto se hace de un modo inconsciente,

como accionado por un piloto automático. En principio no tenemos control consciente de las funciones del cuerpo, es decir, no podemos decidir que el corazón se ralentice o que el estómago segregue más jugos.

Pero la respiración sí que la podemos controlar conscientemente: podemos decidir en un momento dado respirar más rápido o más lento, más profundo o más superficial, incluso dirigir el aire hacia el pecho o hacia el abdomen. Tenemos la llave para entrar en el panel de mando de los procesos corporales, pues a una respiración pausada y profunda, seguirán el resto de funciones: el corazón se ralentizará, los músculos se relajarán... Las funciones están encadenadas a través de conexiones del sistema nervioso autónomo: si modificas una de ellas, las demás van reaccionando y se modifican también.

Y no sólo esto, las emociones también responderán al cambio de respiración. Si respiramos como lo hacemos de forma natural cuando estamos tranquilos, generaremos calma y equilibrio. Tenemos una herramienta para cambiar el estado emocional que tanto sufrimiento nos causa. Éste es uno de los grandes secretos del Yoga: trabajando conscientemente con la respiración podemos mejorar nuestra salud y equilibrar las emociones.

Cuando estamos en un estado emocional alterado, no sabemos qué hacer y nos desesperamos hasta que se nos pasa. Ahora tenemos un recurso que puede modificar el interruptor interno de tensión a tranquilidad. En Naradeva le damos mucha importancia a que, desde el primer día de clase, se aprenda a respirar correctamente y se utilice esta herramienta para, por un lado, vitalizar el organismo y, por otro, equilibrar las emociones y el sistema nervioso.

Cuentan las leyendas que los dioses al nacer nos asignan un número determinado de respiraciones y que nuestra vida acabará cuando las hayamos consumido todas. El Yoga nos invita a respirar lenta y profundamente, y esto hará que tardemos más tiempo en "gastar" nuestras respiraciones y así se alargará el tiempo de vida.

Debemos aprender a respirar para VIVIR más que para sobrevivir.

## **Pranayama, cuidar nuestra energía vital:**

Según nos cuenta la ciencia del Yoga, el aire que respiramos está cargado de prana o energía vital. Este prana es la fuerza que anima los procesos que se dan en todos los seres vivos, impulsando cada movimiento, sea del tipo que sea. Detrás del movimiento de los átomos y moléculas, está el prana; detrás del movimiento de los músculos, está el prana. El prana es la causa de que se mueva la sangre, los líquidos, los impulsos nerviosos, las hormonas, de que se segreguen sustancias y se den reacciones químicas. No hay movimiento sin prana que lo impulse.

El prana es la electricidad inteligente que pone en movimiento la maquinaria del cuerpo. Sin prana, los tejidos y órganos están desconectados de la corriente de vida que anima, organiza y da sentido a cada parte de un ser vivo. Lo que hace que nos sintamos vivos es el prana. La salud es abundancia y equilibrio del prana vital; la enfermedad, su escasez y desorganización. Sin prana, el cuerpo se aletarga, la mente se dispersa y obsesiona y las emociones se bloquean. El prana es la corriente de vida que pone cada cosa en su lugar restableciendo la armonía.

Tomamos el prana del sol y del cosmos con cada respiración que realizamos. Nuestra principal fuente energética es la respiración y no el alimento como solemos pensar. Podemos estar días sin comer, pero no muchos segundos sin respirar. Cada vez que inspiramos, nos llenamos de fuerza vital que vamos guardando para utilizarla en todas las actividades vitales necesarias. Cuando espiramos devolvemos al universo esta energía ya utilizada.

Es responsabilidad nuestra cuidar nuestro prana, no malgastándolo con un ritmo de vida excesivo o con hábitos nocivos y debilitantes. Por el contrario debemos de cuidarlo con actividades como el Yoga y la meditación.

El PRANAYAMA o control del prana, nos enseña cómo a través del ritmo y de determinadas formas de respirar podemos equilibrar el prana en el cuerpo, almacenándolo y dirigiéndolo de forma que aumente la fuerza y la vitalidad.

El Pranayama es la ciencia que convierte en arte sanador una simple respiración. Para ello, progresivamente, el alumno, aprende a dar un ritmo a la respiración, siguiendo pautas que tienen un efecto estudiado en el prana y por ende en el cuerpo, las emociones y la mente. Los ritmos del pranayama conllevan momentos en los que se retiene el aire, para "retener" también el prana dentro del organismo.

