

Guía Introducción *al Yoga Vinyasa Krama*

Por Alexandra Leal: www.yogaparalavida.com



Índice

- 03 Un poco de Historia en Yoga Vinyasa Krama.
- 04 Principios de Vinyasa Krama.
- 05 Primeros requisitos en la práctica de Vinyasa Krama.
- 06 Comenzando la práctica.
- 08 La Práctica.
- 09 Secuencias.

**UNA GUÍA PRÁCTICA PARA
AYUDARTE A DESCUBRIR EL
YOGA VINYASA KRAMA**

Bibliografía :

Ramaswami, S. (2006). Yoga para las tres etapas de la vida. México, D.F.: Grupo Editorial Tomo.

Ramaswami, S., & Martinez Garcia, J. (2008). La obra completa sobre el vinyasa yoga. Badalona, España: Editorial Paidotribo. Principios del Yoga Vinyasa Krama.

Un poco de Historia en Vinyasa Krama

El legendario yogui **Shri. T. Krishnamacharya** nació en 1888 y murió en 1989, conocido por el **“Padre del yoga moderno”**, estudio y adquirió profundos conocimientos y prácticas espirituales, obteniendo diversos grados desde el sánscrito hasta el yoga, pasando por los estudios védicos, con el cual renació el arte del sistema vinyasa krama a principios de la década de 1930, quien lo presentó por primera vez al público moderno a través de **su libro Yoga Makaranda** (La miel del yoga), **en el que explica con una fluidez considerable el sistema del vinyasa krama.**

Es por esto que se considera que Krishnamacharya fue el principal arquitecto de la práctica de asana a través del método Vinyasa Krama (secuencial y paso a paso), o el pionero del mismo. Porque antes nadie había visto **este tipo de construcción de secuencias lógicas, especialmente coordinadas con la respiración para entrar y salir de las posturas .**

En su libro Yoga Makaranda solo mostró algunas secuencias, utilizando unos cien vinyasas. **Él ha sido la figura más influyente en el campo del Yoga . Maestro de reconocidos yoguis como Indra Devi, Pattabhi Jois ,B.K.S. Yyengar, T.K.V. Desikachar y Srivatsa Ramaswami.**

Mi maestro Srivatsa Ramaswami menciona que aprendió de su maestro mas de 700 asanas y variaciones, y solo se ve una pequeña muestra en Yoga Makaranda .

Asanas como sirsasana o sarvangasana se muestra sin ningún vinyasa en el mismo.

Pero ahí, solo se puede ver es una pequeña muestra de la enseñanza, estudios, observaciones y experiencias que le dio a su alumno **Srivatsa Ramaswami**, el estudiante más antiguo del legendario **Shri T. Krishnamacharya**, fuera de la familia inmediata del maestro, estudiando con él por más de 33 años .



“ Vinyasa Krama Yoga es una antigua práctica de desarrollo físico y espiritual y se ajusta fielmente a la definición más completa del yoga clásico ”. **Srivatsa Ramaswami**

Principios de Vinyasa Krama



El uso de la respiración y el enfoque de la mente en la respiración, exclusivo del sistema de vinyasa krama, se basa en los Yoga Sutras de Patanjali.

YOGA SUTRA 2,46

Sthira sukham āsanam

" El cuerpo debe mantenerse en una posición (āsana) firmey confortable"
Sthira- firmeza
Sukham- confortabilidad.



YOGA SUTRA 2, 47

Prayatna śaithilyānanta samāpattibhyām

El dominio de la postura se alcanza con un esfuerzo inteligente(Prayatna) , la respiración suave y prolongada (śaithilyā) con la atención sobre " eso que no tiene fin" (ānanta- respiracion) y llegar al objetivo que es la concentración mental en la respiración (samāpattibhyām) .

El sistema del **Vinyasa Krama** desarrollado por Sri T Krishnamacharya, **se basa bajo los parámetros de los Yoga Sutras**. La práctica comienza con **Yamas y Niyamas** (preceptos éticos y morales) y sigue con la progresión de **los ocho pasos del yoga**, llegando a encontrar el **equilibrio** de todo nuestro cuerpo **físico y mental**, dándonos una completa sensación de paz y equilibrio.

