

EL HATHA YOGA

DESDE LOS ORÍGENES HASTA LA ACTUALIDAD

Paula García Espinosa

Sumario: Este artículo ofrece un amplio espectro de términos relacionados con la antigua disciplina del yoga, que surgió en la India y se ha expandido a lo largo y ancho del globo. Presta especial atención a la modalidad del Hatha yoga o yoga del cuerpo, poco conocida y fundamental para la práctica de los demás tipos de yoga. La información proporcionada aquí no solo está ligada al yoga en sí mismo, sino que brinda información detallada sobre la historia, la cosmología, las divinidades y su acogida y transformación en las sociedades actuales. Pretende proporcionar una guía a la hora de ahondar en la filosofía del hinduismo, en su esencia, y en cómo se ha materializado en la disciplina yóguica imperante. La práctica actual del mindfulness, entre otras, también puede ser abordada desde este estudio y posibilita, a través de él, encauzar una serie de investigaciones relacionadas con este tema.

Summary: This article provides with a wide range of terms related to the ancient discipline of yoga, which emerged in India and has been spread all over the world. It pays special attention to the modality of 'Hatha yoga' or yoga of the body, little known and fundamental for the practice of the other yoga types. The information given here is not just about yoga itself, but also about history, cosmology, divinities, and its reception and transformation in the current societies. It pretends to be a guide to those who want to deeply understand the philosophy of hinduism, its essence, and its materialization into prevailing yoga discipline. It might also help to understand the contemporary practice of 'mindfulness', among others, and to establish the base for future research on this topic.

Palabras clave: Hatha yoga, India, hinduismo, disciplina, energía, cuerpo, mente, conciencia

Key words: Hatha yoga, India, hinduism, discipline, energy, body, mind, consciousness

Fecha de recepción: 07 de noviembre de 2020

Fecha de aceptación y versión final: 30 de enero de 2021

El Hatha yoga (हठ योग) forma parte de la doctrina hinduista, más concretamente, de la *darshana* o escuela del yoga, donde no solo es una actividad corporal que nos ayuda a sentirnos mejor con nosotros mismos en el plano físico, sino que se torna en herramienta para alcanzar al Ser Absoluto en el plano espiritual.

Para poder entender las principales ideas que fundamentan esta disciplina, es necesario adentrarse en el origen contextual de las doctrinas del hinduismo, contrastando tanto los datos históricos como los datos mitológicos, con el fin de hacernos con una idea fiel y cercana a una técnica cuya difusión principal ha sido la oral.

Comenzaremos con una breve introducción a la historia de la actual República de la India, ya que es, según diversos investigadores, el lugar de origen del hinduismo. El desarrollo de esta doctrina y la diversidad cultural de la que nace esta disciplina gira en torno al río Indo, del cual le viene acuñado el nombre a la región. Se trata, pues, de una tierra bastante propicia para los asentamientos y el desarrollo de las primeras civilizaciones nativas del lugar. Como casi todos los ríos de esta nación, el Indo nace en la cordillera del Himalaya y desemboca en la provincia de Sind, por la que se le acuña el nombre de Sindhu. Este nombre, que requería de cierto conocimiento del sánscrito para su correcta pronunciación, resultaba complicado de pronunciar para los persas, que lo denominaban Hindhu. Persas y griegos se legaron varias cosas y, entre ellas, los griegos simplificaron el nombre que los persas le daban al río, convirtiéndolo en Indos, término que, posteriormente, nos llega como Indo (su nombre actual). Sin embargo, y como suele ocurrir cuando un foráneo denomina desde el exterior, los autóctonos no se conocían a sí mismos como indios, ni el país se denominaba India, sino que su nombre viene dado por la epopeya *Mahabhárata*, de la cual surge *Bharat*, el nombre real. Con la conquista colonial y posterior aceptación del inglés como lengua oficial, el término India se popularizó.

1. Contextualización histórico-geográfica

Si echamos un vistazo al subcontinente indio, encontramos una marcada división del norte y el sur, que viene dada por el río Narmada y los montes Vindhya. En el norte se encuentra la llanura del Ganges. Siendo esta parte sumamente propicia para el desarrollo de las comunidades, encontramos que, en el noroeste de la India, en las llanuras del Ganges y el Indo, surge una civilización primitiva (en torno a la Edad de Bronce), conocida como Cultura Protourbana del Indo¹ o Civilización del Indo. Esta cultura primitiva fue la que sufrió la invasión de los arios y de su mezcla se originó el pueblo predecesor del hinduismo.

Esta parte de Bharat fue ocupada por los arios de manera paulatina, para acabar conquistando todo el territorio. Este grupo de foráneos invasores estaba mejor organizado militarmente que los nativos de la zona, por lo que la ocupación resultó fácil de implementar. Los arios venían de la zona de Europa y no dudaron en implantar su lengua:

que acabaría dando lugar al védico, al sánscrito, a los prácritos (como el pali, la lengua de las escrituras del budismo *theravada*) y a las lenguas indoeuropeas de la India actual, como el hindi/urdu, el bengalí y el marathi. Los aborígenes hablaban otras lenguas, que con el tiempo acabarían dando lugar a las lenguas dravídicas del sur de la India, como el

¹ Ver J. MOSTERÍN, *India. Historia del pensamiento*, Alianza Editorial, Madrid 2007, 19.

tamil, el telegu y el kannada [...]. Los arios trajeron consigo sus nuevas ideas, que con el tiempo acabarían mezclándose con las de los drávidas, dando lugar a un medio cultural variado y rico, que suele ser conocido como el hinduismo².

Los arios eran principalmente campesinos y ganaderos, bastante más atrasados en sus técnicas que los pueblos que se encontraban en la región que invadieron. Aun así, sus tácticas militares, como hemos mencionado, eran más avanzadas que las de los habitantes originarios de *Bharat*. Su economía, al contrario que la cultura protourbana del Indo, no tenía comercio y todo estaba basado en un sistema de trueque. Las vacas jugaban un papel fundamental en el sustento de los arios, ya que eran moneda de cambio y procuraban la leche. Los caballos, por su parte, eran una pieza clave como vehículo de combate, pues, unidos a los carros, resultaban imprescindibles para la victoria en la batalla.

De carácter semi-nómada, los arios se establecían en tribus que contaban con una división de clases de corte indoeuropeo: “los campesinos y artesanos (*vaisya*), los guerreros o *kshatrias* (*ksatriya*) y los sacerdotes o brahmanes (*brahmana*)”³. Sin embargo, para dar cabida a toda la población, surgió una nueva clase social que incluía a la población local sometida, la de los siervos o sudras (*sudra*). Este sistema es el origen de las cuatro *varna* (colores) que actualmente conforman el sistema de castas de la India.

Los arios tenían deidades asociadas a la naturaleza que, casualmente, figuran en un conjunto de textos que se le atribuyen a dicho pueblo: los *Vedas*.

La palabra *vedas* (‘conocimiento’) se utiliza a veces de forma libre para referirse a un conjunto de escritos hindúes, pero estrictamente hablando hay cuatro Vedas (*catur-veda*): Rig, Sama, Atharva y Yajur. Junto con una serie de textos conocidos como *Aranyakas* (tratados del bosque), *Brahmanas* (manuales de liturgia) y, los más importantes, los *Upanishads* (meditaciones filosóficas), a los Vedas se les conoce como *shruti* (que significa ‘lo oído’) o textos revelados por la divinidad⁴.

Al principio, todo el mundo aceptaba que la religión constase de mera ritualidad, plagada de sacrificios a los dioses, pero, con el tiempo, muchos de los seguidores de estos “chamanes” indoarios comenzaron a dar su propia visión de la espiritualidad y lo que para ellos representaba. Los brahmanes, intuyendo el peligro, acogieron de buena gana esas reflexiones, convirtiéndolas en parte de la doctrina que predicaban. Esta doctrina ascética disponía lo siguiente:

Cada ario u hombre noble pasa idealmente por cuatro etapas en su vida:
1) Primero, ingresa como alumno (*brahmacharin*) en casa de un maestro brahmán, de un gurú, que le inicia en el conocimiento del Veda. 2) Supe-

² *Ibid.*, 21-22

³ *Ibid.*, 30.

⁴ B. VAN LOON Y V. LAL, *Hinduismo para todos*, Paidós, Barcelona 2006, 10.

rada esta etapa de aprendizaje, funda una familia y, como padre de familia (*ghrastha*), engendra hijos, cuida su hacienda y ofrece sacrificios a los dioses. 3) En su vejez, abandona su casa y vive como retirado (*vanaprastha*); ya no necesita sacrificar, basta con que medite sobre el sentido del sacrificio. 4) Finalmente, cuando presiente que la muerte está próxima, renuncia también a esas meditaciones y, convertido en asceta (*sannyasin*), se consagra enteramente a pensar en Brahman, el principio universal, y a aspirar a la unión con él⁵.

Siendo esta una época de gran efervescencia en el terreno espiritual, es comprensible que el resultado de las diferentes discusiones filosóficas entre ascetas, reyes feudales y brahmanes cristalizara en forma de texto religioso: las *Upanishads*. Se trata de un conjunto de escritos de índole filosófico-religiosa que plantean el funcionamiento del *samsara*, el *karma* o la *moksha*. El *samsara* es el ciclo de las reencarnaciones en el que nos vemos envueltos debido a la propia existencia. Es decir, la existencia puede ser infinita de dos maneras muy diferentes: 1) en la unión con el Absoluto y 2) viviendo en un ciclo interminable de reencarnaciones o *samsara*. Tras la muerte, esperamos nuestro turno para unirnos con Brahma, pero ello depende del tipo de *karma* acumulado durante el periodo de existencia anterior a la muerte. Si el *karma* es de tipo positivo, ascendemos en la rueda de las reencarnaciones o, en el mejor de los casos, salimos de ella definitivamente mediante la liberación o *moksha*. Si, por el contrario, el *karma* es negativo, se nos concede la oportunidad de volver a la vida en una forma acorde al *karma* acumulado, para esperar a hacerlo mejor esa vez.

Para poder entender mejor este entramado de conceptos, nos detenemos brevemente sobre algunos aspectos de este ciclo denominado *samsara*, la existencia cíclica en la rueda de las reencarnaciones⁶. La finalidad del ciclo es salir de él para alcanzar la liberación, que consta de la unión con un “ser superior” del que todos formamos parte: “El nombre más conocido del Absoluto hinduista en Occidente es el de Brahman. El Brahman (sustantivo neutro) es Ser puro, Conciencia pura, Infinitud, o según otra tríada: Ser puro, Conciencia pura y Beatitud, y todos tenemos en nosotros una parte de él o Atman”⁷.

Que llegemos a unirnos con el Todo depende de nuestro *karma*, que es, según la definición de Mosterín :

el peso de los actos, la huella que los actos dejan en nosotros y que no puede por menos de producir efectos, consecuencias, a la corta o a la larga. No somos libres, pero tampoco estamos determinados por un destino ajeno o una divinidad externa. Estamos determinados por nuestros propios actos pasados, que nos marcan irrevocablemente. Nuestros actos pasados pesan sobre nosotros y forjan nuestro destino⁸.

⁵ *O.c.*, 61.

⁶ Cf. J.L. SÁNCHEZ NOGALES, *Aproximación a la teología de las religiones*, Vol. II, BAC, Madrid 2015, 1 ss.

⁷ M. BIARDEAU, *El hinduismo*, Kairós, Barcelona 2005, 28.

⁸ *O.c.*, 65-66.

