



JAMYANG YOGA

Yoga Tibetano

(Una breve introducción para futuros Instructores)

Yoga Tibetano

ORÍGENES Y FUNDAMENTOS

www.yogatibetano.es

INTRODUCCIÓN

El yoga tibetano tiene su origen en un antiguo sistema de prácticas físicas, mentales y respiratorias que se nutre de diversas fuentes. Aunque las posturas no son complejas, prometen grandes beneficios en todos los planos de la vida.

Las posturas de yoga han sido practicadas por la mayor parte de los sistemas de sanación tibetanos, tales como *“trul khor”* (*“la rueda mágica”*), y su origen se remonta a tiempos previos a la llegada del budismo. Es posible que este tipo de yoga sea el más antiguo conocido, incluso que el desarrollado en India.

En Occidente siempre se creyó que la práctica física del yoga se correspondía más a la tradición India, mientras que el desarrollo de las prácticas meditativas se relacionaban con el Tíbet o bien, con la región del Himalaya. Esto fue sostenido en gran medida por los maestros lamaístas que vinieron a Occidente, ya fuera por las expectativas del público o bien porque ellos no habían tenido formación alguna en las técnicas físicas del yoga tibetano/neldjor.

El yoga tibetano hunde sus raíces en los *Yoga Sutra* de Patanjali (siglo III a.C.) y en antiguas enseñanzas orales de la **tradición chamánica Bön** y de la **medicina tradicional tibetana**.

Los *Seis Yogas de Naropa* suponen las prácticas fundamentales de este sistema que podemos denominar “Yoga Tibetano”.

Su fundamento es el *Raja Yoga*: “La comprensión de la realidad suprema”.

Pero hagamos un poco de “memoria histórica”...

Las primeras âsanas sistematizadas del Hatha Yoga aparecen en el siglo XIV, en el *Hatha Yoga Pradipika* de Svamimarama.

En el año 1000, con la invasión mongola que duró cinco siglos se cruzan los dos linajes: Hindú y tibetano. Los mongoles destruyeron muchos monasterios yóguico-budistas, así como muchos escritos originales dando lugar a la “enseñanza secreta oral”, con el fin de preservar la esencia del conocimiento ancestral tibetano.

En el siglo XVI surge el *Anuttaratantra yoga*, la rama tántrica del budismo tibetano Vajrayana.

Muchas pinturas y grabados en bloques de madera de esa época se pueden ver en Mongolia y en la “Academia Rusa de las Ciencias” de San Petersburgo.

En Tíbet, en el **Palacio de Potala**, se conservan muchas pinturas de maestros y de simbología yóguica. Un esquema de los Canales (Tsa) del cuerpo humano se puede ver en los aposentos del 6º Dalai Lama (1683-1706), en **Lukhang** y un compendio de âsanas (posturas yóguicas) variadas en **Sikkim** (reino himalayo), que datan del siglo XVIII.

ORIGEN DEL YOGA TIBETANO

El BÖN: es una antigua tradición *chamánica* y *animista* tibetana anterior a la llegada del budismo. Recientemente el decimocuarto Dalái Lama, Tenzin Gyatso, ha reconocido esta tradición como la quinta escuela del budismo tibetano junto con la **Kagyü, Nyingma, Sakya y Gelug.**

El Bön influyó mucho en las creencias del Budismo Tibetano, creando una especie de sincretismo religioso. La adaptación del Bön al Budismo, como consecuencia de la presión histórica ejercida por éste sobre el primero, configurará el Bön llamándolo "**Bön Blanco**", cuyos textos fundamentales son los ***Vehículos del Fruto***. Por su parte, el "**Bön Negro**" o Bön Primitivo rechaza el budismo y sus enseñanzas se encuentran contenidas en los **Cuatro Vehículos de la Causa**, dando lugar a los **9 vehículos del canon Bonpo.**

EL BUDISMO TIBETANO: El budismo tibetano denominado también lamaísmo, comprende el budismo desarrollado en los Himalayas. También conocido como Vajrayana y budismo tántrico. Esta forma de budismo es seguida por el 6% de todos los budistas, siendo una de las escuelas budistas más practicadas y es una de las mejor conocidas en Occidente. El budismo Mahāyāna entró en el Tíbet gracias al gurú indio **Padmasambhava** en el siglo VIII. Hasta ese momento, existía en el Tibet una religión de carácter animista y mágico, llamada Bön. Con el auge del budismo la religión Bön no desaparecerá, pero se iniciará una transformación de la misma. Parte de la creencia Bön influyó también en el budismo tibetano.