Cualquier práctica se debe de llevar a cabo con preparación, **progresión y variación de las posturas** (vinyasas), practicados lentamente con una respiración sincronizada, consciente, suave, usando la técnica de **respiración ujjayi** para ello, que nos permite controlar el flujo de la respiración.

Adaptando la práctica a las necesidades personales de cada persona , dándoles las secuencias de **vinyasas, pranayama, practica de meditación, requisitos dietéticos**, etc.. que cada persona necesitara. **El yoga se debe de adaptar a las personas y no las personas al yoga .**

Primeros Requisitos en la *práctica de Vinyasa Krama*



- ESTABILIDAD EN LA POSTURA
- CONFORTABILIDAD
- ESFUERZO INTELIGENTE EN LA RESPIRACIÓN.
- RESPIRACIÓN SUAVE Y PROLONGADA.
- INTEGRACIÓN DE LA RESPIRACIÓN EN EL CUERPO Y LA MENTE .
- SECUENCIAS DE VINYASAS QUE AVANZAN DESDE LO MAS SIMPLE HASTA LOS MÁS AVANZADOS .

“ Vinyasa Krama es una forma artística de practicar yogāsanas , basada en los parámetros mencionados en los yoga sūtras. Sri Krishnamacharya enseñó esta forma de practica de āsanas en la que varios movimientos de āsanas o vinyasas son practicados de manera consecutiva , lentamente y con la respiración adecuada ”.

Srivatsa Ramaswami

Eso es lo que diferencia la practica de Yoga Vinyasa Krama a otras practicas de yogasana.

Comenzando la práctica

La práctica de asanas es una parte de la práctica de Yoga. Es un camino hacia el conocimiento espiritual de uno mismo.

La práctica de asana en **Vinyasa Krama ejerce todas las articulaciones , músculos y tejidos y asegura** una correcta circulación de la sangre , la cual es estimulada de forma única en el sistema del yoga.

En la práctica de asanas utilizamos la **respiración Ujjayi** , la mejor técnica para controlar la respiración puede ser en la garganta , haciendo un cierre parcial de la glotis . Centrarnos en nuestra respiración nos ayuda también como un anclaje de nuestra mente.

1.-RESPIRACIÓN UJJAYI *(facilita el control y el flujo de la respiración).*

Para su práctica, **inhale por la nariz y exhale por la boca con un sonido suave “ hhaaaaaa”** . Eso dará la experiencia de la técnica ujjayi. **Después vuelve hacerlo pero con los labios cerrados , inhalando y exhalando por la nariz** , llevando el mismo sonido al inhalar y exhalar.

2.-FIRMEZA EN LA POSTURA Y COMODIDAD EN LA POSTURA.

La práctica debe ser sin grandes esfuerzos, sin ser forzado por uno mismo o por otros físicamente para entrar en las posturas, respetando nuestro cuerpo en las distintas etapas de la vida en las que se encuentre.

3.-RESPIRACIÓN SINCRONIZADA CON MOVIMIENTOS LENTOS ENTRE 5 A 10 SEGUNDOS

Todos los movimientos de yoga se llevan a cabo con deliberación y con un tipo específico de respiración , inhalación o exhalación . Dependiendo del individuo y sus características se debe adaptar a cada uno.

4.-LAS ASANAS SE PRACTICAN SIEMPRE CON VINYASAS *(variaciones).* Menos en las posiciones estáticas como los mudras

5.- SECUENCIAS INTELIGENTES

Para una práctica que progrese de forma segura y constante y así obtener todos los beneficios del yoga.

Las secuencias de yoga tienen armonía, inteligencia, orden y eficiencia, donde debe haber una progresión natural. El uso antojadizo y al azar de posturas no sería útil ni beneficioso.

Comenzando la práctica

6.-CONTRA POSTURAS

Son beneficiosas para restablecer el equilibrio del cuerpo y la mente y aseguran que no se acumule estrés en nuestra practica.

7.- MUDRAS

Posturas mantenidas por un determinado tiempo(no deben de ser confundidas con los hasta-mudras (gestos con las manos) que son parte de la tradición de la danza; los mudras en yoga involucran a todo el cuerpo.