El ritmo, las retenciones de aire, la concentración y la intención convierten una respiración normal en una herramienta fabulosa para vitalizarnos, armonizarnos y abrir las puertas que nos lleven al contacto con el centro o yoga.

## Relajación

### **Liberarnos para vivir:**

Para relajarnos hacemos actividades como pasear, salir al campo, ver cine o estar con amigos. Todo eso está bien, pero no tiene nada que ver con el concepto yóguico de relajación. Cuando uno experimenta una buena relajación en una clase de yoga, se da cuenta de que hasta ese momento no se había relajado de verdad.

Relajarse implica hacer un viaje que comienza en el cuerpo físico y nos lleva hacia lo emocional y mental. Viaje que anteriormente hemos realizado en sentido contrario. Cada vivencia emocional que vivimos genera tensión en el cuerpo, primero en los músculos y más tarde en los órganos. La carga emocional y mental de las experiencias queda grabada en el cuerpo en forma de tensión. Toda nuestra historia emocional está escrita en el cuerpo y afecta cuanto más antigua es a capas más profundas de tejidos. Así, vivimos llenos de cargas ya innecesarias: quizás la experiencia pasó, pero el recuerdo sigue en la memoria de los tejidos. La tensión va generando rigidez y con el tiempo posiblemente enfermedad.

Al igual que nos aseamos limpiando las capas mas externas del cuerpo, debemos deshacernos habitualmente de la suciedad tensional que nos genera la vida. Actividades como las mencionadas

anteriormente nos relajan hasta cierto nivel, pero raramente en profundidad.

En Yoga, comenzamos la relajación por el cuerpo, tumbándonos cómodamente e invitándole a desconectar la tensión de cada parte mediante un diálogo mental. Es decir, conectamos íntimamente la mente y el cuerpo. Sugerimos mentalmente la relajación, y el cuerpo responde aflojándose. El cuerpo no se relaja solo, necesita que desconectemos la orden que se le dio en su día de permanecer alerta. En la medida que el cuerpo responde y se va relajando, también lo hacen los niveles emocional y mental, y así vamos alcanzando la experiencia de auténtica relajación que abarca todo lo que somos.

Mantenerse unos instantes en ese estado de total relajación equivale en descanso físico y psíquico a varias horas de sueño. La relajación vivida de esta forma es mucho más que el concepto habitual que tenemos de relajación, se convierte en algo realmente sanador.

### **El médico interno:**

Existe en el interior de cada ser vivo una fuerza cuya misión es restablecer el equilibrio, tanto fisiológico como psicoemocional. Hipócrates, padre de la medicina, la llamó la Natura medicatrix, o la Naturaleza curativa, a la que bien podemos denominar el médico interno. Es el mecanismo natural de curación, en realidad él es quien nos sana cada vez que estamos enfermos. Los medicamentos ayudan, pero al final es realmente el cuerpo el que moviliza los recursos curativos.

Para que este médico interno trabaje, se necesita que nos relajemos y descansemos. La fuerza curativa sólo se activa si estamos libres de tensión y nos permitimos parar y no gastar más energía de lo debido. Por ello, cada momento de relajación es una auténtica medicina. De hecho, todos los beneficios para la salud atribuidos al Yoga son, sobre todo, debidos a que en su práctica vivimos momentos de auténtica relajación, donde cada cosa va a su sitio, generándose así el orden que permite la sanación.

El médico interno sólo necesita que le demos tiempo y despejemos los caminos para que pueda actuar. Es decir, que busquemos espacios en los que liberemos al cuerpo de toda tensión hasta sentirlo totalmente relajado. Unos minutos de auténtica relajación son suficientes para que el cuerpo haga su labor y sintamos que hemos recuperado las fuerzas y el equilibrio.

El Yoga no hace más que confiar en los mecanismos de autorregulación de nuestra propia naturaleza, apostando por la relajación como la mejor medicina.

## **MEDITACIÓN**

La Meditación es la técnica de Yoga por excelencia. Recordemos que la palabra Yoga se refiere a un estado de consciencia en el que se toma contacto con el centro de uno mismo. Si dejamos atrás las sensaciones físicas, emocionales y mentales, llegamos al núcleo del cual brota la Vida que nos anima y en el cual nos referenciamos como YO. El Yoga apuesta por la instalación en ese lugar interno en el que reside nuestra fuerza y nuestra identidad.

