

"Los nombres de las *asanas* poseen un significado e ilustran el principio evolutivo... Durante la práctica de las *asanas*, el cuerpo del yogui adopta diversas formas que asemejan una gran variedad de criaturas. Su mente se halla educada para no despreciar ninguna, pues sabe que en toda la gama de la creación, desde el insecto más insignificante hasta el sabio más perfecto, late el mismo Espíritu Universal que adopta innumerables formas. Sabe también que la forma más elevada de todas es la de Aquél que no tiene forma. Halla la unidad en la universalidad. La verdadera *asana* es aquella en la cual el pensamiento de Brahman fluye sin esfuerzo e incesantemente a través de la mente del sadhaka (practicante)".

BKS Iyengar en "Luz sobre el Yoga".

# INTRODUCCIÓN

## Los orígenes espirituales del yoga

Kundalini, Hatha, Bikram, Ashtanga, Anusara, Jivamukti, Iyengar, Flow, Shadow, Dharma, Naam, Vinyasa, Power, Acroyoga... Todos son estilos y modalidades que integran la amplia oferta actual de Yoga, pero la verdad es que Yoga, en esencia, sólo hay uno... La palabra sánscrita Yoga significa literalmente Unión: Unión entre cuerpo y mente, entre la naturaleza humana y la divina y sus orígenes se remontan 6,000 años a.C. en el valle del Indo y Saraswati, aunque hay indicios de prácticas yóguicas en casi todas las culturas antiguas del mundo, incluyendo la maya y tolteca. Lo cierto es que fue en la India donde este conocimiento se sistematizó, primero en los Vedas —la colección de textos sagrados que integran el acervo cultural y espiritual de la India— en el año 1500 a.C. Se considera que las técnicas de esta ciencia fueron “reveladas” a los grandes sabios (Maharishis) de una antigüedad prehumana durante estados profundos de meditación.

Cronológicamente, los Upanishads son los siguientes textos clásicos sobre yoga que se conocen. Los Upanishads, que forman la última parte de los Vedas, representan el pilar de las enseñanzas yóguicas y de la filosofía conocida como vedanta. Esta filosofía se basa en la idea de una realidad o conciencia absoluta (Brahman), que subyace en el Universo entero. En

este sentido, el mensaje principal de los Upanishads es que el Ser, la esencia de uno mismo, sólo puede conocerse a través de la Unión (yoga) con lo Absoluto. Una unión que no puede darse fuera de uno mismo, sino en el interior más profundo del ser individual. Posteriormente, aparecen otros textos importantes en los que se desarrollan otros aspectos del yoga. Concretamente, del siglo VI a.C., datan dos poemas épicos: El Ramayana de Valmiki, y el Mahabarata de Vyasa. Este último contiene el Bhagavad Ghita, una de las escrituras yóguicas más conocidas. En el Bhagavad Ghita, el Yo Soy (Brahman), en su encarnación como Krishna, muestra al guerrero Arjuna el camino del yoga y le muestra cómo alcanzar la liberación a través del cumplimiento de los deberes de la vida. Más tarde, en el siglo III a.C., aparecieron los Yoga-Sutras de Patanjali, que ordenan y sistematizan la práctica del Raja Yoga (yoga mental), y otros textos que recogen el Hatha Yoga (yoga físico) con el Hatha Yoga Pradipika. Este último, es el que describe con más detalle las diversas *asanas* y los ejercicios respiratorios (pranayama) que constituyen la base de la práctica moderna del yoga. El Raja Yoga —uno de los cuatro caminos del Yoga clásico—, conocido también como Dhyana Yoga, Ashtanga Yoga o Yoga óctuple, comprende ocho pasos que son: Yama (códigos morales), Niyama (autodisciplina), *Asanas* (posturas de meditación), Pranayamas (técnicas de control del prana o respiraciones dirigidas), Prathyahara (interiorización o retiro de la mente y demás sentidos de las percepciones sensoriales), Dharana (concentración), Dhyana (meditación o concentración prolongada) y Samadhi (estado de conciencia superior o completa absorción en el plano de la Verdad Absoluta). Y sin el cumplimiento, o al menos la aspiración, de los 8 pasos no hay Yoga.

Lo cierto es que la popularización del Yoga en Occidente se ha centrado en el fortalecimiento del cuerpo físico, es decir en la práctica de *asanas* o posturas, olvidándose de los otros siete pasos.

En realidad el fin del Yoga está en función de los intereses de cada practicante. Para unos puede ser un medio de obtener relajación, descanso y equilibrio, para otros es la forma de desarrollar su mente y aumentar

su capacidad de concentración, y para otros más, la forma de alcanzar el estado de Unión en gozo con el Absoluto. Muchos se acercan al Yoga para conocerse mejor a sí mismos y aprovechar su potencial y en el mejor de los casos, se convierte en un camino hacia un conocimiento superior de conciencia y realización personal.

