



Historia y filosofía del Yoga

Época Antigua

Índice

Definición(es) de yoga

Historia antigua

La religión védica

Upaniṣads

Budismo

y jaínismo



Definición(es) de Yoga y espiritualidad hindú

YOGA:

1. “sujeción”, dominio, maestría.
2. “unión”: medio o estado de unión

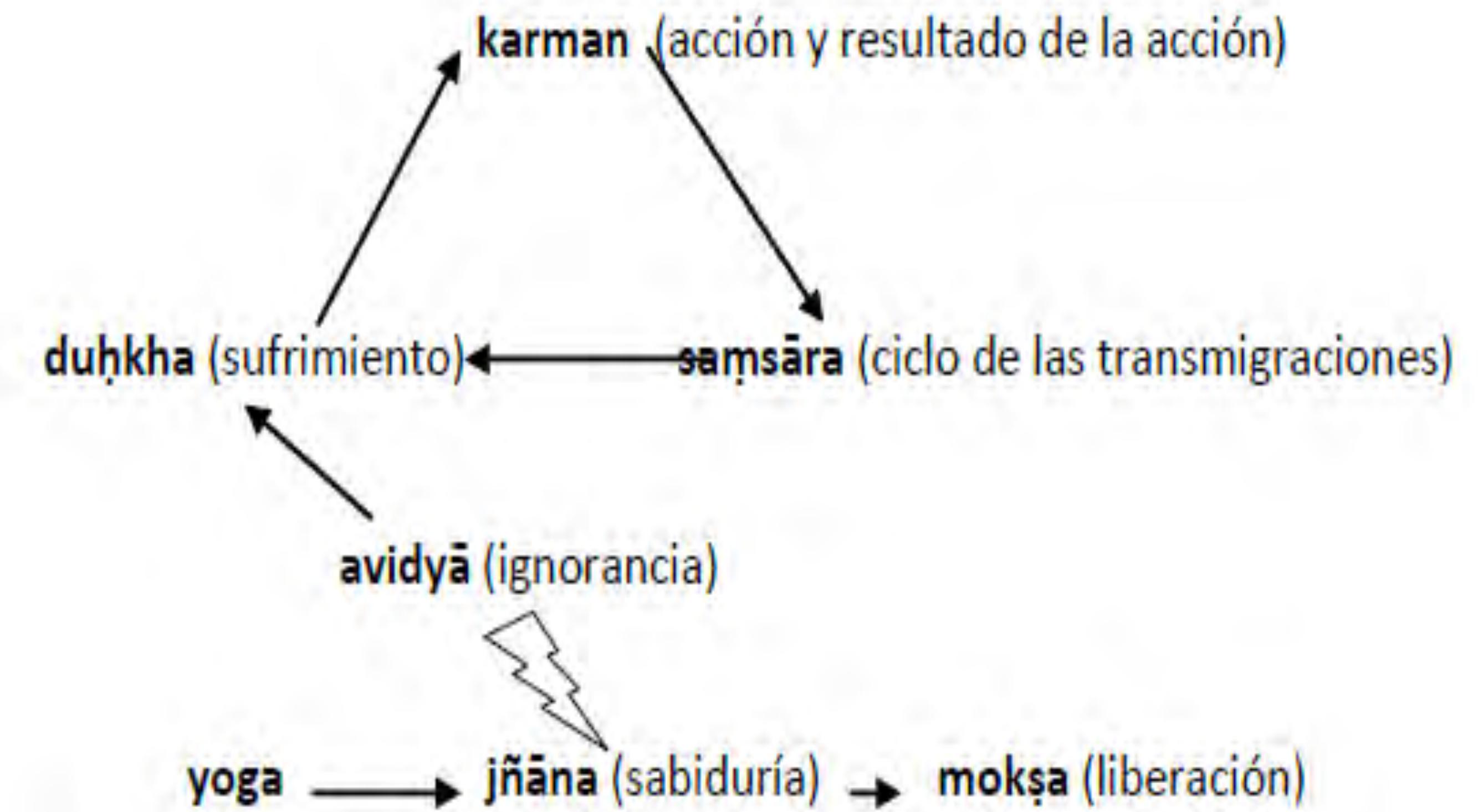
Medio: Técnica, medio, disciplina,

Método orientado a la liberación

de la ignorancia y el sufrimiento.