El contacto con dicho núcleo o SER, tal y como se le llama en Yoga, da sentido a la existencia, ya que eso ES lo que somos en realidad. El cuerpo cambia y se transforma, las emociones vienen y van según lo que estemos viviendo en cada momento y la mente nos habla constantemente de lo que ya sucedió o de lo que está por venir, o analiza y juzga cada momento presente. Ni con el cuerpo, ni con las emociones ni con la mente nos podemos identificar con solidez. Forman parte del mundo cambiante del "yo inferior", necesario para relacionarnos y vivir las experiencias oportunas para aprender y evolucionar.

El "yo inferior" es la envoltura del SER, que permanece vivo, palpitante y sereno en el centro. Aunque los niveles superficiales del ser humano cambien, el SER no lo hace, es el ojo del huracán de la existencia, donde siempre hay calma que no es tocada por el conflicto externo.

Siguiendo la máxima yóguica “tu eres aquello que no cambia”, el practicante busca el contacto con su centro, apaciguando lo cambiante hasta hacerlo transparente a su verdadera naturaleza, buscando el espacio interno en el que se ES.

Todas las técnicas de Yoga o de cualquier otra disciplina de trabajo interno tienen la misión de generar orden en el cuerpo, relajándolo y vitalizándolo, en las emociones, calmándolas y equilibrándolas y en la mente, concentrándola y serenándola. Esto se realiza con el propósito trascendente de ir más allá del mundo mental y emocional. Es decir, equilibramos los aspectos cambiantes del “yo inferior” para así permitir la expresión del SER.

Técnicas tales como las asanas (ejercicios corporales) o pranayamas (ejercicios respiratorios) preparan el terreno para sentarnos y meditar. Mientras el cuerpo esté tenso y lleno de estrés, la meditación no es posible, es como si tuviésemos puesta una coraza que no nos deja ir hacia dentro. Y mientras no consigamos generar orden en las emociones, la mente estará presa de su influjo, no podremos pensar con claridad, ni siquiera mantener la atención en el momento presente. Y esto hará que todo el trabajo meditativo sea en vano.

El camino hacia la meditación pasa por aprender a relajarnos, calmarnos y concentrarnos, para lo cual la práctica del Hatha Yoga o Yoga psicofísico es el primer paso. Una vez que el Hatha Yoga empieza a hacer su efecto y aprendemos a relajarnos, a respirar con calma y a centrarnos en el momento presente, surge entonces la necesidad de ir más allá. Es entonces cuando se hace un trabajo directamente con la mente, observándola y concentrándola, es entonces cuando podemos meditar.

Desde el punto de vista del Yoga, la meditación es un estado de consciencia interna que se alcanza al trascender la mente. Un estado en el que libres de prejuicios y tranquilos percibimos las cosas con ecuanimidad, tal y como son. Se trata de alcanzar un estado de quietud y silencio en el que se podamos reconocer y aceptar nuestro mundo interno.

Meditar no es pensar ni reflexionar, ésa es una acepción occidental de la palabra meditación. Meditar tiene más que ver con observar y escuchar, con tratar de percibir y sentir lo que está más allá de la mente que juzga y razona. La meditación comienza cuando el pensamiento cesa.

Acceder al estado meditativo no es fácil para una mente acelerada y dispersa como la del hombre y la mujer actual. Para relajarla utilizamos técnicas como:

- Ejercicios para desarrollar la atención y la concentración
- Visualizaciones dirigidas
- Recitación de mantras (sonidos con efecto psíquico especial).

Hoy en día necesitamos más que nunca recuperar esta disciplina milenaria. Los acontecimientos estresantes a que estamos sujetos nos sacan una y otra vez del centro, nos colocan en posiciones de desequilibrio psicoemocional en las que perdemos el sentido de SER. No sabemos qué nos está pasando, ni qué hacer para orientarnos.