De esta manera, somos nosotros los propios responsables de nuestra fortuna y el *karma* solo actúa justamente. Únicamente si nuestros actos han sido puros y bien intencionados en vida, podemos alcanzar la *moksha*. Aun así, no resulta fácil, pues para llegar a la liberación del *Atman* (espíritu) y su inmediata unión con Brahma, los *purusha* o seres humanos individuales estamos abocados a cumplir y pasar por los *purusharthas* (cuatro fines legítimos en la vida): a) ‘placer’ (*kama*): encontrar satisfacción; b) ‘éxito’ (*artha*): obtener buena reputación; c) ‘deber’ (*dharma*): cumplir con las obligaciones; d) ‘liberación’ (*moksha*): realizarse a nivel último. Y la manera de conseguirlo es mediante los caminos o *marga* que existen con el fin de “darle sentido” a la existencia humana: a) el ‘camino del deseo’ (*tahna marga*): búsqueda de placer y éxito; b) el ‘camino de la renuncia’ (*nyasa marga*): cumplimiento del deber y búsqueda de la realización espiritual. Para el hinduismo, el camino de la renuncia viene siempre después del camino del deseo y lo trasciende.

Así, el buen practicante del hinduismo debe saber que, llegado el momento, es primordial renunciar a los placeres momentáneos que nos puede ofrecer la vida (satisfacción personal, éxito laboral, relaciones carnales...) para centrarnos en aquello que trasciende y perdura: el Absoluto. De este modo, con el camino de la renuncia estamos más cerca de poder unirnos con ese Todo vivo infinito al que pertenecemos. Ese yo infinito (*Atman*), que habita en un cuerpo finito, anhela unirse a su parte infinita (*Brahman*). Para ilustrar un concepto que encierra cierto matiz esotérico, podríamos hacer un uso metafórico de una cebolla: el interior o la capa más profunda de la cebolla sería el *Atman* (la parte infinita que habita en cada uno de nosotros) y, para llegar a ella, debemos descascarar la cebolla capa a capa (siendo la capas la representación de todas y cada una de las limitaciones del yo finito) hasta llegar a ser solo *Atman*.

Tomando esto como guía, podemos acercarnos al siguiente par de conceptos. Al igual que en nosotros coexisten el yo finito y el infinito, nuestra existencia está caracterizada por la presencia de dos mentes o, si se prefiere, dos modalidades mentales: a) la ‘mente ordinaria’ (o inferior) (*cittá*): ligada al yo superficial (conocimiento parcial de los objetos del mundo); b) la ‘mente profunda’ (o superior) (*prajña*): vinculada al yo auténtico (conocimiento trascendente del Todo).

Para alcanzar el continuo estado de la mente profunda y la unión con el Todo, el hinduismo se sirve de seis doctrinas o *darshanas*:

- a) *vedanta* (*vedá*: ‘conocimiento, sabiduría’; *anta*: ‘final, conclusión’), también llamada *advaita* (o de la ‘no-dualidad’): ‘la última parte de los Vedas’ (en sentido absoluto, como el conocimiento último al que cabe aspirar, o en sentido cronológico, por ser el último testimonio escrito referido a esas escrituras), se presenta como ‘el final de la tradición’ (escuela religiosa);
- b) *samkhya* (‘enumeración, clasificación’): doctrina racionalista inicialmente atea que con el tiempo terminó aceptando los Vedas, defiende el dualismo ‘espíritu-materia’ (*purusha-prakriti*) (escuela intelectualista);
- c) *mimamsa* (*man*: ‘mente’, ‘intelecto’): ‘investigación, interpretación’ de las escrituras védicas (escuela ritualista);

- d) *nyaya* (*ní*: ‘conducir, guiar’): ‘método, regla, inferencia’ (escuela logista);
- e) *vaishéshika* (*vishesha*: ‘particularidad’): estudio de las partes o elementos (átomos) del universo (escuela naturalista);
- f) *yoga* (‘yugo’, de *yuj*: ‘colocar un yugo, unir’, ‘conectarse, concentrarse, meditar’): el ‘desarrollo de la conciencia espiritual’ de la persona (yoga filosófico) o la ‘unión del alma con el Absoluto’ (yoga religioso).

Nosotros nos centraremos aquí en la escuela del yoga, intentando ser lo más escrupulosos posible en cuanto a su definición y recorrido se refiere. Si echamos la vista atrás, descubrimos que, ya en las prácticas ascéticas, existía un precedente del yoga tal y como lo conocemos. De hecho, es en los *Upanishads* donde aparece el término ‘*yoga*’, definido como: “el control continuado de los sentidos que, junto a la cesación de la actividad mental, lleva al estado supremo”. Ramiro Calle, experto en yoga y practicante desde hace más de tres décadas, explica que esta disciplina tan antigua siempre ha funcionado de “yugo” entre el cuerpo y la mente, así como esta herramienta cumple su función al unir a los bueyes que aran el campo¹⁰.

Pues bien, dentro de las diferentes escuelas de yoga fundacionales y todas las variantes que encontramos en la actualidad, esta contribución estudia la que quizá sea la más antigua disciplina yóguica: el Hatha yoga. A caballo entre la leyenda y la realidad, pues hay algunos textos que relatan la existencia de esta disciplina sin tener un origen mitológico, el Hatha yoga es el “yoga del cuerpo” (o yoga “de la fuerza”), al que otorgamos un tratamiento especial por encontrarse en la base de los principales desarrollos del llamado “yoga del espíritu” (el cual se halla diversificado en las cuatro escuelas del Jñana, Bhakti, Karma y Rajá yoga). La tesis de fondo de esta rama del yoga, compartida con el tantrismo, es la de que, dada la íntima interconexión de todo lo real, el cuerpo es un vehículo tan apto como cualquier otro para alcanzar la liberación espiritual (y el espíritu puede valerse de soportes físicos para su realización).

Partiendo de la base de que la palabra sánscrita *batha* significa ‘fuerza’, uno puede deducir que el Hatha yoga implica el uso del cuerpo como herramienta fundamental para la transcendencia del individuo y su meta hacia la felicidad, que radica en la Realidad (de la *prajña*). Esta felicidad, dice Feuerstein:

es nuestra naturaleza esencial, y nuestra perpetua búsqueda de ella tan solo culmina al comprender nuestra verdadera naturaleza. Este logro significa el despertar de nuestro Yo íntimo, que trasciende el cuerpo-mente, el yo individual y el horizonte del mundo reflejado en nuestra experiencia ordinaria. Todo ello y mucho más encierra la palabra yoga¹¹.

⁹ G. FLOOD, *El hinduismo*, Akal Cambridge, Madrid 2003, 126.

¹⁰ Cf. R. CALLE, *El gran libro del yoga*, Urano, Barcelona 1999.

¹¹ G. FEUERSTEIN, *Yoga. Introducción a los principios y la práctica de una antiquísima tradición*, Ed. Oniro, Madrid 2011, 10.

Los siguientes párrafos abordan el Hatha yoga desde diversos puntos. Arrancamos con el origen histórico y mitológico del Hatha yoga, donde aparecen las dos principales escuelas que practican este tipo de yoga: la *Natha Sampradaya* y la *Dashanami Sampradaya*. Además, señalamos las escrituras canónicas fundamentales, como son: el *Hatha Yoga Pradipika*, el *Amaraughasana*, el *Hatha Ratnavali*, el *Hathapradipika Siddhantamuktavali*, el *Gheranda Samhita* y el *Jogpradipaka*. El siguiente subtítulo se dedica a presentar sus principales prácticas. Por último, en el epígrafe final señalamos el estado de este estilo de yoga en la actualidad y presentamos algunos de sus principales desarrollos.

2. Origen mitológico e histórico del Hatha yoga

Si atendemos a la mitología hindú, encontramos que el Hatha yoga está íntimamente ligado a la existencia de Shiva, el primer asceta y Dios de la destrucción. Cuenta la leyenda que estaba esta divinidad en una isla desierta y se disponía a revelarles a su mujer, la diosa Pavarti, los secretos de la práctica del Hatha yoga, pensando que sus enseñanzas no estaban siendo escuchadas por nadie más. Sin embargo, un pez lo oyó todo. Con el tiempo, ese *matsya* (pez) se convirtió en un pez mágico (*siddha*) y se le empezó a conocer como Matsyendranath. Matsyendranath fue el maestro de Gorakhnath y enseñó también a un tullido, Chaurangi. Así, el Hatha yoga es un tipo de práctica característica en su transmisión, ya que el conocimiento pasa directamente del maestro al discípulo.

Si bien es cierto que el origen del Hatha yoga podría atribuírse a esta tradición legendaria, por ser de las más antiguas de la India en la introducción de ejercicios de yoga en sus rituales, su aparición histórica constatada se da en tres textos fundamentales de la tradición hindú posterior: *Hatha Yoga Pradipika*, escrito por Swatmarama hacia el siglo XV d.C.¹²; *Shiva Samhita*, escrito anónimamente y que se estima que fue compuesto en el siglo XVI d.C.; y el texto titulado *Gheranda Samhita*, que data del siglo XVII d.C., cuyo autor fue el yogi Gheranda¹³. Como es lógico, tampoco podemos olvidar el famosísimo *Yoga Sutra* de Patañjali.

Como todos los tipos de yoga, el Hatha yoga surgió en el territorio que hoy conocemos como la India y está asociado a dos grandes tradiciones históricas: la de los yogis de Natha Sampradaya y los yogis de Dashanami Sampradaya.

2.1. Yogis Natha Sampradaya

La palabra *natha* (नाथ) es un término sánscrito usado para referirse a la tradición de los *siddhas* (aquellos que han conseguido la iluminación, literalmente “el que

¹² Ver S.A. (2018), *Hatha Yoga. For an 'all-round' balanced practice, a great place to start*. Recuperado de <https://www.ekhartiyoga.com/more-yoga/yoga-styles/hatha-yoga>: “Swatmarama compiled the *Hathapradipika*, based on a collection of eight scriptures, combining several traditions and their methods”.

¹³ Ver K. TSAOUSI (2015), *The origins of hatha yoga. Science of Yoga. A scientific enquiry into the self*. Recuperado de <http://www.scienceofyoga.co.uk/blog/origins-hatha-yoga>

lo ha logrado”), pero si atendemos a su significado original, encontramos que entre sus acepciones figura “dios, protector”. Otra manera en la que se manifiesta este término es acompañado de *Adi*; de ahí la expresión *Adi Natha*, que significa literalmente “primer Dios” o “Dios original”, lo que nos lleva a las epopeyas del *Mahabharata* y las historias que consideran a Shiva el padre del yoga y/o primer yogui. Dicho esto, encontramos que *natha* también hace referencia de manera figurada a los estados de conciencia de la mente superior, algo que se encuentra en el yoga de manera activa a través de la práctica de la meditación y los ejercicios del cuerpo.

En el caso de esta escuela *natha* que supuestamente dio lugar al Hatha yoga, podemos decir que:

Amongst the variety of the numerous ascetic traditions existing in India, the Lineage of *Nathas* is the one of most ancient and remarkable. The spiritual order itself appears to be about one thousand years old, but the principles on which it based trace their original to far remote past. *Nathas* are also known as Yogis, because the foundation of their order based on the ideas of Yoga. [Entre la gran variedad de tradiciones ascéticas que existen en la India, el linaje de los Nathas es una de las más antiguas y destacadas. La orden espiritual como tal parece tener unos mil años, pero los principios sobre los que está cimentada son bastante más antiguos. A los Nathas también se les conoce como Yoguis, ya que la fundación de su orden está basada en las ideas del Yoga]¹⁴.

