

Chögyal Namkhai Norbu



YANTRA YOGA

YOGA TIBETANĂ A MIȘCĂRII

O OGLINDĂ IMACULATĂ A NESTEMATELOR

Un comentariu de Chögyal Namkhai Norbu la
Yantra Uniunii Soarelui și Lunii de Vairocana

Traducere din engleză de:

GABRIELLA SCHNEIDER

OANA MARCU

KARINA IOHANNA BOTIȘ

EDITURA  HERALD
București





CUPRINS

CUVÂNT-ÎNAINTE	13
PREFAȚĂ	17
INTRODUCERE ÎN FUNDAMENTELE YANTRA YOGA	23
<i>YANTRA UNIUNII SOARELUI ȘI LUNII</i>	33
O OGLINDĂ IMACULATĂ DE NESTEMATE	53

PARTEA ÎNTÂI

PRELIMINARIILE	59
ECHIPAMENTUL ÎN YANTRA	61
<i>LUNG RO SALWA</i> – EXPIRAREA AERULUI STĂTUT	61
ANTRENAMENTUL FIZIC	63
<i>TSIGJONG</i> – DESTINDEREA ARTICULAȚIILOR	63
1. ÎNCORDAREA	64
2. SCUTURAREA	66
3. TRAGEREA	70
4. ÎNCLINAREA	74
5. ROTIREA	76
<i>LUNGSANG</i> – PURIFICAREA <i>PRĂȚNEI</i>	79
1. INSPIRAȚIA LENTĂ	80
2. REȚINEREA DESCHISĂ	82
3. DIRECȚIONAREA	84
4. EXPIRAȚIA RAPIDĂ	87

5. ÎNSPIRAȚIA RAPIDĂ	90
6. REȚINEREA ÎNCHISĂ	92
7. CONTRACTAREA	94
8. EXPIRAȚIA LENTĂ	96
<i>TSADUL – CONTROLAREA CANALELOR</i>	98
<i>PRĀṆĀYĀMA</i>	98
YANTRELE	99
1. MASAREA	100
2. EXTINDEREA GLEZNELOR	102
3. ROTIREA BRAȚELOR	104
4. ÎNCHIDEREA SUBSUORIILOR	106
5. ÎNTINDEREA	108

PARTEA A DOUA

SERIILE FUNDAMENTALE DE <i>PRĀṆĀYĀME</i> ȘI YANTRE	111
CELE CINCI SERII DE <i>PRĀṆĀYĀMA</i>	114
PRIMA SERIE: CELE PATRU CONDIȚII CARACTERISTICE	115
<i>PRĀṆĀYĀMA</i>	115
YANTRELE	116
1. CĂMILA	117
2. COCHILIA	125
3. FLACĂRA	133
4. ȚESTOASA	141
5. PLUGUL	149
A DOUA SERIE: CELE PATRU APLICAȚII PROFUNDE	157
<i>PRĀṆĀYĀMA</i>	157
YANTRELE	168
1. ȘARPELE	169
2. CUȚITUL CURBAT	177
3. PUMNALUL	185
4. CÂINELE	193
5. PĂIANJENUL	201