Tiene las siguientes características:

- a. Conserva el chamanismo de la antigua religión Bön del Tíbet.
- b. Se deriva del vajrayana, una subcorriente del mahayana, budismo no ortodoxo.
- c. Buena parte de sus ritos se basan en el misticismo esotérico del Tantra.
- d. Cree que cada persona ya tiene la iluminación en su interior y que puede descubrirla con la guía personal de un maestro espiritual.
- e. Los grandes lamas monásticos – llamados *tulkus* – se ven como reencarnaciones repetidas en el mismo papel de monjes. Cada vez que uno de ellos muere se busca a su próxima encarnación, en el Tíbet e incluso en otras partes del mundo.
- f. Una de las figuras más relevantes en esta tradición es el Dalái Lama, quien tiene una gran influencia personal en muchos líderes mundiales.
- g. En la década de 1950, China invadió Tíbet, suprimiendo la religión y destruyendo muchos monasterios.

EL BUDISMO TÁNTRICO: El **tantra** es una esotérica tradición de ritos y yoga, que surgió en el Hinduísmo, en el siglo VI y se fundamenta en los textos sagrados conocidos como Tantras. Es una forma de filosofía espiritual muy especial, conocida por su complicado uso del mantra y el mandala. Utiliza técnicas muy complejas destinadas a llevar la iluminación espiritual por caminos muy concretos. Normalmente sólo se revelan a los iniciados y cada guru se las transmite directamente a su discípulo. La experiencia sexual o el movimiento físico son caminos de iluminación.

Gujerati, el hombre cósmico, contienen los principios tántricos del movimiento físico, como un camino para la iluminación espiritual. El budismo se vincula con el Tantra desde el siglo VI fundamentado en los textos llamados Tantras. Emplea la meditación, el ritual, el simbolismo y la magia, esta última no pertenece a las enseñanzas del Buda pero fue incluida porque el Tantra se considera una vía más rápida para alcanzar la naturaleza del Buda que el camino de los bodhisattvas. El equivalente tibetano, **rgyud**, tiene el sentido de continuidad, y puesto que en el budismo se asocian los términos **tantra** y **prabhanda**, el término tibetano se puede entender en el sentido de "**continuidad de la luminosidad**". El Tantra intenta experimentar la interrelación o conexión entre todos los estadios y comunicaciones humanas porque todo es naturaleza de Buda, con la experiencia adecuada. Los opuestos complementarios como amor y odio se disuelven en la naturaleza indiferenciada del Buda y carecen de realidad en sí mismos.

El Tantra budista, también usa los mantras, sonidos sagrados denominados **mantrayana**. Vajrayana es un nombre dado al budismo tántrico y significa **Vehículo del Rayo**. **Vajra** es un objeto ritual de dos cabezas empleado como campana. En la mano derecha representa lo masculino, la habilidad y la compasión en cambio sostenido en la mano izquierda representa lo femenino, la sabiduría, el vacío y el nirvana. En el centro de la meditación están los **dhyani-Budas: Akshobya, Amitabha, Amoghasiddhi, Ratnasambhava y Vairocana**. Son los **jinas** o eminentes.

LAS BASES FILOSÓFICAS DEL YOGA TIBETANO

1. LA ENERGÍA VITAL. La energía vital en el Tibet es llamada **“lung”** y se relaciona con el concepto de “prana” en el sistema filosófico indio. “Lung” es la energía que sustenta y se interrelaciona con el dinamismo mental y físico. De esta manera podemos generar experiencias que soporten nuestra práctica espiritual y que evitemos aquellas que nos deterioren. El cuerpo energético, “lung” o “prana” es la conexión entre el cuerpo físico y la mente.

2. LAS TRES PUERTAS: Se compara al **cuerpo**, el **habla** (discurso) y la **mente** con tres puertas, a través de las cuales, uno puede practicar y eventualmente alcanzar la iluminación. *OM AH HUM.*

3. DZOGCHEN: Es el estado primordial y condición natural de todo ser viviente, incluyendo cada ser humano. Esta doctrina fue transmitida por el Buda primordial a los lamas de la escuela *Ñingmapa*. Es el estado natural que busca alcanzarse con la práctica del yoga tibetano.