8.-PRANAYAMA:

Hay diversos pranayama(técnicas de respiración) que es otro de los ocho angas del yoga descrito por el sabio Patanjali en los Yoga Sutras.

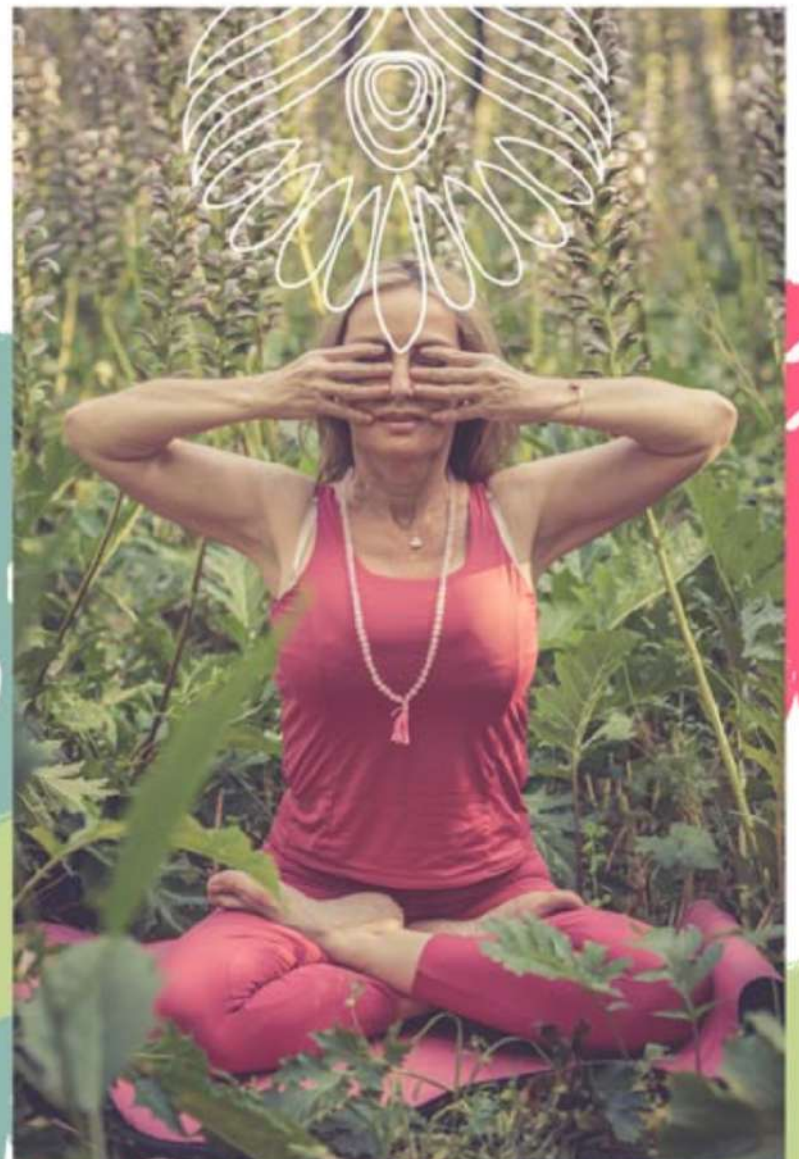
- (1) *Ujjāyi*
- (2) *Anuloma ujjāyi*
- (3) *Pratiloma Ujjāy*
- (4) *Viloma Ujjāy*
- (5) *Nādi Sdogana*

- (6) *Sūrya bedhaha*
- (7) *Candra bedhana*
- (8) *Mūrcchā*
- (9) *Plāvini*
- (10) *Vitali*

9.-PRATYAHARA

Cierre de los sentidos para poder calmar la mente.

- (1) **Dharana:** Concentración(recitación de mantras, foco en un objeto)
- (2) **Dhyana:** Meditación es el estado de pensamiento puro y absorción en el objeto de meditación.