A TREIA SERIE: RESPIRAȚIA SECRETĂ PENTRU A DIRECȚIONA <i>PRĀṆĀ</i> ÎN CANALUL CENTRAL	209
<i>PRĀṆĀYĀMA</i>	209
YANTRELE	213
1. ARCUL	215
2. SEMILUNA	223
3. LEUL	231
4. VULTURUL	239
5. TRIUNGHIUL	247
A PATRA SERIE: RESPIRAȚIA LINĂ CU ȘAPTE MEMBRE	255
<i>PRĀṆĀYĀMA</i>	255
YANTRELE	260
1. LĂCUSTA	261
2. PORUMBELUL	269
3. TRIDENTUL	277
4. TIGRUL	285
5. GIUVAERUL	293
A CINCEA SERIE: RESPIRAȚIA ASPRĂ CU ȘASE APLICAȚII	301
<i>PRĀṆĀYĀMA</i>	301
YANTRELE	304
1. ROATA	305
2. ACVILA	313
3. SABIA	321
4. BROASCA	329
5. PĂUNUL	337
REZUMAT AL FAZELOR ÎNȚIALE ȘI FINALE ALE <i>YANTRELOR</i> CELOR CINCI SERII	345
METODA CELOR 7 POSTURI LOTUS CARE INCLUDE TOTUL	350
1. LOTUSUL ÎNFLĂCĂRAT	352
2. LOTUSUL ARCUIT	355
3. LOTUSUL ÎNFĂȘURAT	358
4. LOTUSUL SUSPENDAT	360
5. LOTUSUL LEGĂNAT	362
6. LOTUSUL SĂLTĂREȚ	364
7. LOTUSUL ȘERPUITOR	366

REZUMAT AL FAZELOR ÎNȚIALE ȘI FINALE ALE <i>YANTRELOR</i> CELOR 7 POSTURI LOTUS	368
SEMNELE ȘI CALITĂȚILE REZULTANTE ALE PRACTICII	371
1. CALITĂȚILE REZULTANTE ALE CELOR TREI ASPECTE SECRETE	371
2. CELE TREI MATURĂRI	372
3. DOBÂNDIREA CELOR TREI PUTERI	373

PARTEA A TREIA

SECȚIUNEA CONCLUZIVĂ	375
----------------------	-----

1. DEPĂȘIREA PIEDICILOR: VALUL <i>VAJRA</i> – DORJEI LAB	377
2. SFAT FINAL	386
3. CONCLUZIE	386
4. DEDICAREA MERITULUI	386
5. COLOFON	387
6. NUMELE AUTORULUI	387

ANEXA 1

FUNCȚIILE CELOR CINCI <i>PRĀṆA</i>	389
------------------------------------	-----

ANEXA 2

DESPRE <i>CAKRE</i>	390
---------------------	-----

ANEXA 3

YANTRELE ÎN RAPORT CU DIVERSE ASPECTE ALE PRACTICII BUDIȘTE	393
--	-----

ANEXA 4

EXERCIIȚII PRELIMINARE PENTRU DESTINDERE	396
--	-----

ANEXA 5

LISTA BENEFICIILOR ADUSE DE YANTRE	398
------------------------------------	-----

NOTE	402
------	-----

INDEX AL NUMELOR ȘI TERMENILOR TIBETANI ȘI SANSCRIȚI	427
---	-----



Chögyal Namkhai Norbu explicând Yantra Yoga în 1971



CUVÂNT-ÎNAINTE

YANTRA YOGA ESTE UN SISTEM de practică ce include mișcări fizice, exerciții de respirație și metode de concentrare. Poate fi considerată echivalentul pentru Hatha Yoga din cadrul tradiției budiste. Deși există numeroase sisteme de Yantra sau Trulkhor¹ care aparțin unor cicluri tantrice diferite, singurul sistem răspândit în prezent în Occident este Yantra prezentată în această carte, Yantra care a fost predată de la începutul anilor '70 de către maestrul Chögyal Namkhai Norbu.

Originea Yantra Yoga este probabil aceeași cu cea a tantrelorⁱ *anuttara* sau a tantrelor înalte budiste, majoritatea dintre ele fiind preluate în India în jurul secolului al IV-lea d. Hr. din Oḍḍiyāna, un regat identificat de mulți experți ca fiind valea Swat din Pakistanul de azi. Sistemul Yantra intitulat *Yantra Uniunii Soarelui și Lunii* (*'Phrul 'khor nyi zla kha sbyor*) a fost transmis inițial de către Mahāsiddha Hūmkarā marelui maestru Padmasambhava, care i l-a transmis apoi în Tibet, în secolul al VIII-lea, lui Vairocana. Marele traducător tibetan a fost primul care a introdus scrierile învățăturilor Dzogchen în Tibet², Vairocana a așternut pe hârtie instrucțiunile conținute în acest text de Yantra Yoga.