Camino espiritual

Estado: Unión mística, Integración,
autorrealización



Rasgos esenciales cosmovisión hindú

Creencia en la autoridad de los Vedas como Revelación (*śruti*) y en el valor de la tradición (*smṛti*).

Hay una Divinidad Suprema, personal (*īśvara*) o impersonal (*brahman*), de la que depende todo, incluidas las otras divinidades.

Existe un orden cósmico-moral (*rta, karman, dharma*) que rige el funcionamiento del cosmos, la sociedad y los seres individuales.

Creencia en la naturaleza espiritual del ser humano (*puruṣa, ātman*). Sin embargo, a causa de la ignorancia (*avidyā*) de su verdadera esencia, el alma cae en el ciclo de las reencarnaciones (*samsāra*), donde experimenta el sufrimiento (*duḥkha*).

Filosofía práctica, de sabiduría (*jñāna*), basada en la experiencia y orientada a la liberación (*mokṣa*) de la ignorancia y del sufrimiento.

Existen múltiples caminos o sendas espirituales (*yoga*) para alcanzar la liberación, todos ellos válidos. Debemos descubrir cuál es el más acorde con nuestra naturaleza y es posible combinarlos.

Historia antigua: las raíces del yoga

PREHISTORIA (4500-2500 a. C.)	<p>Cultura védica indoeuropea (4500-1500 a.C)</p> <p>Civiltzación del Valle del Indus -Sarasvati(2500-1700 a. C.): Mohenjo Dharo y Harappa</p> <p>Cultura dravídica en el subcontinente indio</p>	<p>Rishis: sabios legendarios. Revelación (<i>śruti</i>)</p> <p>Estatuillas de persona en postura de meditación</p> <p>Religión animista, magia y chamanismo. Posible existencia de técnicas yóguicas</p>
PERIODO VÉDICO (2500-700 a. C.) Vedismo y Brahmanismo ritualista	<p>Penetración de los arios por el Noroeste de la India (1500 a.C)</p> <p>Establecimientos en la cuenca del Ganges (1000 a.C)</p> <p>Pluralidad de corrientes (<i>vratyas</i> o ascetas, brahmanes ortodoxos...)</p> <p>Consolidación del sistema de castas (1000-500 a.C)</p>	<p>Compilación de los Vedas (<i>samhita</i>), las escrituras reveladas:</p> <p><i>Rg-veda</i> (Veda de los himnos) <i>Sāma-veda</i> (Veda de los cantos) <i>Yajur-veda</i> (Veda de las fórmulas sacrificiales) <i>Atharva-veda</i> (Veda de las fórmulas mágicas)</p> <p>Comentarios de los Vedas:</p> <p><i>Brāhmaṇas</i> (X-IX a. C.): exégesis del ritual <i>Āranyakas</i> (IX-VII a. C.). secciones del bosque <i>Upaniṣads</i> (VI-IV a.C): enseñanzas esotéricas, místicas</p>

Historia antigua: las raíces del yoga

<p>PERÍODO PRECLÁSICO (c.700- 100 a. C) Brahmanismo místico</p>	<p>Tiempo eje (VI a. C): Corrientes śramánicas (ascéticas)</p> <p>Ortodoxas védicas: Upanishads Heterodoxas: Budismo y Jainismo.</p>	<p>Incios del Sāṃkhya-Yoga en las <i>Upaniṣads</i> medias (VI-IV a.C): Katha Upaniṣad Śvetaśvatara Up. Maitrayani/Maitri Up Budismo: Canon pali (Tripitaka)</p>
--	--	---