4. LA NOCIÓN DE YOGA (NELJOR) EN EL BUDISMO TIBETANO: Para Buda, aún habiendo conocido los sistemas de yoga arcaico de su época, el yoga era meditación y realización y él era fundamentalmente un meditador y un buscador de la realización. Sin embargo el Buda se apartó de las creencias hindúes de poseer un **atman** o principio fijo espiritual en el ser humano, y concibió la existencia de un *continuum* de procesos insustanciales y condicionados. No obstante, al igual que los yoguis, trató de liberar la mente de todas las contaminaciones, con el alcance del Nirvana. Del yoga de su época tomó los métodos de meditación, de atención al cuerpo y a la respiración, pero descartó por completo las técnicas y actitudes del yoga devocional y las concepciones del **yoga-samkya**, puesto que Buda no creía en la eternidad del atman individual.

No obstante, en el Tíbet, con la influencia del Tantra, el yoga es visto como un sistema de iluminación. El término sánscrito “yoga” es conocido como **“neljor”** en Tíbet y también significa “unión”, “práctica” o, en el sentido más profundo **“conocimiento primordial, entendimiento”**. Por lo tanto, como bien dice el lama Norbu, el “yoga” significa descubrir nuestra verdadera condición.

5. EL SISTEMA YANTRA YOGA (“TRUL KHOR”): Etimológicamente, el yantra yoga, conocido en Tíbet como **“Trul Khor”**, significa **la rueda** o la **máquina mágica** y se refiere a la coordinación entre el movimiento físico y la respiración vital, que a su vez conduce la mente. La denominación *“trul khor”* para el yantra yoga, fue propuesta por un famoso escolástico y traductor del siglo XVIII, llamado **Vairochana**. Hoy en día se entiende **Trul Khor** como cualquier serie de yoga tibetano y sus correspondientes âsanas.

6. EL CUERPO COMO INSTRUMENTO: El cuerpo es considerado como una máquina o una herramienta disponible, para que el practicante llegue a comprender su verdadera naturaleza o real condición.

7. EL PRANAYAMA (LUNG YOR / TSA LUNG): La respiración vital o pranayama, conocida en Tíbel como Tsa (canales) Lung (energía vital) o también **Lung Yor**, es la base del yoga tibetano, tanto como es también crucial en la práctica de de los diferentes tipos de Hatha Yoga. El yantra yoga asume que el practicante está familiarizado con las técnicas de pranayama. Se compara a la respiración con un caballo salvaje, que es montado por la mente. El caballo salvaje es ciego, por lo que necesita ser guiado y a la vez, la mente, el jinete, necesita la ayuda para atravesar el camino.

A continuación algunos ejemplos de pranayama tibetano:

a. Respiración Tibetana del Plexo Solar: En posición de sentado, piernas cruzadas al estilo oriental, ambas manos colocadas en la parte blanda del abdomen. Una vez en esta postura el ejercicio consiste en repetir los siguientes 3 pasos:

1. Inhalar con lentitud, mientras se siente como el aire entra por ambas fosas nasales y se produce una carga de energía por todo el cuerpo.

2. Se retiene el aire unos segundos mientras se visualiza como dicha energía circula por los brazos y sale por las manos, en forma de calor, derramándose por el abdomen: el plexo solar.

3. Exhalar por nariz y seguir manteniendo la atención puesta en como las manos irradian calor y fuerza. Duración: El ejercicio tiene una duración de cinco a diez minutos.

b. Tsa Lung: Tsa son los canales sutiles del cuerpo físico y Lung significa viento. Es una técnica que combina movimientos conteniendo la respiración. El viento ha de fluir en el interior de estos canales físicos. Al contener la respiración los movimientos penetran más profundamente en el cuerpo y consiguen estimular los *chakras/khorlo* más sutiles. Los ejercicios de Lu Jong ayudan a abrir muchos chakras, pero no profundizan lo suficiente. El movimiento solo no es suficiente. Algo más sutil, como la respiración, se ha de utilizar para llegar a estos lugares sutiles.

c. Técnicas de respiración y Meditación con sonidos de cuencos de cristal de cuarzo tibetanos.