Deși în Tengyur, canonul budist de comentarii și tratate, sunt conținute numeroase texte Yantra, *Yantra Uniunii Soarelui și Lunii*

ⁱ Deși conform DEX în limba română nu există formă de plural pentru cuvântul tantra, pentru ușurarea lecturării vom folosi în continuare și formele de tantre, tantrelor când se face referire la texte sacre în general. Vom folosi și Tantra, atunci când se face referire la școala de practică, și Tantra Kalachakra atunci când se face referire la scriptură. (*N. red.*)

este specială prin faptul că prezintă, legat de practicile *prāṇāyāma* fundamentale, descrieri laconice a 75 de posturi care corespund tot atâtor *āsana* din tradiția Haṭha Yoga. Acest lucru este interesant din punct de vedere istoric, întrucât textul nostru ar putea fi considerat ca fiind cel mai vechi text care descrie astfel de posturi, căci textele Haṭha Yoga existente actualmente sunt de o dată ulterioară.³

Textul tibetan original inclus în această carte face parte dintr-un ciclu cunoscut drept *The Oral Transmission of Vairocana* (*Vai ro shyan brgyud*), care include alte două texte: *The Overcoming of Obstacles and Benefits of the Union of the Sun and Moon Yantra* (*‘Phrul ‘khor nyi zla kha sbyor gyi ‘phrang sel phan yon dang bcas pa*), din care au fost preluate descrierile beneficiilor medicale ale fiecărui exercițiu aflat în această carte, și *The Root Text on Tummo* (*gTum mo’i rtsa ba*), un text despre practica *Tummo*, sau „a căldurii interne”, care în prezent este încă indisponibil.⁴ Comentariul detaliat, *O oglindă imaculată a nestematelor, un comentariu la Yantra Uniunii Soarelui și Lunii* (*‘Phrul ‘khor nyi zla kha sbyor gyi dgongs ‘grel dri med nor bu’i me long*), scris de Chögyal Namkhai Norbu în 1976, a fost publicat pentru prima dată în tibetană în 1982 de Shang Shung Edizioni, Arcidosso, și apoi în 1993 de Mi rigs dpe skrun khang, Beijing.

În munca mea de traducere și adnotare am beneficiat enorm de colaborarea prețioasă a autorului, Chögyal Namkhai Norbu, de la care am avut șansa să învăț direct fundamentele acestei practici yoga în timpul ultimului curs pe care l-a susținut în Napoli, în 1976–1977. Mai mult, în decursul tuturor anilor în care m-am ocupat de traducerea și pregătirea notelor acestui text, el mi-a risipit întotdeauna îndoielile cu răbdare și a clarificat multe puncte dificile, atât în teorie, cât și în practică. Pentru revizuirea textului și organizarea grafică a cărții doresc să-i mulțumesc Laurei Evangelisti și lui Fabio Andrico, cei doi instructori principali autorizați de Chögyal Namkhai Norbu să predea Yantra Yoga.

Multe mulțumiri de asemenea lui Luigi Vitello, care m-a ajutat la secțiunile care descriu beneficiile medicale; medicilor tibetani Thubten Puntsok și Nyida Chenagtsang, care au clarificat unele puncte privind beneficiile medicale; lui Lynn Sutherland și Paula Barry pentru sugestiile lor folositoare; lui Yesan Clemente,

Alberto Scarso, Oni McKinstry, Sergio Campodonico, Giuliano Casiraghi și lui sMan skyid, care, împreună cu Fabio Andrico și Laura Evangelisti, au pozat pentru ilustrații; lui Liana Graf, Steven Landsberg, Elio Guarisco, Tiziana Gottardi, Igor Legati și tuturor celor care au ajutat în diferite moduri la a face această carte disponibilă.