La orden de los Natha fue fundada por el maestro Matsyendranatha Ji, que, al igual que su sucesor Gorakshanatha, figura entre los hombres a los que se les rinde culto por ser grandes adeptos en el budismo tibetano y se les atribuye poderes y grandes logros espirituales. Los Nathas constituyen una de las tradiciones de ascetas más antiguas y destacables de la India. Aunque su orden jerárquico data de unos mil años, los principios en los que está basada esta tradición han resultado ser anteriores. Son conocidos como yoguis a secas, pues todas sus ideas parten de la base de la *darshana* del yoga.

Bajo la tradición de los Nathas podemos encontrar diversos grupos (se habla de unos doce: “[...] who lists them among the twelve traditional sub-lineage of the Nath Sampradaya” [clasificándolos entre los doce sub- linajes tradicionales de los Nath Sampradaya]¹⁵, cuya ideología es la misma, si bien habría que hacer alguna matización: mientras que el *Natha Sampradaya* es una manera de nombrar a los yoguis practicantes del Hatha y Tantra yoga en general, también se usa para una de las sub-órdenes existentes bajo los Nathas. Así, la segunda acepción corresponde al grupo de *Sampradayas* surgidos a raíz de las anteriores órdenes de Nathas conocidas como Siddha y Avadhuta. Sin embargo, estos Nathas siguen el ejemplo del Gurú Dattatreya, considerado por muchos la reencarnación humana del dios Vishnú.

¹⁴ Ver R. KHAN (2011), *Natha Sampradaya - Hatha Yoga, Kundalini and Kriya Yoga. Himavanti*. Recuperado de <http://www.himavanti.org/en/c/himavanti-1/natha-sampradaya-hatha-yoga-kundalini-and-kriya-yoga>.

¹⁵ Ver S.A. (2011), *Natha Sampradaya - Hatha Yoga, Kundalini and Kriya Yoga. Himavanti. Yoga, Tantra healing*. Recuperado de <http://www.himavanti.org/en/c/himavanti-1/natha-sampradaya-hatha-yoga-kundalini-and-kriya-yoga>.

Este grupo comenzó a cobrar una importancia diferenciada hacia el siglo VIII o el siglo IX d.C., siendo su fundador reconocido un pescador de nombre Matsyendranatha (normalmente los Nathas tienden a añadir 'natha' a modo de sufijo en los nombres de los adeptos y/o gurús). En torno a este personaje existe una leyenda que dice lo siguiente:

Matsyendranatha was swallowed by a fish and while inside the fish overheard the teachings given by Shiva to his wife Parvati. According to legend, the reason behind Shiva imparting a teaching at the bottom of the ocean was in order to avoid being overheard by others. In the form of a fish, Matsyendranatha exerted his hearing in the manner required to overhear and absorb the teachings of Shiva God. After being rescued from the fish by another fisherman, Matsyendranatha took initiation as a *sannyasin* from Siddha Carpati. It was Matsyendranatha who became known as the founder of the specific stream of yogis known as the Nath Sampradaya [A Matsyendranatha se lo tragó un pez y, mientras que estaba en su interior, pudo escuchar las enseñanzas que Shiva le estaba revelando a su esposa Pavarti. Según cuenta la leyenda, la razón por la que Shiva estaba impartiendo sus enseñanzas en el fondo del océano era para evitar que alguien más las escuchara. Dentro del pez, Matsyendranatha agudizó su oído todo lo que le fue posible y se embebió de las enseñanzas de Shiva. Después de ser rescatado por otro pescador, Matsyendranatha se inició en el camino de los sannyasin de la mano de Siddha Carpati. Matsyendranatha se convirtió en el fundador reconocido de un tipo de corriente yóguica conocida como los Nath Sampradaya]¹⁶.

Se cuenta que este primer yogi (el primer yogi humano, por así decirlo, ya que el primer yogi en la tradición hinduista es Shiva) tuvo dos discípulos, entre los cuales estaba Gorakshanatha, que ha llegado hasta nuestros días siendo conocido como el yogi más influyente entre los Nathas, llegando a fundar su propia *Sampradaya* (linaje o tradición). Escribió el primer libro que existe acerca del Laya yoga (o Kundalini yoga, yoga tántrico) y es considerado, junto con Mastyendranatha, una de las figuras más importantes y relevantes de los Nathas. Algo que cabe destacar es que, pese al rígido sistema de castas que existe en la India, esta sub-orden de los Nathas no contempla esa diferencia y todos son iguales bajo su doctrina.

Al existir en la India, como sabemos, una apropiación de las prácticas de otros grupos espirituales, fueron varios los que copiaron las prácticas de los Nathas y es por eso que Gorakshanatha¹⁷ (lejos de ser un personaje a caballo entre la realidad y la leyenda, pues dejó constancia de su existencia con sus enseñanzas y sus escritos) es considerado el verdadero padre del Hatha yoga¹⁸.

¹⁶ *Ídem*.

¹⁷ Según Mallison, citado en Mishra (2017:101), el Hatha yoga es anterior a Gorakshanatha. Ver S. MISHRA, *Hatha yoga: Tradition and Texts. A Brief Review*, Aayushi International Interdisciplinary Research Journal, Vol. IV, 2017.

¹⁸ YOGI MATSYENDRANATH MAHARAJ (2011-2018), *Tradición de los natha-siddha*. Recuperado de: <http://>

2.2. *Yogis Dashanami Sampradaya*

Por otro lado, los Dashanami Sampradaya son una orden hinduista de ascetas del shivaísmo, que conforman una de las diez órdenes establecidas por Shankara¹⁹ hacia el siglo VIII d.C. Esas diez órdenes están aún vigentes en la actualidad y son: Aranya, Ashrama, Bharati, Giri, Parvata, Puri, Sarasvati, Sagara, Tirtha y Vana.

Aunque algunas de sus prácticas figuran entre la épica escrita en sánscrito hacia el siglo I d.C. y en la lengua pali gracias a su aparición en el canon escrito en dicha lengua (el *Tripitaka* del budismo theravada), los textos en los que se mencionan expresamente pertenecen a la era budista y relatan pasajes en los que Buda utiliza ciertos mudras y asanas para combatir las penalidades del cuerpo. Además, algunos de los textos más importantes en los que se menciona el Hatha yoga son de budismo tántrico, escritos del siglo VIII en adelante y entre los cuales destaca el *Vimalaprabha* de Pundarika.

3. Escritos fundacionales

Si bien es cierto que el texto por excelencia del Hatha yoga es el conocido como *Hatha Yoga Pradipika*, no podemos obviar el hecho de que esta escritura tiene influencias de los Vedas, haciendo acopio de las epopeyas de Shiva, para explicar el origen de los dos fundadores reconocidos de esta disciplina y después desarrollarla en profundidad. Este texto, a pesar de su importancia fundamental en la práctica del yoga, no es sino una recopilación de escritos antiguos en los que se mencionaba el Hatha yoga y se conoce al autor de esta recopilación como Svatmarama, quien reunió toda la información existente hacia el siglo XV d.C.²⁰ El texto reúne una lista de *siddhas* (personas y/o maestros que han logrado el total dominio del cuerpo y una gran iluminación en el terreno espiritual), una lista de *asanas*, además de información acerca de la autopurificación o *shatkarma*, los *pranayama*, *kumbhaka*, mudras, meditaciones, energía kundalini, chakras, *nadanusandhana*, entre otros.

El texto, a su vez, está dividido en cuatro capítulos en forma de versos o *slokas*, formando estos un total de 389. En cada capítulo se habla de diferentes requisitos, ejercicios y normas éticas que todo yogi debe seguir en su práctica. Por ejemplo, en el Capítulo 1 se habla de las asanas o posturas corporales, el ambiente más conveniente

nathas.org/es/tradition.

¹⁹ Shankara, también conocido como Shankaracharya, fue uno de los filósofos más famosos de la India. Vivió en el periodo comprendido entre el 788 y el 820 d.C. Nació en Kaladi (actual Kerala), dentro de una familia de brahmanes y era considerado por muchos como una encarnación del Dios Shiva. Durante su vida, se dedicó a la predicación de la filosofía no-dualista, recogida en el Advaita-Vedanta. Además, fue el creador de diez órdenes monásticas y también se le atribuye la reforma del Shaktismo. También es autor de varios tantras y de algunas obras poéticas. Ver S.A., *La web de las biografías. Shankara o Shankaracharya (c.a. 788-820)*. S.f. Recuperado de <http://www.mcnbiografias.com/app-bio/do/show?key=shankara>

²⁰ Si bien es cierto que varios investigadores coinciden en que la fecha más probable para este texto es el siglo XV d.C., en el *Hatha Yoga Pradipika* de Swatmarama (1992), Iyengar señala en su prólogo que se cree que Swatmarama pudo haber vivido entre el siglo XII o el XV d.C. Cf. S. SWATMARAMA, *Hatha Yoga Pradipika*, The Aquarian Press, Herder and Herder, Londres 1992, 3.

en el que un yogi debe meditar y las normas éticas²¹ que deben regir su vida. El Capítulo 2 recoge las técnicas del *pranayama* (respiración) y la autolimpieza o purificación (*shatkarma*). El Capítulo 3 recopila los diferentes *mudras*²² y *bandhas*, que funcionan a modo de bloqueadores de los escapes de energía y ayudan a que la *kundalini* (energía psicósomática) se canalice para su unión con el *purusha*. Además, complementando estos dos modos de sellar la energía para su uso completo, junto con las asanas (que funcionan de la misma manera), se consigue que las fluctuaciones de la mente y el ego acaben y todo lo que exista sea el Yo. El último capítulo habla de la meditación y cómo a través de un estudio minucioso de la respiración, Svatmarama llegó a la conclusión de que, controlando y restringiendo la energía a través de la práctica del Hatha yoga, uno puede acabar con esos vórtices de energía inútil en los que a veces la mente nos sumerge. La meditación y la práctica del Hatha yoga deben tornarse un camino de ayuda que nos lleve hacia el crecimiento personal. De este modo, este Capítulo 4 va dirigido a eso que los hindúes conocen como *Samadhi*²³, la plena realización.

Los textos posteriores al *Hatha Yoga Pradipika* son, entre otros, los siguientes: *Amaraughasasana*, *Hatha Ratnavali*, *Hathapradipika Siddhantamuktavali*, *Gheranda Samhita* y *Jogpradipaka*.

Se cree que el *Amaraughasasana*, según Silburn, fue escrito por Goraksanatha y lo nombró así porque literalmente significa “Immortal Flow” o “Flujo inmortal”, siendo un texto que habla de la conquista del tiempo y de escapar de las garras de la muerte²⁴. Además, nos plantea una visión no dualista del universo, siendo este un texto perteneciente a la tradición de los yoguis Natha Sampradaya. En él se plantea la posibilidad de usar el Hatha yoga sin someter el cuerpo a arduos ejercicios, fomentando, sobre todo, un control absoluto de la respiración, lo que nos puede ayudar a conectar con nuestro Yo místico para encontrar nuestra consciencia universal. Es el propio cuerpo la única herramienta necesaria para conectar con la liberación añorada y es, en sí mismo, el método más efectivo de canalización de los propios poderes. Se podría decir que estos Nathas tienen como lema el *sahajasamadhi*, que significaría algo así como una manera de alcanzar la alta consciencia (*prajña*) sin esfuerzo. En esencia, se trata de trascender espontáneamente mediante el uso de mantras y una respiración consciente. Este control se consigue a través de la repetición (*ajapajapa*) de la acción de respirar conscientemente. Solo mediante esta respiración emerge la energía kundalini, como puntualiza Silburn:

²¹ “Fundamentalmente, la moralidad yógica consiste en el reconocimiento del Yo universal en todos los demás seres”. Ver G. FEUERSTEIN, *Yoga. Introducción a los principios y la práctica de una antiquísima tradición*, Colección El Viaje Interior, Ed. Oniro, Madrid 2011, 49. Partiendo de esta idea del reconocimiento del Yo universal en todos los seres, nuestras relaciones se vuelven armoniosas y se cargan del equilibrio necesario para poder alcanzar la conciencia superior. Para Patañjali, el gran referente del yoga clásico, esto es esencial y nos habla de cinco preceptos morales que todo yogi ha de seguir y que además forman parte del Óctuple Sendero del Yoga: *ahimsa, satya, asteya, brahmacharya* y *aparigraha*.