Creemos sinceramente que esta actividad será en los próximos años dentro del mundo desarrollado algo totalmente habitual, por sus beneficiosos efectos físicos, psicológicos y trascendentales. Estudios científicos demuestran que esta práctica milenaria aumenta nuestra inmunidad y encamina nuestro cerebro hacia la creatividad y la felicidad. Las personas que meditan habitualmente tienen mayor **equilibrio mental y emocional**, mayor **capacidad de darse cuenta** con objetividad de lo que ocurre a su alrededor y mayor **presencia en el momento presente**.

La armonía que anhelamos no está donde la buscamos habitualmente, sino más adentro y sólo accedemos a ella parándonos, regresando al centro y permitiendo que la Vida interna restablezca el equilibrio perdido.

Meditar nos consolida la confianza en el principio sanador de Vida y Existencia, que es la naturaleza esencial de uno mismo.

## Meditación y Hatha Yoga

Aunque la meditación y el Hatha Yoga se suelen enseñar por separado, no son disciplinas dispares. El Hatha Yoga te lleva tarde o temprano a la meditación, y la meditación necesita del Hatha Yoga para fructificar.

De hecho, **el Hatha Yoga que realizamos en Naradeva tiene siempre una intención meditativa.** La intención en nuestras clases es generar una actitud de presencia calmada en el momento presente, aunque estemos ejecutando ejercicios de tipo corporal. De esa forma, el paso a la meditación es más sencillo.

Por otro lado, creemos que el **Hatha Yoga ha de acompañar siempre al trabajo meditativo**, por muy avanzados que podamos estar en esta última disciplina. La meditación nos llevará a hacernos cada vez más conscientes de nosotros mismos, pero mientras sigamos funcionando en un mundo lleno de experiencias estresantes, necesitaremos liberar la tensión donde más se almacena: en el cuerpo físico. El cuerpo es el depósito de todas las tensiones físicas, emocionales y mentales, por ello no debemos nunca olvidarnos de él.

## Meditación y Yoga clásico

La práctica de la meditación requiere del estudio de la mente y sus mecanismos, así como de las técnicas y actitudes necesarias para llevar a ésta al equilibrio (**Raya Yoga**), además de una reflexión filosófica acerca de nuestro lugar en la vida (**Gñana Yoga**).

Todo esto genera una nueva concepción del mundo que nos rodea y de nosotros mismos, y nos invita a canalizar nuestros deseos y anhelos hacia aquellas metas que realmente son importantes (**Bhakti Yoga**), lo cual nos lleva a realizar acciones más conscientes y evolutivas (**Karma Yoga**).

Vemos pues que los cinco pilares clásicos del Yoga (Raya, Gñana, Bhakti, Karma y Hatha) no sólo están presentes en Naradeva, sino

que su estudio es ineludible si queremos hacer un trabajo yóguico integral, en el que no sólo importa la práctica del yoga, sino también sus consecuencias, es decir, vivir de forma mas veraz y consciente.

## **Meditación y la Vida**

### **Aceptar la realidad en que vivimos:**

Un lema con el que resuena Naradeva es: "LO QUE ES ES", refiriéndose a tomar consciencia de lo que hay de verdad o de mentira en nuestra vida, aceptarlo y tomar las decisiones oportunas que nos ayuden a transformarlo. Esto no es posible si no realizamos el siguiente recorrido al que nos invita la meditación: parar, sentir, reconocer, aceptar y sanar.

### **Ir hacia dentro para luego salir afuera:**

**Interiorización y acción** son los dos polos que guían el proceso de crecimiento: ir hacia dentro para sentir y percibir y, a continuación, actuar haciendo lo que te corresponde en cada momento. La meditación te coloca en una posición interna en la que la mente se clarifica y el sentimiento cambia. A partir de ahí es necesaria una acción acorde con ese nuevo estado, de otra forma el avance en el Yoga se detiene.

No se trata de utilizar el Yoga como una vía de huida y aislarnos del mundo, sino como un momento necesario de recogimiento en el que cargamos las pilas y ponemos cada cosa en su sitio. El siguiente paso es seguir haciendo lo que tienes que hacer, sólo que ahora con una mente mas clara y serena y las fuerzas renovadas.

### **Toma de decisiones:**

A partir de aquí hemos de tomar en la vida decisiones consecuentes con lo percibido y sentido. En las prácticas se libera consciencia que hemos de extender a todos los ámbitos de la vida, convirtiendo así lo sentido en realizado.