În final, doresc să subliniez faptul că pentru a practica Yantra Yoga este indispensabilă primirea de instrucțiuni orale de la unul dintre instructorii autorizați ai Comunității Dzogchen, întemeiată de Chögyal Namkhai Norbu, și că pentru a preda orice parte din Yantra Yoga este necesar să primiți autorizație directă. (Pentru informații în această privință vă rog să contactați Shang Shung Institute Italy: www.istitutoshangshung.org)

Adriano Clemente
Octombrie, 2001



PREFAȚĂ⁵

MARELE MAESTRU VAIROCANA a fost înzestrat cu trei calități extraordinare. A fost cel mai mare traducător de texte sacre care a trăit în Tibet, a fost un învățat erudit care a stăpânit pe deplin toate învățăturile *Sūtra* și *Tantra*, și a fost un *Vidyadhara* și *Siddha* care a realizat concret starea Dzoghen a perfecțiunii în sine. El a așternut pe hârtie acest sistem Yantra sau Trulkhor numit *Uniunea Soarelui și Lunii*, foarte probabil cel mai vechi dintre variatele sisteme de Yantra răspândite în Tibet, care este conectat cu profunda *upadeśa* a tantrei lui Heruka Bhagavan Śrī Ngöndzog Gyalpo și constituie o minunată practică auxiliară din transmiterea orală *Vajra Bridge*.⁶

Din vremea când a fost împărtășită de marele maestru Vairocana și discipolul său, *siddha* Yudra Nyingpo⁷, elevilor lor norocoși și până în zilele noastre, *Yantra Uniunii Soarelui și Lunii*, împreună cu instrucțiunile corelate, nu a suferit nicio întrerupere în transmiterea sa orală, și nicio diminuare a capacității sale de împuternicire sau a eficacității sale de a face posibilă atingerea *siddhi*-urilor.



Ngöndzog Gyalpo

Deși toate sistemele Yantra legate de variatele tantre, și în special această tradiție care ține de *Yantra Uniunii Soarelui*

și *Lunii*, folosită de către yoghini ca o metodă secundară a practicii lui Heruka Ngöndzog Gyalpo, aparțin de seriile profunde și secrete ale tantrei *anuttara*, orice persoană care abordează practica yoga în general și în particular adevăratul principiu Dzogchen, învățătura perfecțiunii în sine, trebuie mai întâi de toate să fie capabilă să-și relaxeze corpul, vocea și mintea în condiția lor naturală. Exercițiile Yantra, care implică toate cele trei aspecte, ale corpului, vocii și ale minții, constituie un mijloc excepțional de relaxare. În consecință, ele nu ar trebui considerate ca fiind numai un mijloc secundar pentru practici secrete precum *Tummo*⁸, ci mai degrabă drept ceva indispensabil pentru atingerea relaxării autentice a corpului, vocii și minții fiecărei persoane, preliminar oricărui tip de practică. Acest lucru este valabil deoarece mintea își găsește condiția naturală numai atunci când *prāṇa* este în condiția ei naturală. Dacă *prāṇa* este sau nu într-o asemenea stare depinde de condiția „corpului *vajra*”⁹ și, astfel, există diferite feluri de mișcări pentru controlarea „corpului *vajra*”.



Adzom Drugpa (1842–1924)

Cu alte cuvinte, controlând „corpul *vajra*” prin intermediul mișcărilor fizice, *prâna* practicantului își redresează echilibrul natural. În consecință, condiția elementelor și sănătatea corporală se îmbunătățesc. Prin echilibrarea energiei elementelor, obstacolele se diminuează și condițiile favorabile sporesc. În final, echilibrul natural al minții ușurează apariția contemplației profunde. Acestea sunt doar câteva exemple dintre nenumăratele beneficii definitive și provizorii ale practicii Yantra. Așadar, toți cei conștienți de funcțiile corpului, vocii și ale minții, care constituie individul, trebuie să fie interesați de această practică, indiferent dacă sunt deja sau nu practicanți Mantrayāna.¹⁰ Cred că acest lucru este realmente important.



