

INVOCACIÓN

«Me prosterno ante el más noble de los sabios, Patañjali, que aportó serenidad de mente por sus trabajos en yoga, claridad de palabra por sus trabajos en gramática, y pureza de cuerpo por sus trabajos en medicina.»

«Saludo a Ādiśvara (el Primer Señor Śiva), el primero en enseñar la ciencia del *haṭha yoga*, la ciencia que se yergue a modo de escalera para los que deseen escalar las alturas del *rāja yoga*.»

luciernaga - titi basana
pavo real - mayarasana
saltar, brincar - como Muhammad Ali
la jabalina - lado ángulo postura
el arco - Ram estira el arco para
ganar princessa Sita en
una carrera
grulla - bakassana
cuervo - kakassana
soplador respirar - kapalabhati
limpia parabrisas, rodillas mexen como
aletas de tortuga - kurmasana
(patas)