8. CHAKRAS, ELEMENTOS Y RESPIRACIÓN. En el sistema tibetano se consideran 5 chakras/khorlo esenciales, que a su vez corresponden con los cinco elementos y se armonizan con 5 tipos de respiración. Esta combinación técnica es capaz de centrar la mente y llevarnos al perfecto estado de la meditación. En otros sistemas tibetanos se proponen incluso 8 tipos de respiración.

9. LAYA YOGA: O YOGA DE LOS CINCO ELEMENTOS. El proceso de despertar la energía del cuerpo sutil, compuesto por chakras y nadis, recibe a veces el

nombre de Laya, «absorción», y su técnica puede llamarse yoga Laya. El significado de las sucesivas transformaciones se expresa de forma óptima en los términos de los cinco «elementos» que reconoce la teoría oriental, los cuales no son elementos materiales, en el sentido científico occidental, sino que representan fases de estados más y más sutiles e *inclusivos de la materia*, correspondientes a estados de deleite progresivo. Encajan exactamente con los «elementos» del pensamiento europeo neoplatónico y alquímico, excepto en que el orden del tercero y cuarto de los elementos queda revertido, por razones especiales, de la siguiente manera: **tierra, agua, fuego, aire, éter (espacio)**.

10. KALACHAKRA. *Kālacakra*, es un término en sánscrito utilizado en budismo tántrico que se traduce como **Rueda del Tiempo** o **Ciclo del Tiempo**. La tradición Kalachakra gira en torno al concepto de tiempo (*kāla*) y ciclos (chakra): desde los ciclos de los planetas hasta los ciclos de la respiración. Enseña a trabajar con la energía sutil del cuerpo para poder llegar a la iluminación. En realidad, corresponde a procesos de iniciación en el budismo tibetano que se basan en las enseñanzas de un libro antiguo, con el fin de alcanzar la iluminación o el estado *Budhi*.

11. RESPIRACIÓN, MANTRAS Y POSTURAS: Antes de comenzar los ejercicios, se debe llevar la respiración vital hacia los canales. Particularmente, se debe sostener la respiración naturalmente y luego exhalar con algo de fuerza al final. Este ejercicios de respiración se puede acompañar por los sonidos **HA** y **PHAT**, lo cual ayuda a remover los obstáculos que impiden llegar al estado puro de meditación – la relación con el buddha

– **Mantra**, proviene de los vocablos sánscritos MAN: mente y TRA: liberar. En otras palabras, un mantra es una vibración sonora que ayuda a liberar nuestra mente de las influencias de la *propaganda*, pesadillas y ansiedades que se acumulan en ella. Los mantras son recursos para proteger a nuestra mente contra los ciclos improductivos de pensamiento y acción. Aparte de sus aspectos vibracionales benéficos, los mantras sirven para enfocar y sosegar la mente. Al concentrarse en la repetición del sonido, todos los demás pensamientos se desvanecen poco a poco hasta que la mente queda clara y tranquila. En el budismo tibetano, cada mantra (*Ngag*) se considera el sonido correspondiente a un cierto aspecto de la iluminación y se recita para identificarse con ese aspecto de la mente iluminada.

EL MANTRA MÁS FAMOSO DEL BUDISMO. TRANSLITERACIÓN: **Om mani padme hum** SIGNIFICADO: El mantra de seis sílabas del bodhisattva de la compasión, **Avalokiteshvara** (en sánscrito) o **Chenrezig** (en tibetano). El mantra se asocia en particular con la representación de cuatro brazos *Shadakshari* de Avalokiteshvara. Se dice que el Dalái Lama es una reencarnación de Avalokiteshvara, razón por la cual el mantra es particularmente venerado por sus seguidores.

MAHAKALA MANTRA Mahakala, dios de la muerte, es una de las más importantes deidades protectoras del Dharma. Etimológicamente Kala, significa tiempo. Así, Mahakala simboliza la naturaleza cósmica de tiempo, en el que todos nos disolvemos.