²² “*Mudra* significa «sello» [...]. Los mudras son técnicas para «sellar» la energía, o sea, para contenerla, controlarla, almacenarla o propulsarla. Así se purifican los conductos de energía, se tonifican los plexos y se potencia la acción y beneficios de los ejercicios de *pranayama* (control respiratorio)”. Ver R. CALLE, *El gran libro del yoga*, Ed. Urano, Barcelona 1999, 22.

²³ Ver S. SWATMARAMA, *Hatha Yoga Pradipika*, The Aquarian Press, Herder and Herder, Londres 1992, 6.

²⁴ Ver L. SILBURN, *Kundalini: The Energy of the Depths. A Comprehensive Study Based on the Scriptures of Nondualistic Kashmir Saivism*, Ed. State University of New York Press, Nueva York 1988.

Breath control is achieved through the *kumbhakamudra*, by infusing the breaths into the *susumna* channel through the unifying friction of the ascendant and descendant breaths, which no longer function within duality: this is an effortless practice; when thought becomes still, so do the senses. As for sex control, it is achieved through inner repetition (*ajapajapa*); indeed, once everything has merged into the median way, the yogin perceives an inner spontaneous sound (*anahatanada*), and if he keeps on listening to it, kundalini awakens and rushes to the superior center where she unites with Siva. In this way, he attains easily, naturally, innately (*sahaja*) the *unmani* energy which is beyond thought, and he becomes a liberated being, an *avadhuta* (“unattached”). [El control de la respiración se consigue a través de la práctica del kumbhakamudra, que trata de llevar el aire hacia el canal susumna, haciendo que tanto el aire que entra cuando inspiramos y cuando espiramos se unifiquen, creando una fricción, en la que no se distinga su dualidad. Esta práctica no requiere de esfuerzo, ya que tanto los pensamientos como los sentidos están acallados. Como ocurre con el control en la práctica sexual, esta cesación de los sentidos y la mente y la unificación de la respiración se consiguen a través de la repetición interna (ajapajapa). De hecho, una vez que todo ha alcanzado la vía media, el yogui percibe un sonido interior espontáneo conocido como anahatanada y si se mantiene a la espera, escuchándolo, la kundalini se despierta y se apresura hacia el centro superior, dónde alcanza su unión con Shiva. De esta manera, el yogui alcanza fácilmente, de manera natural, innata (sahaja) la energía unmani, que sobrepasa las barreras del pensamiento y se convierte en un ser liberado o desapegado (avadhuta)]²⁵.

De este texto cabe indicar, además, que no existe un original como tal, sino que sus orígenes se remontan a una supuesta copia en lengua Sharada realizada en el año 1525 d.C. de varios textos (entre los que figuran el *Netratra* y el *Siddhasiddhanta-paddathi*) y enseña algunos contenidos de Hatha yoga. Lo más destacable de esta copia es que no comparte su contenido con otros textos del corpus del Hatha yoga y fue encontrada en Kuba, Xinjiang, en la actual región Uigur de la República Popular China²⁶.

Por su parte, el *Hatha Ratnavali* trata de desmentir todos los mitos que giran en torno a la concepción del yoga, a su práctica y diversos detalles relacionados con esta disciplina. Las características de este texto recaen en las 84 asanas que se relatan, la descripción de los *astakarmas* (u ocho tipos de karma), una elaborada explicación sobre diez mudras y el concepto del cosmos (*pinda-brahmana*)²⁷. El Hatha yoga es el tipo de yoga en el que se centra este texto, explicando detenidamente el tipo y elaboración de

²⁵ L. SILBURN, *Kundalini: The Energy of the Depths. A Comprehensive Study Based on the Scriptures of Nondualistic Kashmir Saivism*. Ed. State University of New York Press, Nueva York 1988, 122.

²⁶ Ver S.A. (2018), *Amauraghasana. Wisdom Library*. Recuperado de: <https://www.wisdomlib.org/definition/amaraghasana>

²⁷ S. MISHRA & S. CHANDRA DASH, *Important Features of Hatha Ratnavali: The Yogic Text of Srinivasa Yogi*, *International Journal of Advanced Research and Publications*, Vol. 2. (2018) 47.

las asanas, las limpiezas corporales, los mudras..., aunque también da visibilidad a otras clases de yoga, asimismo consideradas de relevancia por el autor. El yogui Srinivasa introduce en el *Hatha Ratnavali* el concepto de *astakarma*, incluyendo dentro de este los conceptos de *cakri* (otra de las maneras que existen para nombrar los centros de energía que hay en el cuerpo humano o chakras) y *gajakarani* (que consiste en un tipo de limpieza corporal física, en la que se eliminan toxinas y elementos, como alimentos, bebidas... que no son beneficiosos para nuestro cuerpo y, por ende, para nuestra energía). Entre estos elementos, en este texto se destaca, a diferencia del *Hatha Yoga Pradipika*, la importancia del *chakri karma*.

Otro de los textos relacionados con el Hatha yoga es el *Hathapradipika Siddhantamuktavali*. Se trata de un escrito de principios del siglo XVIII que amplía los conocimientos transmitidos por el *Hathapradipika*, citando y añadiendo prácticas mencionadas en otros textos ligados a esta disciplina.

El *Gheranda Samhita*, por su parte, es un texto que, junto con el *Hathayogapradipika* y los *Yoga Sutra*, forma la tríada de obligada lectura para todo interesado en el estudio en profundidad del yoga. Data del siglo XVIII y está dividido en siete capítulos, con un total de 351 *slokas* o estrofas. Así, este texto (como la gran mayoría de los tratados en este trabajo) se presenta en forma de diálogo entre un sabio llamado Gheranda y su discípulo Chanda Kapali. Los siete capítulos coinciden con una disciplina de siete pasos (*saptasadhana*), en la cual se expone la práctica de 32 asanas y 25 sellos (mudras). Además, existe un apartado dedicado a la purificación de manera meticulosa (*sodhana*). Según el *Gheranda Samhita*, los pasos que debe seguir el aprendiz de yogi para alcanzar un total control psicofisiológico son:

1. Purificación (*kriya*): se adquiere con la práctica regular de los seis *kriyas*, que son prácticas de purificación entre las que se incluye la limpieza nasal o la limpieza del tracto gastro-intestinal.
2. Fortalecimiento (*drdhata*): se consigue mediante asanas, que son posturas de Hatha yoga.
3. Estabilidad o firmeza (*sthirata*): se consigue mediante mudras, que son gestos realizados con las manos.
4. Calma (*dhirata*): se consigue mediante *pratyahara*, que es el control de los sentidos.
5. Ligereza (*laghima*): se consigue mediante *pranayama*, que persigue el control de la respiración.
6. Percepción correcta (*pratyaksatva*): se consigue mediante *dhyana*, un tipo concreto de meditación.
7. Soledad (*nirliptata*): se consigue mediante *samadhi*, un estado de conciencia que propicia la unidad con el Todo²⁸.

²⁸ Ver N. RUBIO (2012), *Aprendiendo Yoga: Gheranda Samhita*. Blog Sociedad Geográfica de las Indias.

Además de lo anteriormente expuesto, este texto tiene influencia tántrica y de la escuela de los Siddhas. Se dice en él que el Hatha yoga o yoga de la fuerza es el paso en el mundo físico para alcanzar el mundo espiritual o de la conciencia. Solo a través de él, podremos llegar a dominar el cuerpo y alcanzar el sendero del rajá yoga, la más suprema de las disciplinas²⁹.

Por último, uno de los textos canónicos que hablan del Hatha yoga es el *Joga-pradipika*. Aunque data del 1737 y es obra de Ramanandi Jayatarama, lo cierto es que el manuscrito que ha llegado hasta la actualidad no es más que una copia ilustrada de ese texto que data del 1830. El manuscrito original estaba escrito en varias lenguas, todas derivadas del sánscrito como son el hindi, el braj bhasa y el khari boli. El texto se remite a la explicación de 84 asanas, 24 mudras, 6 métodos de limpieza y 8 *kumbhakas*. La particularidad de escrito es que las 84 asanas descritas dicen tener beneficios terapéuticos en el yogi si se practican con la mirada puesta en el tercer ojo (*drishti*)³⁰.

4. Prácticas principales

La disciplina del Hatha yoga se caracteriza por tener tanto elementos prácticos como de comportamiento, y ambos son necesarios para llevarla a cabo correctamente. Los textos del Hatha yoga reconocen que existen ciertas cualidades que un yogi debe cumplir para llevar a cabo una práctica de esta disciplina de manera exitosa. Así, el Hatha yoga no trata solo de una serie de ejercicios del cuerpo físico, sino que comporta un sistema que engloba las prácticas meditativas, de alcance de la conciencia verdadera, con unas normas éticas que hacen que la figura del yogi se desarrolle como un ser en armonía con el universo.

En general, el Hatha yoga se caracteriza por el uso de *upayas* o “apoyos” (soportes físicos), buena parte de ellos tomados del antiguo chamanismo tántrico, los más conocidos de los cuales son los *mantras* (cantos sagrados) y los *mandalas* (círculos y diagramas sagrados), así como por sus rituales y prácticas para la visualización de deidades, que incluyen gestos y movimientos rituales o *mudras*. En esta derivación del hinduismo tántrico, hay dos tipos de *tantra*: el ‘tantra de la mano derecha’, el método más elevado, que está estrechamente vinculado a las prácticas del Hatha yoga; y el ‘tantra de la mano izquierda’, que incluye técnicas de meditación y ritualización a través del acto sexual (*maithuna*), mediante las cuales se integran las energías femeninas (*yoni*) y masculinas (*linga*) hasta obtener el éxtasis físico-espiritual.

Otras prácticas fundamentales se aplican a la dieta, la higiene del cuerpo, el control de la respiración, las posturas corporales y la meditación.

Recuperado de <https://www.lasociedadgeografica.com/blog/cultura/gheranda-samhita-yoga>

²⁹ Ver DHARMACHARI SWAMI MAITREYANANDA, *Gheranda Samhita*, Traducción de Fernando Estévez Griego. Recuperado de <https://www.yogaintegral.biz/GHERANDA.pdf>

³⁰ Ver S.A., *Joga Pradipika*. Revolvly. s.f. Recuperado de <https://www.revolvly.com/page/Joga-Prad%20C4%ABpik%20C4%81>

4.1. La dieta

La dieta del yogi resulta fundamental en la práctica del Hatha yoga. Uno de los requisitos dietéticos que debe seguir un yogi es el *mitahara* o moderación en la comida. Dice el *Hatha Yoga Pradipika*: “I_57. Con toda seguridad, el brahmacharin que observe una dieta moderada y practique el hathayoga renunciando a los frutos de sus acciones, se convertirá en un siddha en el plazo de un año”³¹.