La religión védica

Religiosidad védica (*Samhita*) :

- Religión politeísta y centrada en el ritual y el sacrificio. Familias de sacerdotes. Transmisión oral
- La ciencia del ritual tenía como objetivo restaurar la armonía con las leyes universales y con el fluir de la existencia para conseguir (no la liberación sino) bienes mundanos (lluvias, éxito en la batalla, curación de enfermedades, etc.) y supramundanos (la inmortalidad y el renacimiento en uno de los cielos).
- Creencia en un orden cósmico (*rta*) que lo mantiene todo unido a base de conexiones y analogías entre los distintos niveles (humano, divino y cósmico). Conexión macrocosmos-microcosmos.

Dioses indoeuropeos: Varuna (soberanía), Indra (guerra), Ashvins (producción, riqueza)

Dioses rituales:

Agni (fuego, mensajero de los dioses)
Soma (planta sagrada de la inmortalidad)

Sol (Savitri, Surya, Aditya)

Aurora (Ushas)

Vientos (Vayu y los Maruts)

Habla (Vac)

Rudra (un dios terrible, rayo, precursor del dios Shiva)

Dios de la muerte (Yama)

Brahmanismo ritualista (*Brahmanas*) : el ritual cobra más importancia que los dioses. Ritualismo sofisticado y exclusivo de la élite sacerdotal

Los orígenes védicos y no-védicos del yoga

Origen védico:

- La visión de un orden cósmico se desarrolla posteriormente en los conceptos de *dharma* y *karman*.
- La recitación de mantras (*mantra-yoga*) tiene su origen en los vedas. Su función es calmar y concentrar la mente. Ciencia del sonido sagrado: el universo se encuentra en un estado constante de vibración (*spanda*)
- Los antiguos *r̥ṣi* (videntes) son los primeros yoguis, sabios iluminados, profetas, poetas que consiguieron sus visiones gracias a sus prácticas ascéticas y meditativas (*tapas*) las expresaron en fórmulas sagradas (*mantras*)
 - Regulación de la respiración asociada a la recitación (*pranāyāma*).
- Experiencia visionaria. Componer un himno significaba visualizarlo en estado de contemplación.
 - Atención y concentración en realidades trascendentales (*jñana-yoga*).
 - Invocación devocional de los dioses (*bhakti-yoga*).
- Mística sacrificial: Sacrificio interior, rendición del ego a un orden superior.

Orígenes no-védicos:

- Valle del Indo (estatuilla en meditación, precursor de Shiva)
- Cultura dravídica: culto a la Diosa, *Śaktī- kūndalinī*, que está en el origen del tantrismo

Origen combinado:

El yoga es el resultado de la espiritualización de la religión brahmánica védica ortodoxa y la tradición de los ascetas (*rishis*, *vratyas*, *tapasvin*, *samnyasin*)

Período upanisádico: el giro místico (c.700- 400 a. C)

Contexto histórico: s. VI a. C (expresión “tiempo eje”) - Norte de la India: cambio en el pensamiento y la religiosidad, un giro de la religión externa a la interna, del ritual a la mística. Aparición de diversas corrientes místicas, ascéticas y de renunciantes (*śramana*).

Contexto social: Reacción de las otras castas al monopolio y ritualismo brahmánico oficial
Influencia de las corrientes ascéticas no védicas

Brahmanismo místico (astika, ortodoxo):

Reinterpretación espiritual y simbólica del ritual y el sacrificio védicos. Interiorización del ritual:
Meditación

Aparecen por primera vez las nociones de *samsāra* (reencarnación), *karma* (ley de la causalidad moral de las acciones) , *saṃnyasa* (renuncia) y *mokṣa* (liberación): *Upanishad*

Budismo y Jainismo (nastika, heterodoxas):

Subrayaban la vertiente pragmática y soteriológica de la religión y rechazaban los rituales sacrificiales y la metafísica.