Drugse Gyurmed Dorje (1896–1959)

O tradiție pură și neîntreruptă a prețioasei învățături orale *Yantra Uniunii Soarelui și Lunii* a fost cel mai bine preservată în Adzom Gar, în Tibetul de Est, de către marele maestru Adzom Drugpa, Drugchen

Dorjechang Drodul Pawo Dorje¹¹, de fiul său Gyurmed Dorje¹² și alți discipoli. Ca rezultat al activităților și grijii lor, învățătura acestui sistem Yantra a fost larg răspândită; cu toate acestea, datorită schimbărilor survenite în secolul al XX-lea, tradiția orală a variatelor sisteme Yantra legate de tantrale *anuttara* și în special de *Yantra Uniunii Soarelui și Lunii* au intrat într-un declin sever, iar astăzi aceasta este asemenea unui soare pe punctul de a apune în spatele unui vârf de munte. Este evident, de fapt, că în ciuda disponibilității textului *Yantra Uniunii Soarelui și Lunii*, dacă lipsesc prețioasele instrucțiuni orale ale unui maestru al liniei descendente, atunci se poate dobândi doar o înțelegere literară a unui asemenea text, inadecvată pentru o practică concretă.

Din fericire am avut de mic oportunitatea să petrec mult timp cu un discipol direct al lui Adzom Drugpa Rinpoche, unchiul meu pe linie paternă, Togden Ugyen Tendzin¹³ (1888–1961). Am primit de la el instrucțiunile orale despre modul de a practica *Yantra Uniunii Soarelui și Lunii*, ceea ce mi-a îngăduit ulterior să dobândesc suficientă familiaritate și experiență în privința metodelor profunde conținute în aceasta. Mai mult, pentru a-mi risipi definitiv îndoielile, toate punctele neclare sau greu de înțeles din text, legate de practica concretă, mi-au fost explicate de Drugse Gyurmed Dorje (1896–1959), fiul lui Adzom Drugpa, de Vidyādhara Changchub Dorje¹⁴, un discipol al lui Adzom Drugpa, și de fiul acestuia din urmă, Gyurmed Gyaltsen.

Cu intenția de a evita orice întrerupere în prețioasa transmitere orală a *Yantrei*ⁱ *Uniunii Soarelui și Lunii* și pentru a oferi oportunitatea de a o practica tuturor celor care vor fi interesați în viitor, am hotărât să scriu un comentariu ușor de înțeles la textul original al lui Vairocana, bazat în principal pe notițele luate de mine când am primit instrucțiunile detaliate de la Ugyen Tendzin și de la ceilalți binevoitori învățători ai mei de Yantra, precum și pe experiența mea personală. Am inclus și câteva tabele cu timpii necesari pentru efectuarea variatelor faze de respirație ale mișcărilor și de timpii care țin de *Prāṇāyāma* **celor patru aplicații profunde.**

ⁱ Deși în limba română, conform DEX nu există cuvântul *yantra* și evident nu are alte forme de declinare, o să folosim în continuare aceste variante ale cuvântului pentru o mai ușoară lectură. (*N. red.*)

În concluzie, am scris acest comentariu detaliat cu tot efortul de care am fost capabil, pentru a face posibilă înțelegerea imediată a *Yantrei Uniunii Soarelui și Lunii*. Sper și îmi exprim dorința ca aceasta să poată deveni pentru toate ființele cauza fericirii supreme, atât provizorii, cât și definitive.

Chögyal Namkhai Norbu,
Martie, 1982



Gyurmed Gyaltzen (1914–1972)



INTRODUCERE ÎN FUNDAMENTELE YANTRA YOGA¹⁵

YANTRA ESTE UN CUVÂNT SANSKRIT care poate desemna o formă geometrică, cum ar fi o *maṇḍala*; dar în traducerea sa tibetană, *trulkhor*, înseamnă și „mișcare corporală”.¹⁶ Mișcarea poate da naștere la multe forme: de aici apare și sensul de Yantra Yoga. De fapt, mișcarea servește la coordonarea și conducerea energiei vitale, *prāṇa*.