De este modo, el yogi, según algunos textos como el *Gheranda Sambhita* y el *Hatha Yoga Pradipika*, ha de seguir una dieta adecuada, ya que es muy importante en el desarrollo del cuerpo y aporta diversos beneficios. En el *Gheranda Sambhita*, la dieta se expone no solo como algo fundamental para llevar a cabo la práctica del yoga de manera sana; además, se considera que el cuerpo es un templo que rinde culto a los dioses, por lo que todo lo que ingerimos llega a ellos. Así, vemos que la dieta no sirve solo para equilibrar y sanar el cuerpo físico, sino que tiene repercusiones en la parte más devocional de esta disciplina. El “yo interior”, que es *Atman*, se ve deshonrado si envenenamos el cuerpo a través de la dieta, y es por ello que el yogi debe ser muy estricto con todo aquello que ingiere. En el *Hatha Yoga Pradipika*, encontramos la siguiente cita: “I_58. Seguir una dieta moderada quiere decir alimentarse con comida agradable y dulce dejando siempre libre una cuarta parte del estómago y dedicando el acto de comer a Śiva”³².

En una de las traducciones actuales que existen del *Gheranda Sambhita*, podemos encontrar lo siguiente con respecto a la dieta:

5:16— Quien practique yoga sin moderación en la dieta contraerá distintas enfermedades y no alcanzará el éxito.

5:17— El yogi debe comer arroz, cebada y trigo. Puede comer legumbres (mudga, māṣa) y gramíneas. Todo debe ser limpio y puro.

5:18-19— Un yogi puede comer frutas y vegetales propios de la India (pepino, patola; fruto del árbol del pan, mānakachu; bayas, kakkola; fruto de la jobo; nueces, bunduc; llantén, higos, plátano verde, tallo de llantén y sus raíces, brinjal y frutos y raíces medicinales (*riddhi*)).

5:20— Puede comer las cinco hojas de plantas adecuadas para los yogis: vegetales verdes y frescos, vegetales oscuros, hojas de patola (*vāstūkaśāka*, *himalochikāśāka*).

5:21— Debe llenarse la mitad del estómago con alimentos puros, dulces y refrescantes. Hay que beber con placer zumos dulces, dejando vacía la otra mitad del estómago. A esto se denomina moderación en la dieta.

5:22— Medio estómago se llenará con comida, una cuarta parte con agua y la cuarta parte restante deberá dejarse vacía para la práctica del *prāṇāyāma*.

³¹ S. SVATMARAMA, *Hatha Yoga Pradipika*, The Aquarian Press, Ed. Herder and Herder, Londres 1992, 14.

³² *Ibid*

5:23— Al principio de la práctica se deben evitar los alimentos amargos, ácidos, salados, picantes y tostados. No se tomará cuajada, mantequilla, alcohol, vegetales pesados, frutos de la palma y frutos demasiado maduros del árbol del pan.

5:24— Tampoco se tomarán ciertas legumbres (kulattha y masur), la fruta pandu, calabazas y otras cucurbitáceas, tallos de vegetales, bayas, kathabel, kantabilva y palāśa.

5:25— Evitar también kadamba, jambira, bimba, lukucha, cebollas, lotos, kāmaraṅga, piyāla, asafétida (hinga), śālmani y kemuka.

5:26-27— El principiante debe evitar los viajes frecuentes, la compañía de las mujeres y el calentarse en el fuego. Tampoco es conveniente la mantequilla fresca, el ghee, la leche, el azúcar y el azúcar de dátil. Igualmente, el plátano maduro, la semilla de cacao, la granada, los dátiles, la fruta lavanī, el āmlaki y todo lo que contenga jugos ácidos.

5:28— Durante la práctica del yoga se puede comer cardamomo, jaiphal, clavo, afrodisíacos o estimulantes, pomarrosa, haritaki y dátiles de la palmera.

5:29— Si lo desea, el yogi puede comer alimentos refrescantes y agradables que mantengan los fluidos del cuerpo.

5:30— Se deben evitar los alimentos de digestión pesada, los que estén en mal estado o rancios, los demasiado calientes o demasiado fríos y los muy excitantes.

5:31— No es conveniente bañarse temprano (antes de la salida del sol), ayunar o cualquier otra cosa que agrede al cuerpo. El yogi debe comer varias veces al día y evitar no comer en absoluto o comer demasiado frecuentemente.

5:32— Siguiendo estas indicaciones, se debe iniciar la práctica del prāṇāyāma. Al principio hay que tomar diariamente un poco de leche y ghee antes de comenzar los ejercicios de prāṇāyāma; se comerá dos veces al día: una vez al mediodía y otra vez por la tarde³³.

Estos consejos o métodos del “buen hacer” de un yogi son los que nos hacen no sucumbir a los engaños del cuerpo: cuando cedemos a la gula y comemos sin tener hambre, no solo no estamos siendo sinceros con nuestro cuerpo y la cobertura de sus necesidades reales, sino que, además, estamos perdiendo la más ardua de las batallas, el control del cuerpo mediante el poder de la mente.

4.2. Técnicas de limpieza del cuerpo

El Hatha yoga nos ilustra los diferentes métodos de limpieza existentes para la purificación y limpieza interior profunda del cuerpo, conocidos como *Shatkarma*.

³³ Ver S.A., *Gheranda Samhita*, s. XVII, 26-27. Recuperado de <http://www.yoga-darshana.com/Gheranda%20Samhita.pdf>

Mientras que algunos de los métodos son bastante sencillos (como el de la limpieza de las piezas dentales con un palo especial), otros pueden resultar más complejos, ya que requieren un nivel de control sobre el cuerpo y sus fluidos bastante grande (como la limpieza del conducto seminal).

Dentro del *Shatkarma*, encontramos una lista de ejercicios comunes de limpieza, conocida como *shat-karmani* (literalmente “seis actos o acciones de limpieza”), que engloba las siguientes prácticas: *dhauti* (limpieza del tracto digestivo y otras partes del cuerpo), *vasti* (limpieza del sistema excretor), *neti* (limpieza de los orificios/fosas nasales), *trataka* (limpieza ocular), *navli* (masaje abdominal, para limpiar y liberar al cuerpo de las impurezas propias del sistema digestivo) y, por último, *kapala-bhati* (método de limpieza para eliminar las flemas). Sabemos que estos métodos higiénicos son los mismos en prácticamente todas las versiones de los textos del Hatha yoga, pero existen diversas variaciones en cuanto a los procesos de limpieza, exponiéndose en algunos de los textos que se realizan con agua y, en otros, con algunos utensilios como palos o telas.

Por ejemplo, en el *Hatha Yoga Pradipika* encontramos lo siguiente:

II_24. Dhauti: se traga lentamente una tira de tela humedecida, de cuatro pulgadas de ancho y quince palmos de largo, siguiendo las instrucciones del gurú, y se saca a continuación. [...]

II_26. Vastī: en *utkatāsana* (sentado en cuclillas, con los pies juntos y las nalgas sobre los talones) y sumergido en agua hasta el ombligo, se introduce en el recto un tubo delgado de bambú y se contrae el esfínter anal (para aspirar el agua, agitarla dentro y, finalmente, echarla fuera). [...]

II_28. La práctica correcta de vastī purifica los *dhātu* (elementos corporales: quilo, sangre, carne, grasa, hueso, médula y semen), los *indriya* y la mente (*antahkarana*); deja el cuerpo brillante y aumenta el poder digestivo, eliminando todos los desórdenes fisiológicos. [...]

II_29. Netī: se introduce un fino cordón, de un palmo de largo, por una de las ventanas nasales y se saca por la boca. [...]

II_31. Trātaka: se mira fijamente y sin parpadear un objeto pequeño, hasta que surgen lágrimas. Los maestros llaman trātaka a esta práctica. [...]

II_33. Naulī: inclinar la zona de los hombros hacia delante apoyando con firmeza las palmas de las manos en el suelo; hacer girar el vientre hacia la izquierda y hacia la derecha, como un remolino en un río. Los siddhas llaman a esto naulī³⁴.

³⁴ Cf. S. SVATMARAMA, *Hatha Yoga Pradipika*, The Aquarian Press, Ed. Herder and Herder, Londres 1992.

4.3. Técnicas para el control de la respiración

La técnica del *prānāyāma* consiste en una serie de ejercicios para controlar la respiración conscientemente, siendo capaces de dirigir las acciones de nuestros sistemas simpático y parasimpático. El término *pranayama* está compuesto por dos palabras del sánscrito: *prana* (respiración, aliento, energía vital) y *ayama* (restringir, estirar, contraer). Así, se trata de retener, restringir, expandir y contraer los músculos encargados de la respiración para tener un control total sobre ella. La práctica de las asanas o posturas yógicas siempre va acompañada de un ejercicio de respiración. Esto ayuda a que el yogi alcance un estado de equilibrio mayor con su cuerpo y, además, purifica su energía.

El *pranayama* puede practicarse de diferentes maneras como, por ejemplo, inhalando y después reteniendo la exhalación por un periodo de tiempo concreto, exhalando y evitando inhalar por un periodo de tiempo, ralentizando la inhalación y la exhalación conscientemente y cambiando la duración de la respiración o la toma de aire (puede ser una inhalación profunda pero corta) y todo esto combinado con asanas u otros ejercicios.

Se dice que la postura *siddhasana* es el asana más fácil y adecuado para llevar a cabo los ejercicios de respiración según el *Hatha Yoga Pradipika*. Algunas de las recomendaciones de este para la práctica del *pranayama* son: “II_11. Se ha de practicar *prānāyāma* cuatro veces al día: a primera hora de la mañana, a mediodía, por la tarde y a medianoche, progresando de forma gradual hasta que se puedan efectuar ochenta *kumbhaka* (en cada sesión). [...] II_18. Para tener éxito (*siddhi*), hay que inspirar y espirar con lentitud, procediendo también de forma gradual con *kumbhaka*”³⁵.

El *kumbhaka* es el período de retención del aire, la cesación voluntaria de la inspiración y la espiración.

4.4. Postura adecuada para la práctica del Hatha yoga

Antes de comenzar con la práctica del yoga, los textos del Hatha yoga puntualizan que el lugar elegido debe ser adecuado para la práctica. Dice el *Hatha Yoga Pradipika* de Svātmarāma lo siguiente:

I_12. Se debe practicar Hathayoga en una pequeña y solitaria ermita (*matha*), libre de piedras, agua y fuego, en una región donde impere la justicia, la paz y la prosperidad.

I_13. La *matha* debe tener una pequeña puerta y carecer de ventanas. El piso ha de estar nivelado y sin hoyos, sin ser demasiado alto ni demasiado bajo, y ha de conservarse muy limpio (cubierto de estiércol de vaca) y libre de insectos. El exterior debe ser agradable, con una entrada (*mandapa*), una plataforma elevada y un pozo de agua. El conjunto ha de estar rodeado por un muro. Estas son las características de la ermita descritas por los siddha del Hathayoga.

³⁵ Ver S.A., *Yogadarshana-Yoga y Meditación*, s.f. Recuperado de <http://www.abserver.es/yogadarshana>

I_14. En tal lugar, el yogi, libre de toda preocupación, se dedicará únicamente a la práctica del yoga siguiendo las instrucciones de su gurú³⁶.

Tras encontrar un lugar que reúna estas características, el yogi debe entonces concentrarse en las asanas. Según Lifar: “Antes que nada, hay que tener en claro que tanto en el armado de la postura como cuando se la desarma, los movimientos han de ser suaves y gráciles como los que adoptan los felinos. Porque, aunque las asanas pueden parecer en un principio difíciles y complicadas, su práctica demuestra lo contrario. Hay que saber elegir las más adecuadas para cada uno y practicarlas día tras día hasta habituarse a ellas”³⁷.