**MAHAKALA KALA BIKALA RATRITA DOMBINI CHANDALI RAKSHASI
SINGHALI DEVIBHYO HUNG PHET OM SHRI MAHAKALA HUM PHAT**

12. POSTURAS (âsanas): Una vez que se ha logrado el dominio de las técnicas de respiración, el yoga enseña varias posturas, que en combinación con la respiración ayudan a estabilizar la mente. Una vez que se estabiliza la mente, se alcanza la conciencia de nuestro estado natural y el despertar. Por ejemplo: Posturas: “El yak”, “El Guerrero”...

Tog Chöd: Tradicionalmente se le llama la **danza de Yaman**. Algunos también lo denominan ejercicio de **Lu Jong externo**. Se trata de una técnica poderosa para reducir miedos y expectativas. Combina posturas, movimientos junto con el simbolismo de la espada y visualizaciones.

13. SIMBOLISMO: LA RUEDA EN EL BUDISMO: La rueda es un símbolo esencial del budismo y representa la idea de la reencarnación. Rueda de la ley o rueda de la vida. Símbolo del cuerpo de luz.

LABERINTOS, MANDALAS Y YANTRAS

Los mandalas o yantras son representaciones geométricas del universo. A través de su creación e interpretación se busca descifrar el mundo interior. Para los monjes tibetanos el dibujo de mandalas representa la residencia de la divinidad. Después de haber construido con arena de colores un mandala por varios días, la disolución del mismo solo toma unos minutos, lo que recuerda la *impermanencia* de las cosas en el universo. La meditación a través del recorrido de laberintos o de la creación de mandalas es una forma sencilla de contactar emociones de forma creativa.

LABERINTOS MANDALAS

Los Mandalas, significan diagramas o representaciones simbólicas bastante complejas, utilizadas tanto en el budismo como en el hinduismo. Sirven como instrumentos de contemplación y algunos son elaborados con gran destreza.

YANTRAS

La palabra sánscrita Yantra proviene del prefijo sánscrito "yan" que significa "concebir", "concepción mental". Yantra, significa literalmente, "instrumento". Hace referencia a ciertas representaciones geométricas complejas de niveles y energías del cosmos (personalizadas bajo la forma de la deidad escogida) y del cuerpo humano.

Diferencia entre un Yantra y un Mandala

El Yantra hindú tiene una función similar a la que posee el mándala del Tantrismo tibetano. Lo que los diferencia es que el mándala tiene un diseño más pictórico; El Yantra típicamente consiste en un borde cuadrado que incluye círculos, pétalos de loto, triángulos y un punto-raíz central conocido como *bindu*, representando la matriz creadora del universo y la puerta de acceso a la realidad trascendental. En la práctica, los yantra hindúes son lineales, mientras que los mándalas budistas son bastante figurativos. A partir de los ejes cardinales se suelen *sectorizar* las partes o regiones internas del círculo-mandala. Yantra y Mantra.

Un Yantra es un diagrama con Mantras inscritos que ayudan al meditador a purificarse y concentrarse. Todos los símbolos Yantras invocan bendiciones para nuestra vida, meditación y realización. Podemos meditar en ellos. Podemos orar ante ellos y estudiar sus profundos significados, que muestran la gran cultura védica y su maravilloso regalo para el hombre moderno.

Yantra y Meditación Los yantras son, como dijimos, antiguos dibujos geométricos. Estas imágenes sagradas son portales a diferentes mundos de luz. La meditación en yantras implica enfocarse en uno de estos diseños. Concentrándonos en un yantra nos conecta con los resplandecientes mundos que representa el yantra. *El Yantra es la contrapartida visual del mantra.*

Significados místicos del Yantra. El cuadrado es la base estática por excelencia, representa al elemento tierra; incluye los cuatro puntos cardinales y las cuatro dimensiones del tiempo espacio. Tétrada, su cuadrado da dieciséis, número sagrado del Tantra. Desde lo simbólico, el triángulo representa la tríada; si es isósceles, evoca la armonía, el equilibrio. Con la punta hacia abajo, representa al agua y lo femenino y con la punta hacia arriba representa al fuego y lo masculino. En cuanto al punto, es Todo; cada yantra se organiza y se estructura alrededor de un punto central, esté marcado o no. El yantra se desarrolla a partir de ese punto y en torno a él y se "lee" desde ese su centro, hacia la periferia o inversamente. El punto es el yantra más denso que se pueda concebir; es energía condensada al máximo. Otros elementos característicos de los yantras son el círculo y el loto. El loto es la flor tántrica por excelencia y la mayoría de los yantras llevan pétalos de loto alrededor de una circunferencia. La flor encarna también, el principio femenino, la potencia creadora femenina por lo que en toda flor el tántrico percibe un torbellino de energía sutil. Esta energía sutil opera en el cuerpo del tántrico y éste la activa en los chakras (centros de energía); el Tantra las representa con yantras, con determinado número de pétalos. Las técnicas sexuales activan automáticamente estas energías.