La enseñanza de las Upanisads

Compilaciones de paráolas, diálogos y enseñanzas escritas en un lenguaje poético-filosófico y que circulaban en los círculos de ascetas renunciantes

Upaniṣad (upa=cerca, ni=abajo, sad=sentarse) “sentarse cerca del maestro”, las enseñanzas secretas transmitidas al oído por el maestro a su discípulo.

veda-anta : final de los Vedas, enseñanza última o esencial de la sabiduría védica

Monismo místico (*ātman* es *brahman*):

Sólo existe una Realidad Absoluta, el *brahman*, que es infinito, eterno, indivisible. Todo este universo es una manifestación o apariencia de él. Todo es divino y todo es Uno. El verdadero ser (*ātman*) de cada uno de nosotros – y de todas las cosas – es *brahman*. Mahāvākyā (grandes sentencias)

so'ham: Yo soy eso

neti neti: ni esto ni aquello (el Absoluto no es mi cuerpo, no es mi mente, no es ningún Dios particular...)

aham Brahma asmi: Yo soy el Absoluto

tat tvam asi: Tú eres Eso

El conocimiento experiencial de la identidad *ātman-brahman* es el conocimiento definitivo y libera del sufrimiento.

Jñana-yoga: práctica de la autoindagación (*adhyatmavidya*):

- 1) Escuchar al maestro (*shravana*)
- 2) Reflexionar sobre las enseñanzas. Ver todas las perspectivas (*manana*)
- 3) Meditar en ellas, para corroborar con la propia experiencia (*nididhyasana*)
- 4) La experiencia de la Unidad.

La enseñanza de las Upanisads

Yoga: disciplina espiritual para purificar el karma y alcanzar la liberación del sufrimiento y samsara

Karman: ($\sqrt{kṛ}$: hacer) ley cósmica-moral según la cual las acciones buenas o meritorias acaban produciendo resultados placenteros, y las malas o inadecuadas, resultados dolorosos, en esta vida o en otras posteriores.

Suhkha: placer // **Duhkha:** sufrimiento, malestar, experiencia del dolor.

Samsāra: (*sam* "junto" + $\sqrt{sṛ}$ "correr, fluir") rueda de la existencia mundana, ciclo del devenir, mundo espacio-temporal determinado por la ley del *karman* y la reencarnación. Es el continuo fluir o pasar de todas las cosas perecederas

Jñāna, vidyā: conocimiento completo y liberador, sabiduría acerca de la verdadera naturaleza de uno mismo y del mundo.

Mokṣa, mukti: liberación de la rueda del *samsāra* con la que se pone fin de forma definitiva a todo el sufrimiento existencial

Ātman: "uno mismo"; Yo verdadero, Sí-mismo, esencia individual, la verdadera naturaleza de uno mismo y de todas las cosas. Para el hinduismo nuestro verdadero *ātman* es de naturaleza espiritual y es idéntico a brahman.

Brahman: ($\sqrt{bṛh}$ "crecer, expandirse")

- a) significado ritual: poder mágico de la palabra ritual (en los Vedas)
- b) significado místico: el Absoluto que todo lo impregna, todo lo abarca y lo trasciende, más allá de lo que puede conocerse y expresarse. La escuela del *vedānta* intenta describirlo mediante la combinación de palabras *sat-cit-ananda*

Todo es una manifestación del Absoluto, 4 niveles:

Brahman: trascendente

Ishvara: dios personal

Hiranyagarbha: semilla de la creación

Viraj: creación

Los envoltorios (kośa) del Ser (ātman)

pañca-kośa: las cinco envolturas o recubrimientos del ātman

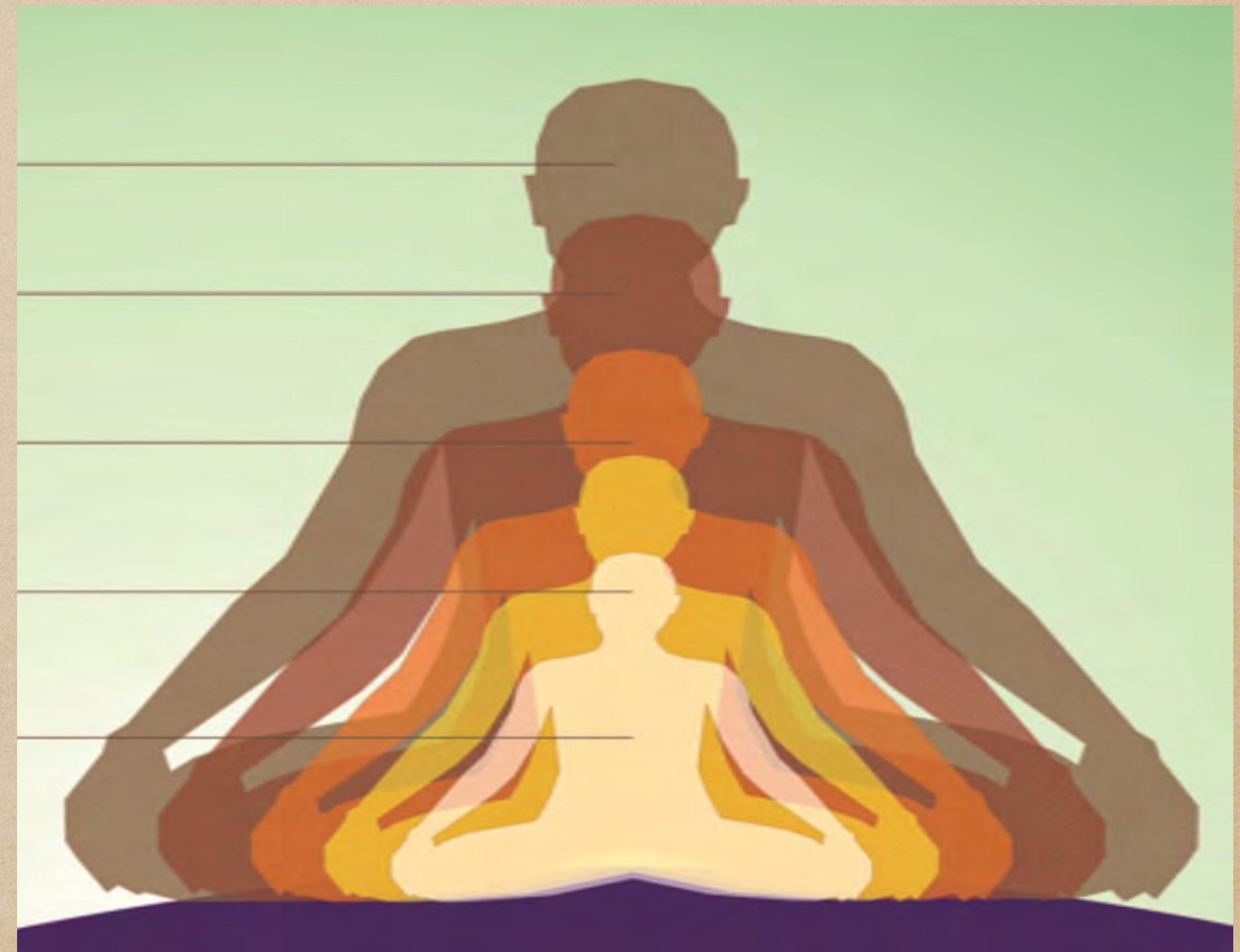
anna-māyā-kośa (envoltura hecha de comida):
Cuerpo físico

prāṇa-māyā-kośa (envoltura hecha de energía vital). Cuerpo energético

mano-māyā-kośa (envoltura hecha de mente):
Taittiriya Īśopanishad 1.1.1-2

vijñāna-māyā-kośa (envoltura hecha de conciencia): Cuerpo intuitivo, intelectual, bídico

ānanda-māyā-kośa (envoltura hecha de gozo) :
Cuerpo de dicha



El yoga en las Upanísads



Yoga: proceso de control de los sentidos y la mente orientado a liberar el espíritu de lo material.