Como vemos, las asanas deben ser practicadas de manera paulatina, para no crear ninguna lesión y obtener el máximo beneficio de su práctica. Además, siempre deben acompañarse de una respiración rítmica acorde con la postura. Esto hace que el cuerpo se “renueve” y nos evita caer enfermos. Dice Lifar:

La presión que se ejerce sobre órganos, tejidos y músculos durante la ejecución de las posturas, permite que salga la sangre vieja allí acumulada y esto, combinado con la respiración completa, hace que se renueve la sangre de las partes afectadas. De esta manera, comienza a entrar mayor cantidad de oxígeno al cuerpo, el cual pasa al torrente sanguíneo, y cuando liberamos la presión, esa sangre -rica en oxígeno, vitaminas, prelinas, aminoácidos y otros elementos fundamentales para nuestra vida- ingresa al órgano, tejido, músculo o grupo de células que fue sometido a dicha tensión. Es como una bocanada de aire fresco que renueva esa parte del cuerpo y que permite que el organismo funcione mejor, ya que queda liberado de toxinas, a la manera de una habitación que ha sido aireada. Además, las posturas tienen como objetivo purificar el cuerpo de impurezas que se acumulan por una congestión de energía en determinados centros, ocasionando malestar y enfermedad. A través de ellas, se desbloquean los centros nerviosos para que la energía o *Prana* circule libremente restableciendo nuestros tejidos y órganos³⁸.

La mayoría de estas asanas están inspiradas en la naturaleza, siendo muy similares a los movimientos de los animales. Un buen ejemplo de esto puede verse en las posturas de pie del libro “Arte y práctica del Hatha yoga”³⁹, cuando habla de la postura del “perro mirando hacia abajo” (*Adho Mukha Svanasana*).

³⁶ S. SVATMARAMA, *Hatha Yoga Pradipika*, The Aquarian Press, Ed. Herder and Herder, Londres 1992, 5-6.

³⁷ D. LIFAR, *Hatha yoga. El camino a la salud. Manual de ejercicios*, Colección Infinito, Editorial Kier, Buenos Aires 2003, 20.

³⁸ *Id.*

³⁹ Ver M. KIRK ET AL., *Hatha yoga ilustrado*, Editorial Paidotribo, Ciudad de México 2019, 30.

4.5. Meditación

El *Hatha Yoga Pradipika* le dedica hasta un tercio aproximadamente de sus versos a la meditación. En la cuarta parte del texto, encontramos una explicación detallada del *Samadhi*, ese estado de plena conciencia en el que el yogi más experimentado o iluminado (*siddha*) se funde con el Todo, con el universo en su plenitud:

IV_1. Llor a Śiva, el gurú que se presenta en forma de *nāda*, *bindu* y *kāla*; quien se consagra a él alcanzará el estado sin mancha y se librará de *māyā*. (*Nāda* es un sonido místico, similar a la reverberación de la campana, representado por el semicírculo dibujado en *Om*; *bindu* es el sonido representado en *Om* por el punto sobre *nāda*; *kāla* es una particularidad de *nāda*).

IV_2. A continuación se expone la técnica del *samādhi* que vence a la muerte, conduce a la felicidad (eterna) y a la gloriosa disolución en Brahman.

IV_3-4. Rājayoga, samādhi, unmanī, manonmanī, amaratva, laya, tattva, śūnyaśūnya, paraṃpada, amanaska, advaita, nirālamba, niranjana, jīvanmukti, sahaḥā y turiyā son sinónimos.

IV_5. *Samādhi*: así como un grano de sal se disuelve en el agua y se convierte en uno con ella, durante el estado de *samādhi* se produce una unión similar entre mente y ātma.

IV_6. Cuando no hay movimiento de *prāna* (durante *kumbhaka*) y la mente se disuelve en el sí mismo, tal estado de armonía se denomina *samādhi*. (Este estado es el *saṃprajñātasamādhi* descrito por Patañjali).

IV_7. El estado de equilibrio, unión de *jivātman* y *paramātman*, que se produce cuando cesan todos los procesos mentales, es *samādhi*. (Este estado es el *asaṃprajñātasamādhi*, en el cual no se distingue entre sujeto conocedor, objeto conocido y proceso de conocimiento)⁴⁰.

No solo encontramos que el *Hatha Yoga Pradipika* dedica un apartado a este tema, sino que textos como el *Gheranda Samhita* también lo incluyen. Todos ellos coinciden en que la práctica de la meditación, unida a las asanas, la limpieza y purificación, el seguimiento de las normas morales, la respiración consciente y el resto de prácticas del Hatha yoga, hacen que el yogi pueda alcanzar el fin máximo: la unión con Brahma, a quien ha pertenecido siempre. Sabemos que hemos alcanzado este estado cuando se nos presenta el *Nāda* (sonido divino que solo un verdadero *siddha* podría manifestar).

5. Derivaciones actuales del Hatha yoga

En la actualidad, el Hatha yoga se ha ido desvinculando de la tradición hindú y se ha hecho mundialmente conocido. Esto ha derivado en la expansión del cono-

⁴⁰ Ver S.A., *Yogadarshana-Yoga y Meditación*, s.f. Recuperado de: <http://www.abserver.es/yogadarshana>

cimiento de la India y su cultura a lo largo del siglo XX y el actual siglo XXI. Como sabemos, el yoga, a pesar de ser una disciplina muy antigua y originaria de la India, ha ido perdurando en el tiempo y expandiéndose a lo largo y ancho del mundo, habiendo llegado hasta nuestros días de formas muy diferentes.

5.1. *Mindfulness*

Algunas de las ramificaciones originadas a raíz de esta disciplina del yoga son, por ejemplo, el famoso y extendido *mindfulness*, que no consiste en otra cosa que meditar, teniendo presente que somos seres conscientes del mundo y la realidad verdadera. En pali se denomina *sati* a esta disciplina y el concepto hace referencia a ser conscientes del momento en el que estamos viviendo y en cómo reaccionamos a las diferentes circunstancias que se nos van presentando en el día a día. En el *mindfulness*, lo que busca el practicante no es sino aislarse del problema en sí y de las sensaciones que este le provoca para poder aislar el pensamiento originado en un momento concreto de la toma de la decisión y la visión que en realidad tiene del problema: “Es posible que haya cosas que no podemos cambiar, como el dolor, la enfermedad o una circunstancia difícil, pero al menos podemos darnos cuenta de cómo reaccionamos o respondemos a todo lo que nos ocurre, y desarrollar estrategias para cambiar la relación que tenemos con nuestras circunstancias”⁴¹.

Además de encontrar que una disciplina tan popular como el *mindfulness* tiene su origen en el yoga, también existen otros desarrollos de la disciplina física en cuanto tal, esto es, del Hatha yoga, como son el Ashtanga Vinyasa Yoga, el Power Yoga, el Bikram Yoga, el Yoga de Iyengar y el Sivananda Yoga.

5.2. *El padre del yoga moderno: Krishnamacharya*

Fuera de su lugar de origen, ya sea en Europa o América, el yoga no ha sido considerado un ejercicio de la mente como tal, sino que se ha prescindido del componente religioso y/o enfocado en la consciencia para pasar a centrarse en un puro ejercicio físico. Buena prueba de ello es que una de las mayores y más influyentes escuelas de yoga asentadas fuera de Asia fue la de Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989). Este gurú es considerado el padre del yoga moderno y fue el mentor de eminencias tan reconocidas mundialmente en el panorama del yoga como el maestro Iyengar o el maestro K. Pattabhi Jois.

Krishnamacharya llevaba por bandera que las asanas debían de adaptarse a las capacidades del practicante, ya que son la base de la correcta práctica del yoga. Así, en una de sus citas dice: “Sin una práctica de asanas adecuada, no podremos hacer una práctica correcta de *pranayama*. Y sin el control apropiado del *prana*, la mente no será capaz de alcanzar la tranquilidad”⁴².

⁴¹ S.A. (2018), *¿Qué es el mindfulness o la atención consciente? Respira vida breathworks*. Recuperado de <https://www.respiravida.net/que-es-la-atencion-consciente-o-mindfulness>

⁴² *Ídem*.

5.3. Pattabhi Jois y el Ashtanga Viyansa yoga

Krishna Pattabhi Jois nació en Kowshika (India) en 1915. A la edad de 12 años, conoció al maestro Krishnamacharya, quien le aceptó como discípulo. Tras aprender yoga durante dos años con él, Pattabhi Jois se inscribió en la Universidad Sánscrita de Mathura Uttar Pradesh, donde tiempo después fue catedrático de yoga hasta su retiro en 1973. El estilo de yoga que enseñaba Pattabhi Jois era el Ashtanga Viyansa Yoga que, si bien es una variación del Ashtanga Yoga, se diferencia de éste por:

su intensidad y la aplicación de *bandhas* o cierres, de *drishtis* o concentración de la mirada en nueve lugares, y la conexión de la respiración con el movimiento; para cada movimiento hay una respiración⁴³. [...] Todas las asanas o posturas están unidas en una secuencia exacta, y [...] al entrar y salir de cada asana se produce un número preciso de transiciones sincronizadas entre la respiración y el movimiento que llevan a la integración de las citadas ocho ramas del yoga⁴⁴.

Además, una de las particularidades del Ashtanga Viyansa Yoga es que Pattabhi Jois defendía que, durante la purificación interna, uno tenía que liberarse de los seis venenos que rodean el corazón. Así, Brahma es la luz en nuestro interior y habita en nuestro corazón, pero esa luz no se ve porque está rodeada de seis venenos de los que debemos despojarnos a través de la práctica del yoga: *kama* (deseo/placer), *krodha* (ira), *moha* (ilusión), *lobha* (ambición), *matsarya* (envidia) y *mada* (pereza)⁴⁵.

5.4. Iyengar y la disciplina del yoga Iyengar

Por su parte, Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar, también conocido como B.K.S. Iyengar, fundó una escuela de yoga conocida como Yoga Iyengar. Su método está inspirado por las enseñanzas de Krishnamacharya y el estudio de los *Yogasutras* de Patañjali. Así, se insta a que la práctica de las asanas sea constante y se combine con el *pranayama*. Este es su mayor hincapié. Es por ello que las asanas deben practicarse del siguiente modo:

- 1) Intensidad, tiempo de permanencia en las posturas. Su método exige una total entrega en cada aspecto de la práctica. Esta exigencia o disciplina lo es tanto a un nivel físico como de atención y consciencia. La permanencia en la postura es una de las características; lo importante

⁴³ E. LOZANO Y N. RONQUILLO, *Sri Pattabhi Jois: El Gurují del Ashtanga Yoga*, Periódico Digital Milenio, Ciudad de México 2017. Recuperado de <https://www.milenio.com/deportes/sri-pattabhi-jois-gurují-ashtanga-yoga>

⁴⁴ S.A. (2017), *Ashtanga: The Eight Limbs in the Yoga Sutras and the Bhagavad Gita*. Integral Yoga Magazine. Recuperado de <http://integralyogamagazine.org/the-eight-limbs-of-the-heart-2>

⁴⁵ *Ídem*.

no es el movimiento, sino el tiempo en la postura. Los efectos en cada postura no son inmediatos, sino que debe de haber un tiempo de gestación, de maduración en la postura, para que los efectos sean asumidos a nivel fisiológico, nivel orgánico, nervioso, mental, etc. No es una cuestión de tiempo cronometrado, es una cuestión de que el organismo absorba sus efectos.