La Práctica

Hay tres factores importantes que deben considerarse para una práctica de yoga personal adecuada que se pueda mantener. En primer lugar, **la rutina debe ser coherente con la etapa de la vida**. El segundo factor sería **la condición del individuo**, tanto física como mental. En tercer lugar, sería cuál es **el objetivo que el aspirante tiene en mente**.

MI MAESTRO SRIVATSA RAMASWAMI EN UNA DE SUS NEWSLETTER DICE QUE

Todo el Aṣṭāṅga Yoga (clásico) es un vinyāsakrama o una progresión. Establecida firmemente en **yama y niyamas**, la práctica de **āsana** ayuda a tener un buen control sobre el cuerpo, reducir los rajas. Luego, **prāṇayāma** comienza a trabajar con la mente, reduce el *tamas* (tatah ksyate prakāsa āvaranam-YS) y prepara la mente para la meditación o antaranga sādhana.

Así preparado, uno ayuda a los *indriyas* (sentidos) a alinearse con una práctica deliciosa de *pratyāhāra* como *shanmukhi mudrā*. Entonces la meditación o *antaranga sādhana* misma es una progresión según Patanjali.

Alguien que ha preparado el cuerpo y la mente con āsana y prāṇayāma puede intentar enseñar / aprender una actividad llamada *unidireccionalidad* (*ekagrata*) en un enfoque paso a paso.

Primero, **se le da a la mente un objeto simple, limpio y estimulante para pensar de nuevo** y nuevamente durante el corto período de tiempo de mediación. Si la mente divaga o se queda dormida, vuelve al mismo objeto simple una y otra vez. Esta es la primera etapa de la meditación en la que se intenta **romper el hábito no yóguico del vagabundeo incontrolado de la mente**.



La Práctica

Una vez que la mente comienza a quedarse con el objeto elegido en esta primera etapa llamada **dhāraṇā**, la práctica continúa con más vigor cuando, después de alguna práctica, la mente permanece con el mismo objeto durante toda la meditación cuando se llama dhyāna, que es lo suficientemente bueno para la mayoría de la gente.

Algunos yoguis continúan intensificando sus esfuerzos y finalmente logran permanecer con el objeto incluso olvidarse de sí mismos cuando se dice que están en **samādhi**. Nadie puede alcanzar el samādhi a menos que uno siga el krama de los distintos pasos o vinyasas del ashtanga yoga y el inclusivo *antaranga sādhanā*.

En el yoga, su gurú **Krishnamacharya usó los vinyāsas de manera muy efectiva e hizo que el yoga fuera accesible** para muchos otros que podrían beneficiarse practicando yoga, como **los jóvenes, los viejos, los enfermos, los discapacitados, los obesos, los agitados, los deprimidos, los fieles, los no creyentes** y muchos muchos mas.

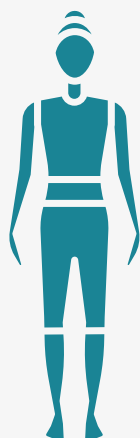
No es posible hacer que el beneficio del yoga llegue a todos, si los maestros de yoga enseñen solo un par de docenas de asanas o media docena de secuencias inflexibles compuestas de muchas āsanas y vinyāsas difíciles. Utilizó los enormes recursos del Yoga, los cientos de vinyāsas, decenas de āsanas, una variedad de rutinas de respiración yóguica/prāṇayāmas, filosofía tradicional como los *Yoga Sutras*, *Upanishads*, *el Gita*, *mantras* y cantos apropiados, prácticas religiosas para los fieles.

Hizo que el yoga fuera accesible para casi todos en cualquier condición o edad en la que se encuentre. **Usó Vinyāsas como una forma de arte del yoga, pero también los usó juiciosamente para diversos requisitos individuales para la salud física y mental.** El yoga tradicional es rico, el yoga de Krishnamācārya es muy rico.

Secuencias

Mi maestro Srivatsa Ramaswami presenta y enseña el sistema de yoga Vinyasa Krama bajo diez principales Secuencias .