## Escuela de Meditación

En Naradeva otorgamos una importancia especial a la práctica de la meditación. En nuestros cursos impartimos una enseñanza básica sobre cómo meditar y profundizamos en las repercusiones psicológicas, físicas y trascendentes que conlleva la incorporación de esta disciplina a nuestra vida.

Pero creemos que cuando alguien decide comprometerse realmente consigo mismo y apostar de verdad por la meditación como un camino de realización, el aprendizaje ha de ser dirigido y las vivencias que van surgiendo comentadas y contrastadas con aquellas personas que llevan ya parte del camino andado.

Con este espíritu surge la Escuela de Meditación Naradeva, que está integrada dentro de una tradición iniciática que se pierde en la noche de los tiempos, en la que tanto las enseñanzas como la energía se van transmitiendo de generación en generación (tradición guru-kala).

Hasta no hace mucho, el acceso a estas enseñanzas no era fácil. A principios del siglo pasado se dieron a conocer a través de diversos canales para que cualquiera con una inquietud sincera pudiese beneficiarse de ellas.

Así han llegado a nuestros días. Naradeva recoge este testigo y lo entrega a aquellos estudiantes que así lo deseen y al igual que todo río que atraviesa un cauce se impregna de sus minerales, este método antiguo se impregna del espíritu Naradeva, adaptándolo tanto en las formas como en la metodología al momento que estamos viviendo.

Hoy en día, es importante no dejar nada fuera del campo de realización. Por ello complementamos esta enseñanza con pranayamas y trabajos energéticos que equilibren lo solar y lo lunar, las energías masculinas y femeninas en uno mismo, y a la vez trabajen todos los centros energéticos o chakras.

A la escuela se accede por medio de un ritual de iniciación. En este acto se transmite al estudiante una semilla energética del espíritu de

esta tradición y se le entrega la primera lección de meditación. Cuando se termina la lección, se notifican por escrito las incidencias y dudas si las hubiera y se pide la lección siguiente. Al estudiante se le contesta lo antes posible dando una respuesta a sus dudas y una nueva lección.

Naradeva se compromete a guiar y asesorar personalmente a todos/as aquellos/as en su práctica de meditación mientras estén vinculados a la Escuela.

## **TRABAJO PSICOEMOCIONAL**

### **Tan importante la meta como el camino:**

En esencia el Yoga es la unión consciente con el centro de uno mismo. Esto nos plantea una meta: hay que llegar al centro; para eso practicamos Yoga. La meta es importante, pero a la vez nos genera la necesidad y el deseo de llegar. Deseo que si no se gestiona con desapego, se convierte en tensión que nos aleja del Yoga. Por ello en Naradeva creemos que es tan importante la meta a alcanzar como el camino a recorrer hasta ella. Proponemos caminar hacia el Yoga con tranquilidad, centrándonos en aprender del lugar en que nos encontramos en cada instante.

Además, no todo lo que nos encontremos dentro lo vamos a vivir como positivo. Todo ser humano tiene su luz y su sombra, y en el camino hacia el centro, nos vamos a encontrar tarde o temprano con ambos aspectos.

Nosotros creemos que los aspectos “negativos”, más que ser rechazados y dejados de lado, han de ser utilizados como elementos de crecimiento y evolución. En algún momento hemos de entrar en la sombra donde están nuestros miedos, traumas y conflictos y utilizar la luz, que también está dentro de nosotros, para sanarlos.

## **Liberar estrés y utilizar el conflicto personal:**

Lo expuesto anteriormente no quiere decir que tengamos que ir a la busca del conflicto. Simplemente tenemos que quitar tensión y ver qué pasa. Cuando nos relajamos, es como si quitásemos la tapa a una olla a presión. A veces no pasa nada y la relajación hace que nos sintamos cada vez mejor, pero otras veces nos encontramos con nuestra auténtica realidad, que no nos gusta nada, pues nos enfrenta con lo no resuelto. Es decir, quitar tensión nos puede llevar al conflicto. No lo hemos buscado, pero ha surgido dentro de nosotros. En este caso, hemos de utilizar el conflicto como elemento evolutivo, no avanzaremos si no es a través de él.

Por ello, proponemos **herramientas para solucionar los conflictos internos** de naturaleza mental o emocional, que hacen que en ocasiones estemos atascados en nuestra evolución y vivamos momentos de desorientación, depresión, ansiedad o enfermedad.