La importancia de las flores en los rituales tántricos se refleja en *Puja* (adoración ritual con flores). En cuanto al círculo, expresa la evolución cíclica de la manifestación y es la forma cósmica por excelencia. Así, cada trazado elemental (punto, triángulo, cuadrado, círculo, flor) es un yantra en sí, pero, combinados, el Yantra forma conjuntos geométricos muy complejos en los que cada figura conserva su simbolismo propio pero cuya unión multiplica su potencia. Cabe señalar que el yantra último, irremplazable es el **yantra-cuerpo**. Con sus planos físico y psíquico, es considerado uno de los instrumentos más poderosos de transformación espiritual. El cuerpo es el centro sagrado de todo ritual, de todo mantra, de toda ofrenda, de toda meditación; no existe otro lugar de peregrinaje ni morada de felicidad semejante al cuerpo. El mejor yantra es el propio cuerpo.

Meditación con YANTRAS

La clave secreta para la meditación con Yantras es utilizando la resonancia. El proceso de la resonancia se establece por la concentración mental en la imagen del Yantra. Siempre y cuando la mente está en sintonía con el estado de ánimo específicos asociados al Yantra y los flujos de energía, pero cuando la resonancia se detiene, la energía desaparece.

Ganapati Yantra y **Mantra Ganapati** o *Ganesha Ganesha*, el Señor de los obstáculos, tanto de orden material y espiritual. Popularmente es reconocido como un removedor de obstáculos, aunque tradicionalmente también pone obstáculos en el camino de aquellos que necesitan ser revisados. Es considerado como la deidad que se encarga de remover los obstáculos en nuestra vida, y al mismo tiempo ponernos pruebas para ser superadas, también es reconocido por su gran generosidad. Su yantra consiste en un cuadrado, en donde podemos encontrar una flor de loto de 8 pétalos, adentro un hexágono y en el centro dos triángulos uno sobre el otro.

Ganapathi Mantra ॐ गम गणपतयेनमः

Om Gam Ganapataye Namaha El canto de su mantra remueve los obstáculos y también simboliza el éxito en los esfuerzos y es utilizado especialmente antes de comenzar algún nuevo proyecto. Gayatri Yantra

SISTEMAS DE YOGA TIBETANO POPULARES EN OCCIDENTE

La práctica del Yoga Tibetano se está popularizando en Occidente, y esto se debe en gran parte a la promoción de la cultura tibetana, luego de los problemas políticos en esta provincia China y la figura del Dalai Lama. Además, el budismo es una religión con un fuerte crecimiento del mundo, en parte por la ausencia tanto de una figura de un dios personalizado como de conceptos como el pecado original o el peso de la culpa. No obstante, algunos maestros de yoga tibetano, señalan las ventajas de este sistema, por lo cual se ha promocionado tanto en Occidente:

1. Su práctica no requiere grandes espacios.
2. No son rutinas complicadas.
3. Las personas promedio se adaptan fácilmente.
4. Se pueden practicar individualmente sin que se requiera un instructor.
5. La persona aumenta las repeticiones a su ritmo.
6. Se puede practicar en el hogar.
7. Es posible enriquecer la práctica con el uso de pranayama y meditación.
8. Se puede utilizar otros recursos, tales como música, mandalas, mat, etc.
9. Puede ser practicado por personas de todas las edades, que no tengan un impedimento físico significativo.
10. En occidente se están abriendo las puertas a esta modalidad gracias a la labor de maestros residentes en países occidentales como a sus discípulos mismos

1. El Yoga Tibetano Tradicional

El *Zhang Zhung Nyen Gyu*, es el más antiguo e importante texto en la tradición budista Bön. Se cree que los maestros que se describen en el texto, alcanzaron la liberación tras la muerte. Las series (trul khor) contenidas en este texto, contienen siete ciclos y cada una consta de 5 a 6 ejercicios. Cada ciclo se adscribe a diferentes maestros del linaje *Zhang Zhung*. Estos maestros usaron la técnica del yoga (yantra y otros) para estabilizar su práctica de meditación y remover así los obstáculos que enturbiaban el estado natural de la mente de los practicantes. Además, se dice que estos movimientos fortalecen la salud física y la estabilidad emocional.