1.- Secuencia de pie . Tadasana



2.-Secuencia asimétrico sentado- Tiryangmukha ekapada pascimatanasa



3.- Secuencia del estiramiento posterior sentado -Catuspadapitam



4.-Secuencia sobre una pierna -Natarajasana



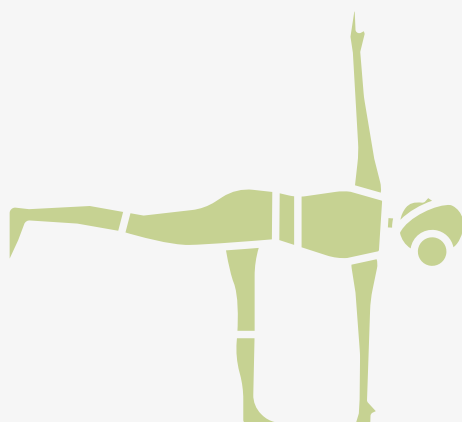
5.- Secuencia supina- Sarvangasana



6.-Secuencia de la postura del arco- Dhanurasana



7.- Secuencia de la postura del triángulo-Estiramiento lateral



8.-Secuencia de la postura invertida- Sirsasana



9.- Secuencia de la postura de meditación -Vajrasana



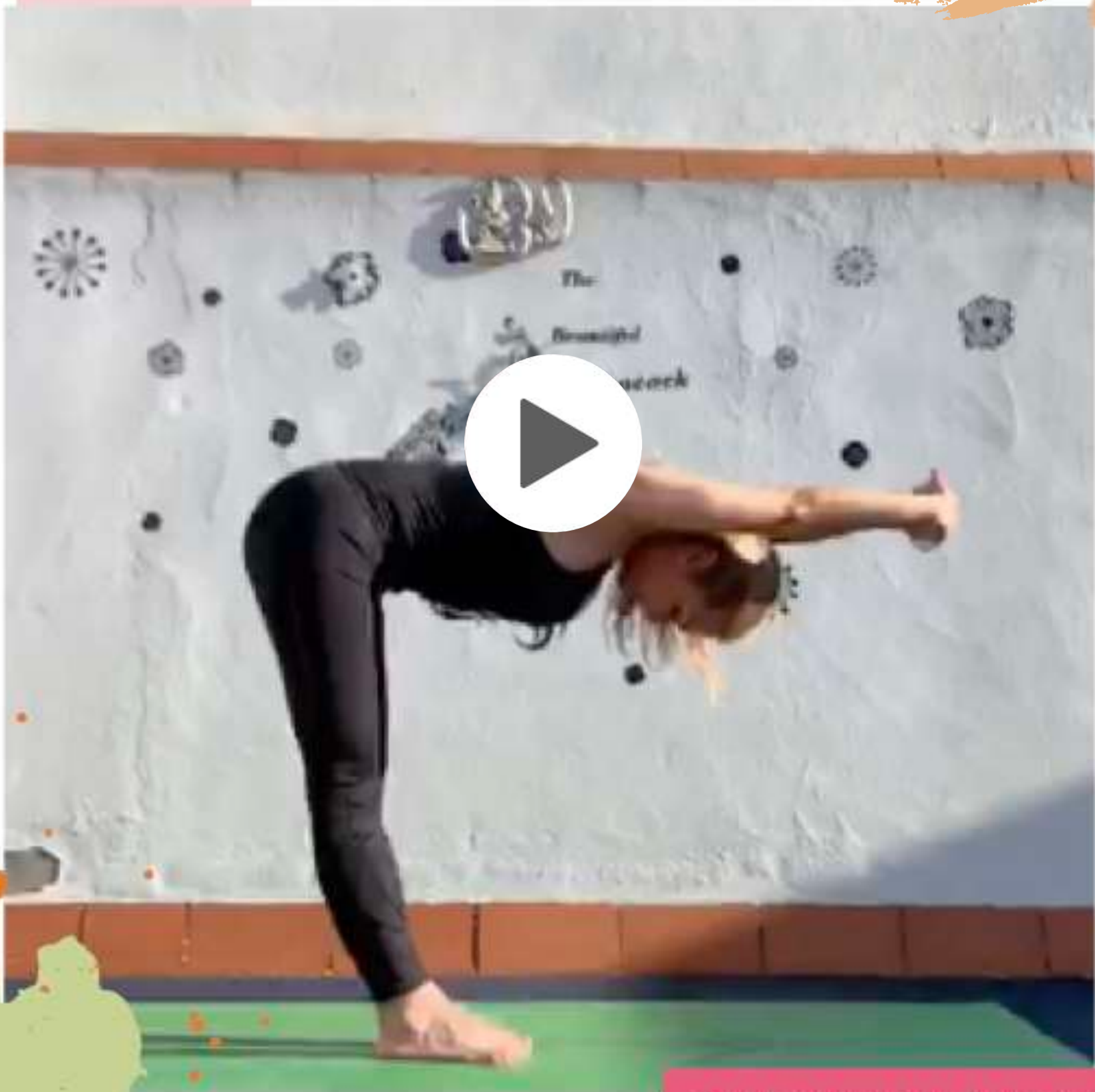
10.- Secuencia de la postura del loto- Padmasana