La aplicación de estas herramientas requiere un ambiente y trato especial que trasciende las clases ordinarias de Yoga. Para este fin organizamos habitualmente actividades de fin de semana, bien sea en las Escuelas de Yoga o en el centro de formación de Segovia.

En Naradeva vemos que un trabajo psicológico es en muchos casos no sólo complementario sino imprescindible para el practicante de Yoga. Éste es un aspecto que diferencia a Naradeva de otras escuelas más clásicas que rechazan este tipo de enfoque.

## 4) EL APRENDIZAJE DEL YOGA

El aprendizaje pasa por las siguientes etapas:

### **Primera fase: toma de contacto**

- Aprendizaje y práctica de los diferentes tipos de respiración: abdominal, costal, clavicular y completa.
- Ejercicios de movilización y calentamiento articular.
- Ejercicios de Yoga (asanas) para dotar de flexibilidad a la columna vertebral.
- Nociones básicas de salud. Introducción a los cinco pilares del Yoga para la salud.
- Insistencia en los elementos liberadores del estrés y la tensión. Práctica y vivencia de la relajación.

### **Segunda fase: profundización**

- Profundización en las técnicas respiratorias.
- Introducción al Pranayama:
  - Respiraciones con efecto vitalizante
  - Respiraciones que equilibran el sistema nervioso.
- Profundización en los ejercicios y posturas de Yoga (asanas):
  - Los ejercicios estáticos cobran importancia frente a los dinámicos.
  - Técnicas de concentración que ayudan en la realización de los ejercicios físicos.
  - Elementos que realzan el valor terapéutico de las asanas.
- Nociones de Psicología Yóguica.

### **Tercera fase: resultado integral de la práctica**

- Utilización de todas las técnicas y actitudes citadas anteriormente, y que a estas alturas el practicante tiene ya interiorizadas, con el fin de conseguir un efecto integral, es decir, búsqueda de la armonía entre el cuerpo, la mente y las emociones.
- Trabajo con las asanas más importantes del Yoga (serie fundamental).
- Introducción a la meditación.

## **5) LA ENSEÑANZA Y TRANSMISIÓN DEL YOGA**

### **Un yoga basado en el trabajo y la experiencia personal:**

Al igual que pasa con otras muchas disciplinas, el aprendizaje del Yoga es complicado si se realiza en solitario. Se necesita de alguien que sirva de guía en el camino, alguien que ya haya pasado por donde el alumno está ahora. Por eso la formación de nuestros profesores y profesoras no es solamente académica y técnica, también implica un proceso personal, es decir, la vivencia transformadora del Yoga.

Creemos que el Yoga, como ciencia viva, debe ser impartido desde la propia experiencia personal. El profesor de Yoga se realiza cada día a sí mismo, tanto en sus clases como en la experiencia de su propia vida, y es a través de este conocimiento directo y personal como va enriqueciendo las clases y se capacita para conectar con sus alumnos.

### **Encontrar al maestro interno:**

En la tradición del Yoga existe la figura del maestro, que es aquella persona que ha realizado el Yoga en sí mismo, es decir, ha contactado con su centro, y es capaz de ayudar de forma eficiente a otras personas a encontrar su propio centro.

El instructor o profesor de Yoga enseña las técnicas y las actitudes necesarias en la práctica del Yoga. El maestro llega al corazón del practicante haciéndole que sienta el Yoga en toda su dimensión. En algún momento del recorrido evolutivo todo profesor, si sigue adelante con su trabajo personal, acaba convirtiéndose en maestro.

En Yoga no sólo se habla de un maestro/a externo, existe además el concepto del **maestro interno**, que se refiere a aquel aspecto interno donde reside la sabiduría inherente a todo ser humano. En el corazón de toda persona existe un referente interno al que debemos aprender a escuchar y en el que debemos apoyarnos a la hora de vivir y tomar decisiones. Por naturaleza ya somos sabios y conocedores, a partir de ahora debemos conectar con la fuente de dicha sabiduría.

La palabra **Naradeva** hace referencia a esa entidad interna que reside en el corazón de todo ser humano. En Naradeva, creemos en la figura del maestro/a como referente en el camino, pero no debemos perder nunca la capacidad de pensar ni nuestro poder individual transfiriéndolo a otra persona o grupo. Por ello nuestra postura en referencia al maestro/a es que su única función es propiciar la conexión con nuestro propio maestro interno, nuestro Naradeva, que es al final el único maestro que nos devuelve el poder perdido.