- 2) Precisión y alineamiento (técnica). Cada acción, cada ajuste, cada movimiento, cada respiración debe de ser exacto. El alineamiento y su técnica, así como la precisión en la ejecución del *āsana* (postura), es otra de las principales características del Yoga Iyengar. La alineación en el *āsana* actúa a nivel esquelético, muscular, orgánico y energético. Si los huesos están en su sitio, los músculos, ligamentos y tendones también lo estarán. Si el cuerpo está alineado, los órganos y glándulas también lo están y harán que estos funcionen correcta y equilibradamente. Este equilibrio físico, orgánico y energético permitirá que cuerpo, mente y espíritu actúen de forma equilibrada.
- 3) Secuencia de la práctica. La secuencia de las posturas es otra de la característica del Yoga Iyengar. El orden en que se practican las diferentes asanas o posturas es muy importante para conseguir distintos efectos y un determinado impacto en el cuerpo. Las posturas de pie dan mucha energía, las invertidas son recuperadoras, las flexiones son relajantes, las extensiones son activadoras. Y en función de qué posturas y cuáles se realicen antes o después, el efecto en el organismo y mente será uno u otro.
- 4) Uso de soportes para el alineamiento. Otra característica del Yoga Iyengar es el uso de soportes, como cinturones, mantas, bloques, sillas, etc. Los soportes son una especie de maestro que ayuda y despierta la inteligencia en aquellas partes del cuerpo que están dormidas. Tanto si las personas están sanas como si tienen ciertos impedimentos, el uso de soportes permitirá que zonas dormidas de nuestro cuerpo, donde no llega la inteligencia y que prácticamente son zonas muertas, despierten y vuelva a la vida. A las personas con problemas, dolores, impedimentos, etc., los soportes les ayudarán a alinear y equilibrar el cuerpo. A las personas sanas les ayudará a mejorar su alineación y despertar la acción. Estos soportes hacen que practicantes con alguna limitación física o rigidez puedan realizar las posturas perfectamente y obtener los beneficios de ellas que de otra forma no habría sido posible⁴⁶.

Iyengar también es famoso por su obra editada bajo el título de *Light on Yoga*, publicada en 1966, y que está considerada como la “biblia” del yoga actual.

⁴⁶ Ver *Las 4 características más importantes del yoga iyengar*, Yoga elx. com. 2017. Recuperado de <https://www.yogaelx.com/blog-de-yoga/las-4-caracteristicas-mas-importantes-del-yoga-iyengar>

5.5. Otros tipos de yoga populares en la actualidad

Para terminar, también encontramos ramificaciones del yoga tan diversas como el Power Yoga, Kriya yoga, Anusara Yoga, Kundalini Yoga, Jivamukti Yoga o el White Lotus Yoga, entre muchas otras.

- Power Yoga

El Power Yoga, por ejemplo, deja de tener su origen en la India como tal, ya que, aunque los maestros que lo fundan han bebido de las enseñanzas de Pattabhi Jois, desarrollan este yoga en EEUU a partir de las enseñanzas del gurú Baron Baptiste, el fundador⁴⁷ de este tipo de yoga a mediados de los 90⁴⁸, quien basa su método en el Ashtanga Vinyasa Yoga, pero lo hace más accesible y apto para todos los niveles. Además, incorpora a las clases el uso de música para la práctica y las clases se caracterizan por el inicio con una meditación que pasa a las asanas simples, hasta llegar a posturas más complejas y, por último, terminar con el *Savasana* o relajación.

Dentro del Power Yoga, existen otras disciplinas como el Hot Power Yoga, que incorpora a la práctica la alta temperatura de la sala en la que se practique.

- Kriya Yoga

El Kriya Yoga, aunque se remonta a los escritos del *Bhagavad Gita* y los *Yoga Sutra* de Patañjali, no se vuelve popular hasta la entrada en escena de Paramahansa Yogananda, que es el gurú que lo popularizó más allá de la región de Asia-Pacífico en los años 20 del pasado siglo con la publicación de su libro *Self-Realization Fellowship*. Este autor fue discípulo de Mahavatar Babaji, que fue el que le concedió el permiso de ir a EEUU a enseñar esta “técnica científica para alcanzar la unión con Dios”⁴⁹.

El Kriya Yoga que enseñó Paramahansa Yogananda se basa en cuatro técnicas:

1. Ejercicios Energéticos: una serie de ejercicios psicofísicos desarrollados por Paramahansa Yogananda en 1916 preparan el cuerpo para la meditación. Al practicarlos con regularidad, proporcionan relajación física y mental, y desarrollan una dinámica fuerza de voluntad. Haciendo uso

⁴⁷ Aunque otras fuentes sugieren que los verdaderos fundadores de este yoga fueron Beryl Bender y Kest Bryan, también discípulos del gurú Pattabhi Jois. S.A. (2015), *Qué es el Power Yoga. Vivo en armonía*, Cl. Comunidad del Bienestar. Recuperado de <http://vivoenarmonia.cl/posts/que-es-el-power-yoga>. Ver C. SÁNCHEZ (s.f.), *El Power Yoga. Ictiva, tu gimnasio online*. Recuperado de <https://guiafitness.com/el-power-yoga.html>

⁴⁸ Ver S.A. (2015), *Qué es el Power Yoga. Vivo en armonía*, Cl. Comunidad del Bienestar. Recuperado de <http://vivoenarmonia.cl/posts/que-es-el-power-yoga>

⁴⁹ Ver S.A. (2019), *El sendero de meditación del Kriya Yoga. Self-Realization Fellowship Founded in 1920 by Paramahansa Yogananda*. Recuperado de: https://yogananda.org/es/el-sendero-de-la-meditaci%C3%B3n-del-kriya-yoga#_blank

de la respiración, la fuerza vital y la atención concentrada, esta técnica permite atraer hacia el cuerpo abundante energía de modo consciente, purificando y fortaleciendo en él sistemáticamente, una tras otra, todas sus partes. Los ‘ejercicios energéticos’, que se realizan en unos quince minutos, constituyen uno de los medios más efectivos para eliminar el estrés y la tensión nerviosa. Si se practican antes de la meditación, son de gran ayuda para entrar en la quietud, el interiorizado estado de conciencia.

2. Técnica de Concentración de Hong-So: nos ayuda a desarrollar nuestros poderes latentes de concentración. Mediante la práctica de esta técnica se aprende a retirar el pensamiento y la energía de las distracciones exteriores, para concentrarlos en cualquier objetivo o problema que precise solución. Asimismo, podemos emplear esa atención concentrada para percibir la Conciencia Divina dentro de nosotros.
3. Técnica de Meditación de *Om*: nos enseña cómo utilizar el poder de concentración en la forma más elevada, es decir, cómo emplearlo para descubrir y perfeccionar las cualidades divinas de nuestro verdadero Ser. Es un antiguo método mediante el cual se aprende a experimentar la omnipresente Presencia Divina como *Om*, la Palabra o Espíritu Sagrado que subyace en toda la creación y la sustenta. Esta técnica expande la conciencia más allá de las limitaciones del cuerpo y de la mente, permitiéndonos alcanzar la gozosa realización de nuestro potencial infinito.
4. Técnica de Kriya Yoga: el Kriya es una avanzada técnica Raja Yoga de *pranayama* (control de la energía vital) que refuerza y revitaliza las corrientes sutiles de energía vital (*prana*) en la espina dorsal y en el cerebro. Los antiguos videntes de la India (*rishis*) se dieron cuenta de que el cerebro y la espina dorsal constituyen el árbol de la vida. Por los sutiles centros cerebroespinales de vida y conciencia (*chakras*), fluye la energía que da vida a todos los nervios, órganos y tejidos del cuerpo. Los yogis descubrieron que, moviendo continuamente la corriente de vida a lo largo de la espina dorsal, hacia arriba y hacia abajo, mediante la técnica especial de Kriya Yoga, es posible acelerar enormemente la propia evolución espiritual.
La práctica correcta del Kriya Yoga conduce naturalmente a que la actividad normal del corazón, de los pulmones y del sistema nervioso sea realizada con mayor lentitud, lo que da origen a una profunda calma interior del cuerpo y de la mente, y libera la atención de la turbulencia habitual de los pensamientos, emociones y percepciones sensoriales. En la claridad de esa serenidad interior, se experimenta una paz cada vez más profunda y se va uno armonizando con la propia alma y con Dios⁵⁰.

⁵⁰ Ver *idem*.

- *Anusara Yoga*

El Anusara Yoga se considera una de las disciplinas más modernas del yoga, fundada en 1977 por John Friend. Es una variación del Hatha yoga en sí mismo, ya que utiliza asanas que “abren el corazón”, con técnicas del yoga tántrico⁵¹. Aunque el término *Anusara* viene del *Kularnava Tantra* y significa “fluir con gracia y/o seguir al corazón”, la manera que tiene de conseguir su propósito es a través de las técnicas meditativas y posturales del Hatha yoga.

Sin embargo, la filosofía del Anusara Yoga se basa en la doctrina tántrica, pues el universo que percibimos con todo nuestro ser es la divinidad manifestada de forma material. Esto es, tanto nuestro espíritu como nuestra mente y nuestro cuerpo son la manifestación de esa deidad de la que formamos parte y por la cual practicamos el yoga: para reconectar nuestro ser con lo Supremo. No existen limitaciones⁵² en este tipo de yoga, ya que cualquiera es parte de lo divino y de esa conciencia común.

Hay una norma conocida como “las tres A” a tener en cuenta cuando hablamos del Anusara Yoga:

La práctica de Anusara Yoga puede ser categorizada en tres partes: Actitud, Alineación y Acción.

– Actitud: El término está relacionado con “*Ichha Shakti*”, un concepto tántrico definido como el poder o energía de estar completo. Tiene que ver con el corazón y su poder como fuerza detrás de cada acción o expresión en un asana.

– Alineación: También está relacionada con un concepto tántrico, “*Jnana Shakti*”, el poder del conocimiento. Tiene que ver con la mente y, de acuerdo a John Friend, es el “conocimiento consciente de cómo varias partes nuestras se integran e interconectan”.

– Acción: Este concepto está relacionado con el tántrico “*Kriya Shakti*”, “energía” o poder de acción, y tiene que ver directamente con el cuerpo y el flujo natural de energía en él, lo que provee estabilidad y libertad⁵³.