Los movimientos que guían la respiración vital con el fin de eliminar la raíz del veneno y permitir que la sabiduría primordial brille, fueron diseñados por seis diferentes maestros; cada uno diseñó un movimiento y uno de ellos dos, de los siete ciclos.

Estos ciclos se clasifican en:

a. Preliminares – *ngondro*: La respiración se acompaña de ejercicios de calentamiento y un suave masaje al cuerpo.

b. Raíz – *Tsawa*: Ejercicios que buscan establecer el estado meditativo de la mente (*bog don*). Se relacionan con los cinco elementos.

c. Rama – *yenla*: Continúan el proceso de eliminación interna y externa y mantienen la respiración vital en el canal central. ***Bodhi-Budhi yoga*.**

d. Ciclos especiales – *chedrag*: Se enfocan profundamente en cada parte del cuerpo, procurando la sanación y permitiendo la clara conciencia que incrementa naturalmente la sabiduría.

En nuestro **Linaje Jamyang Yoga** se corresponden con los cuatro Niveles de Enseñanza estructurados y que se van desarrollando en esta secuencia de práctica.

MAESTROS DE YOGA TIBETANO EN OCCIDENTE

1. Shardza Tashi Gyaltzen (1859- 1934). Escribió, entre muchos textos, un comentario llamado *La Rueda Mágica, los Canales y la Respiración Vital de la Tradición Oral Zhang Zhung* (nyen gyu tsa lung trul khor); se incluye en su colección de *Grandes Tesoros del Vasto Profundo Cielo* (yang zab namkha dzod chen).

2. Tenzin Wangyal Rinpoche, del *Instituto Ligmincha*, quien se ha basado en las prácticas de pranayama enseñadas en el antiguo texto Bön de la *Madre Tantra (Ma Gyu)* y el texto *Instrucciones Quintaesenciales de la Sabiduría Oral de la Rueda Mágica del Gran Perfección de la Transmisión Oral de Zhang Zhung* (dzogpa chenpo zhang zhung nyen gyu le trul khor shel zhe men ngag). Bön, es la mas antigua tradición espiritual de Tíbet. Incluye enseñanzas y prácticas aplicables en todas las partes de la vida, incluyendo, nuestra relación con los cinco elementos; nuestro comportamiento moral y ético; el desarrollo del amor, la compasión, el gozo y la ecuanimidad. Bön es la más alta enseñanza de la Gran Perfección.

3. Namkhai Norbu Rinpoche, de la *Comunidad Dzogchen*, es el maestro que introdujo el sistema de yantra yoga en Occidente. Se basa en texto *La Rueda Mágica de la Unión entre Sol y la Luna* (trul khor nydia kha jor).

4. Tulku Tsering (1943-1990), maestro tibetano exiliado, que llegó a España en 1973 y que fue el que enseñó a Sangye Dorje las enseñanzas yóguicas tibetanas. Procedente de un pueblecito del valle de *Nyangchu*, huyó de su país y fue uno de los lamas que se saltó la prohibición de enseñar a occidentales las antiguas enseñanzas secretas Neljor/yantra yoga.

4. Tulku Lobsang. El sistema Lu Jong del Tulku Lama Lobsang y la *Secuencia de los Cinco Elementos* son los que más ha popularizado este lama. Lujong es una antigua técnica de Yoga Tibetano, inspirada, por supuesto, en la rutina de Yantra Yoga y que de igual manera se conjuga en una rutina de cinco secuencias de 21 repeticiones cada una. Este sistema se ha popularizado en países como Canadá, Estados Unidos y algunos países de Latinoamérica.