Considera que el *ātman* es el cochero y que el cuerpo es el carro. Considera que la facultad de la sabiduría (*buddhi*) es el auriga, y la mente (*manas*) las riendas.

A los sentidos los llaman caballos y a los objetos de los sentidos sus pastizales. A ese *ātman*, cuando está unido al cuerpo, los sentidos y la mente, los sabios lo llaman el sujeto de la experiencia. Aquel que es ignorante, cuya mente está constantemente dispersa, tiene sus sentidos fuera de control, como los caballos rebeldes de un auriga.

Pero aquel cuya mente está centrada, controla sus sentidos como los caballos disciplinados de un auriga.

Aquel que es ignorante, estúpido, siempre impuro, jamás alcanza el objetivo [noble], sino que da vueltas en el ciclo [sin fin de nacimientos y muertes].

Pero quien conoce, con su mente siempre pura, alcanza el objetivo gracias al cual no vuelve a nacer jamás.

El hombre cuyo auriga es la comprensión y tiene las riendas de la mente [bajo control], llega al final de su viaje, [que es] la Morada suprema de Vishnu.

(*Katha Upaniṣad* 1.3.3-9)

Otras tradiciones ascéticas: budismo y jainismo

**Contexto histórico (s. VI a. C.):
La vía del medio y el camino óctuple**

Las cuatro nobles verdades:

Diagnóstico: El sufrimiento es inherente a la existencia.

Causa: La causa del sufrimiento es el deseo.

Curación: Al suprimir el deseo cesa el sufrimiento.

Tratamiento: El camino para eliminar el sufrimiento es el Noble Óctuple Sendero.

Sistemas de yoga en la época antigua

Jñāna-yoga: Yoga del conocimiento

Mantra-yoga: Yoga de la purificación de la mente

Karma-yoga: Yoga de la acción

Bhakti-yoga: Yoga de la devoción

Mantra-yoga

Metafísica de la palabra (vāc). Proceso de manifestación y densificación en 4 niveles:

Parā-vāc: Nāda, sonido inaudible, inmanifiesto

Paśyantī-vāc: visible (imagen mental antes del pensamiento, intención, bīndu, semilla de la manifestación)

Madhyamā-vāc: intermedia (sonido inaudible, existe como pensamiento)

Vaikhārī: manifiesta (sonido audible)

El mantra aum (OM)

Mandukya Upaniṣad

Sueño profundo (*Sushupti*)

Cuerpo causal (*Prajña*)

inconsciente

M

Vigilia (*Jagrat*)

Cuerpo tosco (*Vaishvanara*)

consciente

A

El cuarto estado (*Turiya*)

Absoluto (*Brahman/Atman*)

supraconsciente

Silencio

Maya (Velo de la ilusión)

Ensoñación (*Svapna*)

Cuerpo sutil (*Taijasa*)

subconsciente

U

Gāyatrī Mantra

Rg-veda 3.62.10

Om bhūr bhuvah svah
tat savitur vareṇyam
bhargo devasya dhīmahi
dhiyo yo nah pracodayāt

Oh [creador de] la Tierra, el espacio intermedio y el cielo!