La undécima secuencia del sistema explica los visesha Vinyasa krama. en las que se incluye el ding namaskar y el saludo al sol. La doceava es la serie de Relajación

Practica Yoga Vinyasa Krama conmigo aquí

SECUENCIA DE TADASANA



@ALEXANDRALEALYOGA

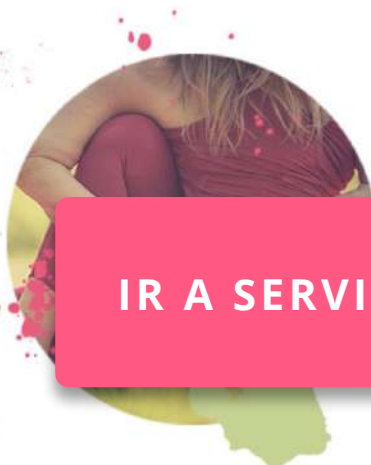
Servicios

Todos mis Servicios **siguen el Sistema de Yoga Vinyasa Kramata** y como me lo enseña mi maestro **Srivatsa Ramaswami** y a él se lo Transmitió su Gurú Sri Tirumalai Krishnamacharya.



Clases Regulares Grupales

En espacios de Yoga



Clases Personalizadas

1to1 y especial enfermos EM

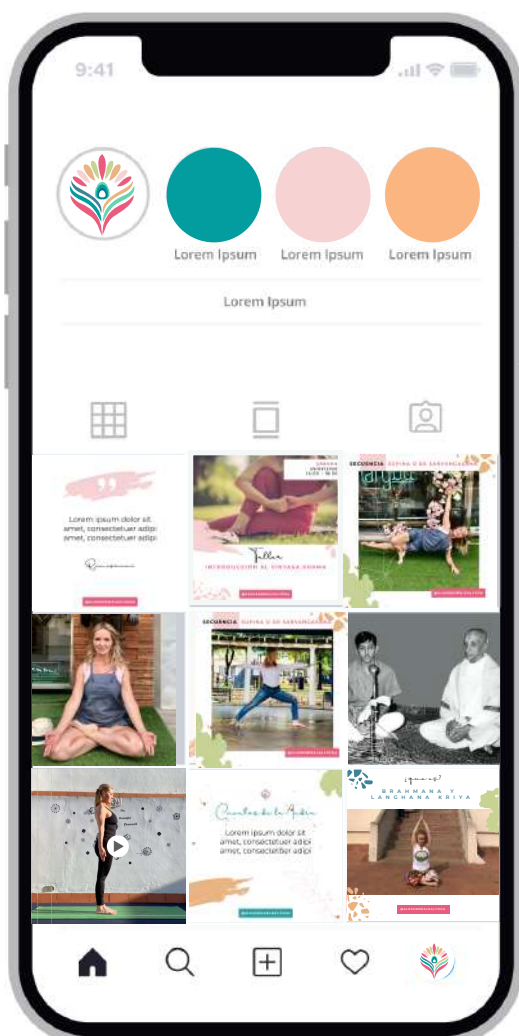


Talleres Presenciales



Cursos Online en Streaming

IR A SERVICIOS Y AGENDA



Inspírate

Sigue aprendiendo sobre Vinyasa Krama en mi perfil de Instagram
@alexandralealyoga



www.yogaparalavida.com