În tradiția budistă tibetană există mai multe sisteme Yantra, fiecare conectat cu un ciclu tantric particular. În tradiția Sakyapa, de exemplu, una dintre cele mai cunoscute Yantra este cea legată de ciclul de învățături *Lamdre Lobshed*¹⁷. Această Yantra, transmisă la origine de Mahāsiddha Virūpa (circa sec. V d. Hr.), a fost introdusă în Tibet ca o metodă secundară pentru practica lui Vajrayogini de către Amoghavajra (circa sec. XI d. Hr.), un maestru indian care a petrecut câțiva ani în Tibet lucrând cu tibetani la traducerea de texte sanscrite. De asemenea, Amoghavajra a introdus în Tibet unele sisteme Yantra legate de *Cakrasaṃvara Tantra* transmisă de Mahāsiddha Nagpo, cunoscut și drept Kāṇha și Kṛṣṇācārya (circa sec. XI d. Hr.), care a fost și un mare practicant al acestei tantră.

La origine, aceste sisteme au constat în câteva exerciții, care au fost ulterior extinse și dezvoltate pe baza experiențelor acestor maeștri. Yantra originală a tradiției *Kālachakra Tantra* a fost și ea extinsă ulterior de învățători ai acestui ciclu tantric precum Putōn (1290–1364) și Tārānātha (1575–1634). În timpuri mai recente, în special ca rezultat

al contribuției lui Jamgön Kongtrul Rinpoche (1813–1899), Yantra din *Kālachakra* numită *Jordrug*¹⁸ s-a răspândit în mod considerabil.

În alte școli tibetane găsim de asemenea tipuri variate de Yantra. Școala Kagyüpa folosește în mod primar practica celor „Șase Yoga ale lui Naropa”, așa cum este acesta predată în tradiția Cakrasaṃvara. În școala Nyingmapa, unul dintre sistemele Yantra care s-a răspândit mai recent este legat de ciclul *Longchen Nyingthig* al lui Jigmed Lingpa (1730–1798). Întrucât toate aceste cicluri tantrice au fost păstrate secrete față de neinițiați, Yantrele conectate cu ele, intenționate în mod primar pentru dezvoltarea practicii *Tummo* legată de stadiul de desăvârșire sau *Dzogrim*, au fost de asemenea păstrate secrete.



Togden Ugyen Tendzin (1888–1961)

Sistemul Yantra Yoga prezentat în cartea de față este numit *Nyida Khajor*. În tibetană *nyida* înseamnă „soare și lună” și *khajor* înseamnă „uniune”. Acesta este numele original al învățăturii transmise de Vairocana, un venerat maestru tibetan, unul dintre cei mai importanți elevi ai lui Guru Padmasaṃbhava. După ce acesta din urmă, la invitația regelui Trisong Deutsen (742–797), a introdus *Vajrayāna* în Tibet, Vairocana a devenit un traducător foarte important, care a tradus numeroase texte Dzogchen originale din limbajul Oḍḍiyāna în limba tibetană. Vairocana a primit transmiterea Yantra Yoga de la Guru Padmasaṃbhava, care la rândul său o primise de la Mahāsiddha Hūṃkāra.¹⁹ Vairocana a transmis apoi Yantra Yoga la diverși discipoli, precum Yudra Nyingpo, și în acest fel a ajuns Yantra Yoga până la noi. Aceasta este linia de descendență a învățăturii.

Pe lângă textul lui Vairocana, mai există și o transmitere orală de Yantra Yoga care, împreună cu explicațiile maestrului, ușurează înțelegerea textului original. Eu am învățat în primul rând de la unchiul meu Ugyen Tendzin, care a fost yoghin și un practicant excelent de Yantra Yoga și Dzogchen. La câțiva ani după ce am venit în Italia, lumea a devenit interesată de Tantra și yoga tibetană și astfel am început să predau Yantra.²⁰

Yoga este un cuvânt sanscrit care în tibetană este tradus ca *naljor*. Yoga înseamnă la origine „uniune”, dar *naljor* înseamnă de fapt „cunoașterea condiției primordiale”: *nal* înseamnă literal „original” sau „autentic”; *jor* înseamnă „a descoperi” sau „a poseda” această condiție. În conformitate cu acestea, adevăratul înțeles al cuvântului *naljor* este de a descoperi condiția noastră reală.