5. Lama Norbu (Nurbu Lama). Es maestro Vajrayana y adepto en el Yoga Tántrico Supremo de las enseñanzas ancestrales tibetanas. En el Monasterio de Sera recibió el reconocimiento de Geshe (equivalente a doctor en estudios budistas) y fue ordenado lama. Uno de sus maestros de *Anuttarayoga* fue **Dangche Sangpo**, quien le concedió permiso para divulgar estas enseñanzas secretas en Occidente. El lama Norbu reside en EUA desde el año 2001 y llegó a Europa por primera vez en julio de 2014, cuando aceptó los linajes y enseñanzas de Sangye Dorje.

6. Sangye Dorje (Javier Akerman). Ha sido el primer español que recibió la transmisión y empoderamiento como *maestro vajra de yoga tibetano* y es el fundador del *Linaje Jamyang Yoga*. El Lama Norbu ha reconocido como originales las cuarenta y ocho enseñanzas Trul-Khor y Lungyor que su maestro Tulku Tsering (fallecido en 1990) le ha enseñado. Además ha realizado los empoderamientos correspondientes y las transmisiones *Vajra – Yoga (Anuttarayoga)*, por lo cual el lama Norbu le ha reconocido y nombrado *Guru Vajra Neljor (Vajrayoga Master/Maestro Vajra de Yoga Tibetano)*. Le ha otorgado el nombre de *Sangye Dorje*, que el centenario maestro aún vivo del mismo nombre ha consentido que le sea concedido, para entregarle así la transmisión y linaje asociados a este nombre yóguico. Sangye Dorje es también teólogo, especialista en Ciencias de las Religiones y sacerdote (Comunión Anglicana).

7. Sangye Choetso (Amparo Abal) es maestra asistente del Instituto. El lama Norbu ha reconocido también a Amparo como Maestra de Yoga Tibetano, concediéndole el nombre yóguico de Sangye Choetso. Amparo es además la presidenta de *Tibetan Yoga Alliance – Tiyoah*.

LU JONG

El Lu Jong, es un antiguo sistema tibetano de ejercicios en la tradición Vajrayana, que fue practicado por los sabios que se retiraban a las montañas y se dedicaban a la meditación. Es parte de los tratamientos de la Medicina Tibetana que trabaja directamente con las energías y los canales en nuestro cuerpo. Se fundamenta en la activación de los chakras y los 72,000 nadis (canales/tsa), para así lograr la verdadera salud física. Relaciona cada movimiento con un elemento y a la vez con beneficios físicos específicos. Cada serie completa de movimientos actúan sobre los diferentes meridianos, zonas reflejas y órganos específicos o partes del cuerpo a través del movimiento.

Según la Medicina Tibetana practicando los movimientos adecuados es posible armonizar las energías de los tres humores y los cinco elementos, abrir y cerrar los canales apropiados y de esta forma volver a recobrar la salud dañada por el desequilibrio de éstos. Los movimientos relativos a los 5 elementos, son la base de la práctica y se relacionan con las cinco partes del cuerpo o extremidades y con los cinco órganos vitales. Tulku Lobsang ha modificado la técnica Lu Jong, con el fin de que sea accesible para todas las personas y que todo el mundo pueda disfrutar de sus beneficios.

ACERCA DE LOS DISTINTOS NIVELES DE ENSEÑANZA EN JAMYANG YOGA

- **Nivel I:** Instructor.
- **Nivel II:** Profesor.
- **Nivel III:** Maestro Asistente.
- **Nivel IV:** Maestro Lob/po.
- **Nivel Tántrico:** Maestro Vajra/Guru Yoga Master. Este grado solo se obtiene por méritos y lo concede un Maestro Vajra/Lama con más de quince años de experiencia.

El Maestro Lob/po puede formar a instructores, profesores y maestros asistentes. El Maestro Vajra puede formar a Maestros Lob/po.

Estas enseñanzas de yoga tibetano eran transmitidas hasta hace poco por tradición oral, por eso el material pedagógico no lo vendemos fuera de los correspondientes cursos establecidos a alumnos previamente matriculados.

Junto con el lama Norbu estamos realizando una síntesis de estos vastos conocimientos y seguimos escribiendo diversos manuales (meditación, ejercicios Nga Tsa energéticos, etc.) para reunir un valioso compendio de estas enseñanzas yóguico-tibetanas originales.