## El yoga llega a Occidente

De acuerdo con Agustín Paniker, director de Editorial Kairós y especialista en la cultura de la India, a principios del siglo xx, el yoga estaba muy marginado y en crisis en este país, solo quedaban dos sitios donde se practicaba: en el sur, con el maestro Krishnamacharya y sus discípulos BKS Iyengar y Pattabhi Jois enseñando yoga Ashtanga (Hatha), y en el norte, con Paramahansa Yogananda y Shivananda con el sendero del Kriya yoga. Son estos maestros los que dan a conocer el yoga en occidente, junto con Jogi Bhajan en 1968, y de ellos se desprenden la mayoría de los estilos que hoy conocemos. Iyengar, que ideó el método del mismo nombre, es uno de los personajes que más influyeron, de la mano de uno de sus alumnos y amigos, el violinista Yehudi Menuhin. Sin embargo, el gran introductor del misticismo de Oriente y del yoga en nuestra sociedad occidental, fue Vivekananda cuando se dirigió al Parlamento Mundial de las Religiones que se reunía en Chicago por primera vez en 1893. “Vivekananda fue el catalizador de una nueva esperanza: la emergencia de una espiritualidad libre, inspiradora, rica y ecuménica, una aspiración universal que tiene diferentes formas de concretarse en los seres humanos y los pueblos”, según el investigador sobre religiones comparadas, Peter van der Veer. El yoga en Occidente se arraiga en los años sesenta por el movimiento hippie que buscaba nuevos estados de conciencia retomando las raíces de antiguas prácticas y tradiciones milenarias.

Poco a poco, el yoga, destinado en sus inicios a unos pocos iniciados y restringido a las mujeres —que irónicamente son las que ahora más

lo practican—, se fue transformando en un fenómeno de masas, donde la vertiente física, pragmática e inmediata se convirtió en el principal foco de atención. Paradójicamente, tras el éxito que tiene en occidente, también empezó un renacimiento en la India. Lo cierto es que a la hora de hablar de nuevos estilos o escuelas de Yoga, existen las que de alguna manera se han modernizado sin perder las raíces espirituales y meditativas originales y las que de plano han convertido a esta práctica, o en una especie de aerobics para contorsionistas, o en una minimizada secuencia de respiraciones y posturas para relajar y desestresar al alienado individuo urbano.

A partir de la década de 1920 se desarrollaron en Occidente diversos métodos de enseñar y practicar principalmente el Hatha Yoga uno de sus cinco senderos, donde el énfasis es fortalecer y purificar el cuerpo para purificar la mente.

Empecemos dando un vistazo a tres de las escuelas más serias derivadas del Hatha Yoga.

## Yoga Iyengar

Este método, creado por BKS Iyengar, se caracteriza por la precisión, la atención en el detalle y la alineación, logrando la perfección en las posturas mediante ciertas ayudas como bloques, cobijas o cinturones.

Este Yoga intenta reencauzar el Prana (energía) a través de los canales energéticos o Nadis, dentro del cuerpo sutil, para que circule libre y equilibradamente, logrando, además, que la experiencia sea personal y adecuada a las condiciones de cada practicante. La alineación de los huesos y articulaciones guía el uso óptimo de los músculos, lo cual genera equilibrio desde el cuerpo físico hasta las capas más internas de nuestro ser.

Asimismo, la alineación correcta mejora la circulación, crea espacio interno y trae un flujo energético equilibrado a través de todo el cuerpo que brinda salud y bienestar. Este Yoga se sirve del cuerpo como instrumento de bienestar y perfeccionamiento.

## Kundalini Yoga

El Kundalini Yoga se practicaba originalmente en la India por la clase guerrera de la religión Sikh. Se le ha llamado el Yoga de la conciencia y se le considera una de las prácticas más poderosas; dicen que 12 años de práctica de Hatha Yoga equivalen a un año de práctica de Kundalini Yoga. Se conoce como Kundalini a la energía cósmica que duerme en el interior de nosotros y se representa con una espiral de tres vueltas y media en la base de la columna vertebral. Con el Kundalini Yoga, al igual que en otros yogas, se pretende «despertar» esta energía y que ascienda a través de las cerraduras corporales (bhandas), por el eje de nuestra columna vertebral hasta el séptimo chakra. Es la unión de nuestro yo finito con nuestro yo infinito, lo que se conoce comúnmente por iluminación; la unión de cuerpo, mente y espíritu. Yogi Bhajan, en los años sesenta, sistematizó esta práctica, creando la fundación 3HO (Healthy, Happy, Holy Organization), que se enfoca en la sanación, el Yoga, el vegetarianismo, la devoción, el canto de mantras y el servicio comunitario y apunta a conseguir un estado consciente de sublime éxtasis.