În practica Yantra Yoga folosim corpul, vocea și mintea. Cu corpul efectuăm mișcări și asumăm diferite posturi; cu vocea sau energia aplicăm tehnici de respirație numite *prāṇāyāma*; cu mintea ne concentrăm sau vizualizăm ceva pentru a depăși gândirea discursivă și judecata. În acest fel, lucrând cu corpul, vocea și mintea împreună, avem posibilitatea să dobândim cunoaștere reală – înțelegerea stării noastre primordiale. Acesta este adevăratul înțeles al cuvântului yoga din termenul Yantra Yoga.

Când vorbim de corp, voce și minte, trebuie să înțelegem că trupul este cel mai ușor de folosit, întrucât este asociat cu nivelul material. Corpul fizic ne permite să vedem și să atingem lucruri și este astfel un instrument foarte concret pentru a ajunge la un anumit grad

de înțelegere. Pentru a dobândi o înțelegere mai adâncă este necesar să lucrăm apoi la nivelul vocii sau energiei; însă și mai important este nivelul minții. În yoga, mintea este precum regele, pe când energia este comparată cu miniștrii, iar corpul cu supușii. Este clar că mintea este mai importantă decât corpul și vocea. Cu toate acestea, mișcările fizice și posturile sunt de asemenea importante, întrucât dacă nu suntem în stare să controlăm corpul, nu vom fi în stare să controlăm energia, iar dacă nu suntem în stare să controlăm energia, nu vom fi în stare să controlăm mintea. Așadar, în acest sens, mintea este dependentă de energie și energia de corp. Yoga echilibrează aceste trei aspecte în primul rând acționând asupra corpului prin poziții și mișcări care servesc coordonării și armonizării energiei. În Yantra Yoga există multe posturi care sunt similare celor din Haṭha Yoga. Există o diferență însă în modul în care acestea sunt efectuate. În Yantra Yoga postura nu este lucrul principal. Ceea ce este esențial este secvența mișcărilor interconectată cu respirația, efectuată pentru a adopta postura respectivă. Ambele, mișcările și postura, se efectuează pentru un timp limitat, bazat pe un ciclu fundamental de 4 timpi.²¹

Yantra Yoga a lui Vairocana conține 108 exerciții.²² Secțiunea principală este împărțită în câte 5 serii, fiecare cu propria ei tehnică de respirație, sau *prāṇāyāma*, care servește pentru a controla energia *prāṇa*. Există 5 practici principale pentru *prāṇa* legate de cele 5 serii de *yantra*. Înainte de a face aceste exerciții trebuie practicate mișcările pregătitoare. Când învățăm pentru prima oară de la un maestru o practică conectată cu energia *prāṇa*, nu putem fi niciodată siguri că o aplicăm în mod corect. De aceea, în Yantra Yoga există 8 mișcări preliminare corelate cu 8 moduri de respirație. Dacă învățăm aceste 8 mișcări, numite *Lungsang*, și ne antrenăm în mod adecvat, nu vom face greșeli când ne angajăm în practicile cu *prāṇa*, pentru că știm deja cum să respirăm corect. În plus, mai există 2 serii a câte 5 mișcări pentru a coordona în mod exact energia: *Tsigjong* și *Tsadul*. Aceste 18 mișcări – o serie de 8 și 2 serii de câte 5 – sunt cunoscute drept practicile preliminare. După ce le-am învățat, putem trece la practicile principale, care sunt cele 5 serii de *yantra* și cele 5 practici cu *prāṇa*.

În principal, toate aceste practici servesc la coordonarea respirației noastre în viața zilnică.