- *Kundalini Yoga*

El Kundalini Yoga también es conocido como ‘yoga de la conciencia’. Se hizo

⁵¹ Ver S.A. (2019), *Anusara yoga. ¿Qué es el anusara yoga? The secrets of yoga*. Recuperado de: <https://es.thesecretsofyoga.com/Anusara/anusara-yoga-all.htm>

⁵² Realmente, sí existen limitaciones corporales y mentales a la hora de practicar, pero siendo plenamente conscientes de ellas es como reconocemos que no tenemos conciencia como tal, ya que no necesitamos ni dominar ni controlar nuestro ser a través de la práctica, sino darnos cuenta de que somos seres libres y bondadosos. Ver ídem

⁵³ Ídem.

popular a raíz de la reinterpretación de este tipo de yoga por parte de un gurú conocido como Bhajan. Sin embargo, el Kundalini Yoga ya se mencionaba en las *Upanishads* (500 a.C.). Aunque la expansión mundial del yoga Kundalini se le atribuye a él, lo cierto es que ya había gurús que habían popularizado su práctica. Aun así, fue Bhajan quien acabó con el misticismo que rodeaba a la práctica de esta disciplina, haciéndola accesible para todos. Esta disciplina también bebe de la tradición tántrica y esto ha sido estudiado por yogis de renombre como Swami Sivananda o Swami Satyananda Saraswati, que defienden este yoga como ciencia del despertar del propio poder que todos tenemos en nuestro interior:

Everybody should know something about kundalini as it represents the coming consciousness of mankind. *Kundalini* is the name of a sleeping dormant potential force in the human organism and it is situated at the root of the spinal column. In the masculine body it is in the perineum, between the urinary and excretory organs. In the female body its location is at the root of the uterus, in the cervix. This center is known as *mooladhara chakra* and it is actually a physical structure. It is a small gland which you can even take out and press. However, kundalini is a dormant energy, and even if you press it, it will not explode like a bomb. To awaken kundalini, you must prepare yourself through yogic techniques. You must practise asanas, pranayama, Kriya yoga and meditation. Then, when you are able to force your *prana* into the seat of kundalini, the energy wakes up and makes its way through *sushumna nadi*, the central nervous canal, to the brain. As kundalini ascends, it passes through each of the chakras which are interconnected with the different silent areas of the brain. With the awakening of kundalini there is an explosion in the brain as the dormant or sleeping areas start blossoming like flowers. Therefore, kundalini can be equated with the awakening of the silent areas of the brain. [Todo el mundo debería de estar al corriente de la existencia de la kundalini, ya que representa el despertar de la consciencia de la humanidad. Kundalini es el nombre acuñado para una fuerza que permanece latente y dormida en el organismo y que se sitúa en la base de la columna vertebral. En el cuerpo masculino podemos encontrarla en el perineo, entre los órganos urinarios y los excretores, mientras que en el cuerpo femenino la base está en el útero, más concretamente, en el cérvix. A ese punto se le conoce como mooladhara chakra y es, de hecho, un punto físico. Se trata de una pequeña glándula, que incluso es palpable. Sin embargo, la energía kundalini permanece dormida, por lo que, aunque la palpemos, no se liberará como si de una explosión se tratase. Para despertar la kundalini hay que prepararse a través de las técnicas yóguicas. Deben practicarse las asanas, pranayamas, el Kriya yoga y las meditaciones. Así, cuando seamos capaces de enviar nuestra prana hacia el punto donde se sitúa la kundalini, la energía se liberará y se abrirá camino a través del sushumna nadi, el canal nervioso central, hasta el cerebro. De manera que asciende, la kundalini pasa a través de cada uno de los chakras que están interconectados con las

diferentes áreas silenciosas del cerebro. Con el despertar de la kundalini, ocurre una explosión de energía en el cerebro y las áreas latentes empiezan a florecer como capullos en primavera. Por consiguiente, la kundalini es equiparable al despertar de las zonas silenciosas del cerebro]⁵⁴.

Según esta misma fuente (Satyananda), la energía *kundalini* puede despertarse de diferentes maneras, ya sea a través del propio nacimiento, fruto de la unión de unos padres con la conciencia despierta; de manera progresiva, con la práctica habitual de los mantras; o mediante un tercer método o *Tapasya*, que consiste en la purificación del cuerpo, pero no a nivel físico, sino a nivel emocional y mental. A través de una serie de ejercicios de “austeridad”, el cuerpo se libera de los malos hábitos:

Tapasya is a psychological or psycho-emotional process through which the aspirant tries to set in motion a process of metabolism that will eradicate the habits that create weakness and obstruct the awakening of willpower. 'I must do this but I can't.' Why does this difference between resolution and implementation arise in the mind of the aspirant? Why is it so great? It is due to a deficiency of will; and that weakness, that distance or barrier between resolution and execution can be removed through regular and repeated practice of *tapasya*. Then the willpower makes a decision once and the matter is finished.

This strength of will is the fruit of *tapasya*.

The psychology of austerity plays a very important part in the awakening of man's latent power. It is not well understood by modern man who has unfortunately accepted that man lives for 'the pleasure principle', as propounded by Freud and his disciples. The psychology of austerity is very sound and certainly not abnormal. When the senses are satisfied by the objective pleasures, by the comforts and luxuries, the brain and nervous system become weak and the consciousness and energy undergo a process of regression.

It is in this situation that the method of austerity is one of the most powerful and sometimes explosive methods of awakening. Here the manifestations are tremendous and the aspirant has to face his lower instincts in the beginning. He confronts a lot of temptations and the assaults of the satanic and *tamasic* forces. All the evil or negative *samskaras* or karmas of many, many incarnations rise to the surface. Sometimes fear manifests very powerfully or attachment to the world comes with a great force. In some people, sexual fantasies haunt the mind for days together, while others become lean and thin, or even sick. At this juncture, *siddhis*

⁵⁴ Ver SWAMI SATYANANDA SARASWATI (s.f.), *Kundalini Tantra*, 11-12. Recuperado de: <https://thekingdomwithin.net/wp-content/uploads/2016/02/Swami-Satyananda-Saraswati-Kundalini-Tantra.pdf>

can appear. One develops extrasensory perceptions, he can read the minds of others, he can suppress others by a thought, or his own thoughts materialize. In the beginning, black forces manifest and all these *siddhis* are negative or of a lower quality. *Tapasya* is a very, very powerful method of awakening which everybody cannot handle". [Tapasya es un proceso psicológico o psicoemocional a través del cual el practicante trata de poner en marcha un proceso metabólico que erradicará todos aquellos hábitos que crean debilidad e imposibilitan el despertar de la fuerza de voluntad. "Debo hacer esto, pero no puedo" ¿Por qué se surgen estas contradicciones en la mente del aspirante? ¿Por qué son tan grandes? Se debe a una falta de voluntad que puede paliarse con la práctica regular y repetitiva de tapasya. Entonces la voluntad se manifiesta y se acaba el problema. Esta fuerza súbita de la voluntad es fruto de tapasya. La práctica de la austeridad juega un papel muy importante en el despertar del poder latente de los hombres. Sin embargo, este principio no tiene cabida en la mentalidad de los hombres actuales que se rigen por los principios ligados al placer que propusieron Freud y sus discípulos en sus teorías. La psicología de la austeridad ofrece unos principios sólidos y para nada inusuales. Cuando los sentidos están satisfechos con el placer, el confort y el lujo, el cerebro y el sistema nervioso se vuelven débiles, apagando la consciencia y sometiendo a la energía a una regresión. Es por ello que la austeridad resulta ser uno de los métodos más poderosos para despertar a la voluntad en situaciones como esta. Al comienzo, las manifestaciones son tremendas y el aspirante tiene que enfrentarse a sus instintos más básicos surgidos en esos momentos. Se encuentra en situaciones en las que debe luchar contra las muchas tentaciones, ataques demoníacos y fuerzas tamásicas (oscuras). Todos los aspectos negativos o *samskaras* y el karma de sus anteriores reencarnaciones salen a la superficie. En ocasiones el miedo y el apego golpean al aspirante con una fuerza inusitada. Alguna gente experimenta visiones de fantasías sexuales que no desaparecen de su mente por días, mientras que otros adelgazan peligrosamente e incluso llegan a enfermarse. Es en este punto, cuando pueden manifestarse los *siddhis*. Uno puede llegar a desarrollar poderes extrasensoriales, como leer las mentes de los demás, doblegar a otros con un simple pensamiento o hacer que los propios pensamientos se materialicen. Al principio, las fuerzas oscuras se manifiestan, por lo que estos *siddhis* son negativos y no son de muy buena calidad. Tapasya es un método muy potente para alcanzar el despertar, pero no está diseñado para que todo el mundo pueda soportarlo]⁵⁵.

Otra de las opciones existentes y practicadas para despertar la energía *kundalini* es la utilización de hierbas especiales, con propiedades únicas que, como dice Satyananda, no son las drogas comúnmente conocidas sino hierbas recogidas en cierto momento

⁵⁵ *Ibid.*, 28-29.

del año y tratadas de cierta manera, que deben consumirse bajo la supervisión de un gurú o, de lo contrario, los efectos pueden ser nefastos. Establece, así, lo siguiente:

With the help of the correct herbs, purified aspirants were able to visualize divine beings, holy rivers, mountains, sacred places, holy men and so on. When the effects of the herbs were more concentrated, they could separate the self from the body and travel astrally. Of course it was often illusory, but sometimes it was a real experience as well. People were able to enter a state of *samadhi* and awaken their kundalini. In this particular field of awakening, the sexual instinct was completely eliminated. Therefore, many aspirants preferred this method and have been trying to discover the appropriate herbs for many centuries. [Con la ayuda de las hierbas adecuadas, los aspirantes purificados fueron capaces de visualizar los seres divinos, los ríos y montañas sagradas, sitios sagrados y los santos. Si los efectos de las hierbas estaban más concentrados podían, incluso, separar su consciencia de sus cuerpos y realizar un viaje astral. Por supuesto que este viaje era ilusorio la mayoría de las veces, pero en ocasiones resultó ser una experiencia real. Fueron capaces de alcanzar el samadhi y despertar a la kundalini. En este tipo de despertar, el instinto sexual queda completamente anulado. Es por ello que muchos de los aspirantes han preferido este método y se han dedicado durante siglos a probar diferentes hierbas hasta descubrir las apropiadas para esta práctica]⁵⁶.

Además de estos métodos, existen otras seis técnicas más para despertar la *kundalini*. Entre ellas, podemos encontrar: la práctica del Rajá yoga, el *pranayama*, la práctica del Kriya yoga, la iniciación tántrica, el *Shaktipat* (el gurú es el elemento clave para llevar a cabo el despertar) y, por último, la aceptación de que ese despertar puede (o no) llegar y no quedarse esperando a que ocurra. Este último, conocido como la “rendición propia”, puede ocurrir “in the twinkling of an eye”⁵⁷.

- *Jivanmukti Yoga*

El Jivanmukti Yoga, por su parte, tiene su origen en Nueva York en 1984, de la mano de David Life y Sharon Gannon. Esta escuela de yoga, como las demás, respeta los principios primigenios del yoga clásico, siendo su base el estudio de los textos tradicionales, el desarrollo de la fe, la práctica y creencia ferviente en el principio del *ahimsa* (no-violencia), la introducción del yoga del sonido o *Nada Yoga* en la práctica común y la meditación, que nos hace ser conscientes de lo que nos rodea⁵⁸.

⁵⁶ *Ibid.*, 30.

⁵⁷ *Ibid.*, 33.

⁵⁸ Ver LOKAH SAMASTA SUKHINO BHAVANTU (2019), *Jivanmukti yoga*, Buenkarma yoga. Recuperado de: http://www.buenkarma.net/es/estilos/jivanmukti/#_blank

- *White Lotus Yoga*

Por último, el White Lotus Yoga o 'yoga del loto blanco' es un tipo de yoga surgido en la década de los años 60 del pasado siglo, que parte de las premisas del Ashtanga yoga y cuyo fundador fue Ganga White. La peculiaridad de este yoga es que se combinan simultáneamente la práctica del *pranayama*, las asanas y la meditación. Existe una fundación de White Lotus Yoga sin ánimo de lucro enfocada a la enseñanza e instrucción del yoga a futuros yogis y gurús, además de ser un centro de retiro espiritual⁵⁹.

La globalización del yoga, finalmente, supone un interesante fenómeno cultural de nuestro tiempo, buena parte de cuyas versiones occidentalizadas constituyen formas más o menos blandas del Hatha yoga indio originario. Como hiciera en el pasado, la versatilidad y adaptabilidad del Hatha yoga prometen ofrecer novedosos desarrollos e inesperadas hibridaciones también en tiempos futuros.

⁵⁹ Ver S.A., *White Lotus Yoga*, Yogapedia, s.f. Recuperado de: <https://www.yogapedia.com/definition/7520/white-lotus-yoga>