Además, creemos que debemos vivir atentos a la Vida, que como maestro supremo nos habla a través de diferentes canales.

### **Equilibrio entre lo masculino y lo femenino:**

En estos tiempos de confusión en los que vivimos, creemos que el éxito en cualquier proyecto necesita de un equilibrio tanto interno como externo de la energía masculina, simbolizada por Narayana, y la femenina, simbolizada por Yoga Devi. Queremos dar la misma importancia a la tierra en la que sembramos como al sol que anima el crecimiento. Es decir, nos parece tan importante la capacidad masculina de analizar, discriminar o planificar, como la capacidad femenina de sintetizar, globalizar y sentir.

De la unión armoniosa de estas dos energías depende nuestra realización. Cuando esa armonía no se da, proyectamos el desequilibrio en nuestra realidad externa. De ahí proviene el desorden social que vivimos y que hoy por hoy parece estar lejos de ordenarse.

En Naradeva no pretendemos el predominio de ningún tipo de energía, sino el desarrollo y la fusión de ambas para desplegar al verdadero Ser Humano. La conjunción de ambas energías propiciará el funcionamiento completo de nuestro cerebro, permitiendo el desarrollo armonioso de nuestra mente analítica, sintética, asociativa y resolutiva.

## **6) CENTRO DE YOGA Y MEDITACIÓN "ASHRAM NARADEVA"**

La formación comienza con la asistencia como alumno/a a clases de Yoga en alguna de nuestras escuelas. De esta forma, se experimenta lo que es el Yoga y se percibe cómo su práctica regular va cambiando la forma de afrontar la vida.

En esta primera etapa, el estudiante comienza a liberar tensión, y esto contribuye a que vaya teniendo cada vez más luz en su vida. Así, a la vez que siente el bienestar de la liberación, va tomando consciencia del orden, o desorden, de su mente y de su vida.

A partir de aquí, el camino que proponemos a quien quiera profundizar en sí mismo a través de la ciencia del Yoga, es acudir a nuestro centro situado en la sierra de Segovia, donde impartimos cursos dirigidos tanto a aquellas personas que busquen un enriquecimiento personal como a las que quieran formarse como profesores/as de Yoga.

En esta etapa de profundización, una vez liberada parte de la tensión, el estudiante comienza a enfrentarse a sus propios conflictos y autoengaños, mientras intenta conectar con su esencia.

La función del centro de Segovia es orientar en todo momento durante este proceso, para que dichos obstáculos no nos desvíen ni nos aislen del camino, sino que sean transformados en una ayuda indispensable para propiciar nuestra realización.

## Historia del centro

“A veces los sueños encuentran eco en el silencio del infinito y su esencia se derrama sobre nuestras manos, dándonos el privilegio de poder llevarlos a cabo”. (Uma)

Y así, como sueño, como plegaria nació este centro. A veces llevar adelante un sueño requiere mas esfuerzo del que uno en un principio se pueda imaginar, pero con fe y tenacidad no hay muchas empresas que se resistan eternamente. Hoy el centro es una realidad que se encuentra situada en plena sierra segoviana rodeada de pinos y abetos, de aire puro de montaña y de un pequeño manantial, regalo de la madre naturaleza, que nos ofrece sus frescas aguas.

Ananta y Uma comenzaron la construcción de este centro en el año 2000. Después de llevar muchos años dedicados a la enseñanza del Yoga y con la idea siempre presente de construir un lugar destinado al estudio y a la práctica de esta actividad, consiguieron que su idea se materializase y se dieran todas las circunstancias propicias para que lo que hasta entonces había sido sólo una posibilidad se convirtiera ya en una realidad. En Diciembre de 2001, una mañana de invierno, preciosa y soleada se inauguraba el Ashram de Segovia.

Hoy en día van llegando hasta él personas de toda la geografía, a las que se recibe con cariño y amabilidad. En la casa de Ananta y Uma encuentran un lugar tranquilo, propicio para la meditación y el silencio, para la conversación y el descanso, para el estudio y el crecimiento.

La enseñanza Naradeva tiene un lugar de encuentro, un espacio donde se exploran las profundidades del ser humano y se encuentran las riquezas que en él habitan.