## Ashtanga Yoga

Ashtanga Vinyasa Yoga es una forma de yoga dinámico popularizado por Sri K. Pattabhi Jois, quien lo aprendió de su gurú, Krishnamacharia. Se diferencia del Hatha Yoga por la práctica del vinyasa, que significa literalmente, sistema de movimientos y respiración sincronizados. Y estos movimientos son los que encadenan una postura con la otra. Cada postura está meticulosamente diseñada con un número determinado de movimientos y respiración, de manera que un alumno avanzado enlazará las posiciones siguiendo fielmente el ritmo de respiraciones y movimientos. El Ashtanga Yoga practicado con una correcta respiración, purifica el cuerpo físico, mental y emocional. A través del cuerpo accedemos a nuestros bloqueos emocionales tomando conciencia de ellos y de nuestros procesos mentales, aprendiendo a observarlos desde el desapego, sin identificarnos con ellos.

Al final del día, el “orden cósmico”, como dice el maestro Sri Dharma Mittra, creador del Master Yoga Chart, es perfecto y para cada alumno

existe el maestro y la escuela de yoga que necesita. En este sentido, y de acuerdo con el karma de cada quien, para algunos puede ser la manera de obtener relajación y equilibrio, para otros una actividad para mantenerse fuertes y físicamente saludables, para otros más la forma de desarrollar su mente y aumentar su capacidad de concentración y autoconocimiento, y para los que logran ver más allá de lo evidente, el medio para alcanzar la autorrealización, es decir, el estado de unión en gozo con el absoluto.

Actualmente, hay decenas de estilos de yoga, sin contar los que se estén inventando en este momento. A continuación revisaremos dos de las escuelas modernas más influyentes y concurridas del momento, que además son grandes y productivas empresas que forman a decenas de nuevos maestros cada año.

## Bikram Yoga

“¿Quieres sufrir 90 años o 90 minutos?”, esa es la pregunta que Bikram le hace a los principiantes que se acercan a sus clases. El Bikram es una variedad de yoga creada en los años 70 por Bikram Choudhury, que se practica en sesiones de 90 minutos en una sala a 42 grados centígrados y 40 por ciento de humedad. Es uno de los estilos de yoga físicamente más demandantes. Bikram Choudhury empezó a practicar Yoga con tan solo tres años y a los 13 ganó el campeonato nacional de esta disciplina en su natal India. Según cuenta su biografía, a los 20 años se lesionó seriamente durante un campeonato de levantamiento de pesas, los médicos le dijeron que no solo no podría volver a hacer ejercicio, sino que existía el riesgo de que no pudiera volver a caminar. Fue entonces que armó la serie de 26 posturas y dos ejercicios de respiración que componen el Bikram Yoga y que, según él mismo dice, le ayudaron a rehabilitarse por completo en un periodo de seis meses. Los 42 grados centígrados ayudan a que los músculos entren rápidamente en calor y no se lesionen; permiten la eliminación de toxinas a través de la piel y ejercitar completamente el sistema cardiovascular. Lo cierto es que, aunque el propio Bikram asegura que enseña el camino de la “autorrealización”, este gurú ha

intentado patentar posturas de 6 mil años de antigüedad demandando a quien osa repetir su “secuencia” sin haber comprado antes la franquicia correspondiente. Más allá de estos detalles mundanos, Bikram no es para cualquier persona, porque siendo una práctica tan demandante hay riesgo de lesiones, de estrés cardiovascular y de deshidratación, por lo que pueden ocurrir golpes de calor o desmayos.

### Jivamukti Yoga

La palabra Jivamukti es un término sánscrito que significa estado deliberado o iluminación. Jivan significa un ser individual y Mukti significa liberación. Jivamukta entonces se refiere a un ser liberado en vida. Como un camino hacia la iluminación a través de la compasión por todos los seres, Jivamukti Yoga —creado en 1984— se basa en el significado original de la palabra “asana”, como “asiento o conexión”, en relación con la Tierra. Tierra implica toda la vida para esta escuela de yoga, una de las más completas de la gran oferta reciente de esta práctica. El método de Yoga Jivamukti enfatiza el vinyasa (la sincronización entre respiración y movimiento) —por lo que igual que Bikram requiere de una condición física fuerte para practicarlo—, además el estudio de las escrituras, la devoción, la oración, la música, el canto y la meditación, así como los derechos de los animales, el veganismo, el ambientalismo y el activismo político. La pareja integrada por Sharon Gannon y David Life son los fundadores de este método de Yoga integral. Ellos (él diseñador, poeta y artista; ella escritora, bailarina y pintora) han sido activistas espirituales por más de 25 años, y reconocidos como verdaderos “innovadores” del yoga al enseñar métodos antiguos de esta práctica en un contexto moderno. Jivamukti revaloriza la práctica de Hatha Yoga como un medio para lograr la iluminación —devolviéndole su intensidad y vigor— y enfatiza la necesidad de disolver el concepto del “otro” a través de la no violencia, la bondad y la compasión; de esta manera es posible reconocer que todo el mundo y todo lo que uno ve “por ahí”, de hecho viene de dentro de nosotros mismos.