Meditemos en la magnificencia del Sol

Que el resplandor de Dios ilumine nuestras mentes

ॐ

भूर् भुवः स्वः
तत् सवितुर्वरेण्यम्
भर्गो देवस्य दीमहि
ठियो यो नः प्रचोदयात्

ॐ शान्तिः शान्तिः
शान्तिः

लोकाः समस्ताः

सुखिनो भवन्तु

lokāḥ
samastāḥ
sukhino
bhavantu



Bibliografía

Feuerstein, G., *La tradición del yoga. Historia, literatura, filosofía y práctica*, Barcelona, Herder

Laia Villegas y Oscar Pujol, *Diccionario del yoga, Historia, práctica, filosofía y mantras*, Barcelona, Herder



Historia y filosofía del Yoga II

Época Clásica



Hinduismo popular

- La religión popular se recoge en las epopeyas y puranas:

Mahābhārata, Vyāsa (s. V a.C-V d.C) (incluye *Bhagavad-gītā*, s. II a.C)

Rāmāyana, Vālmikī (200 a. C-200 d.C)

Purānas: compendios de leyendas y mitología

- Idea de una divinidad única (Ishvara, brahmán) que se manifiesta a través de múltiples nombres y formas.
- Dioses del panteón hindú (Shiva, Vishnu, Rama, Krishna, Parvati, Lakshmi, Kali, Durga, Sarasvati, Ganesha, etc.)
- El yoga se hace accesible a todas las castas, en un yoga integral que combina: *jñāna-bhakti-karma-yoga*.
- Los cuatro objetivos de la vida (*purusharta*): el placer (*kama*), la riqueza (*artha*), el deber (*dharma*) y la liberación (*moksha*).

Bhagavad-gītā

El *Mahābhārata* narra las guerras entre el clan de los *pandavas* y los *kauravas*.

La *Gita* (*Canción del Bienaventurado*) ocupa los capítulos 23 a 40 del libro VI de la epopeya. Contiene 700 *shlokas* (estrofas) y recoge el diálogo entre Krishna y Arjuna.

- Presenta un camino espiritual integral que se adapta las circunstancias de vida de cada persona: *jñana*, *karma* y *bhakti-yoga* (mente-cuerpo-corazón)
- “Yoga es ecuanimidad”, “Yoga es destreza en la acción”
- **Karma-yoga:** acción desinteresada, libre de ego, por servicio. Actuar desde el Ser, con la mente clara y enfocada, según el propio deber (*sva-dharma*), renunciando a los frutos de nuestras acciones, enfocados en el bien común y ofreciendo con humildad todo uno de

La filosofía clásica: los seis *darshanas*

Dinastía Gupta (320-540 d. C): Edad de oro de la filosofía y cultura india.

Las seis escuelas de filosofía clásicas (*darshanas*) recogen las enseñanzas de las *Upanishads* pero la elaboran desde diferentes “perspectivas”. Cada una tiene un tratado básico, un filósofo fundador y se especializa en una rama del saber:

Sāṃkhya: Cosmología y metafísica, *Sāṃkhya-kārikā* de Isvarakṛṣṇa (IV d. C)

Yoga: Psicología y práctica espiritual, *Yoga-sūtra* de Patañjali (s. II d.C)

Nyāya: Lógica y epistemología. *Nyāya-sūtra* de Gautama (II a. C- II d. C)

Vaiśeṣika: Filosofía de la naturaleza. *Vaisheshika-sūtra* de Kanāda (c. II d. C)

Mīmāṃsa: Ritualismo védico. *Mīmāṃsā-sūtra* de Jaimini (I d.C)

Vedānta: Mística y sabiduría no dual. *Upanishads*, *Bhagavad-gītā* (II a. C), *Brahma-sūtra* de Badarāyana (I d.C)

Sāmkhya

Significado del término *sāṃkhyā*

“Enumeración” (de *sāṃkhyā*, “número”)

“conocimiento completo” (de *khyā* “conocer” y *saṃ* “totalidad”).

Enumerar y reflexionar sobre los principios básicos de toda la realidad con el fin de discernir nuestra verdadera esencia y mediante este conocimiento completo alcanzar la liberación.

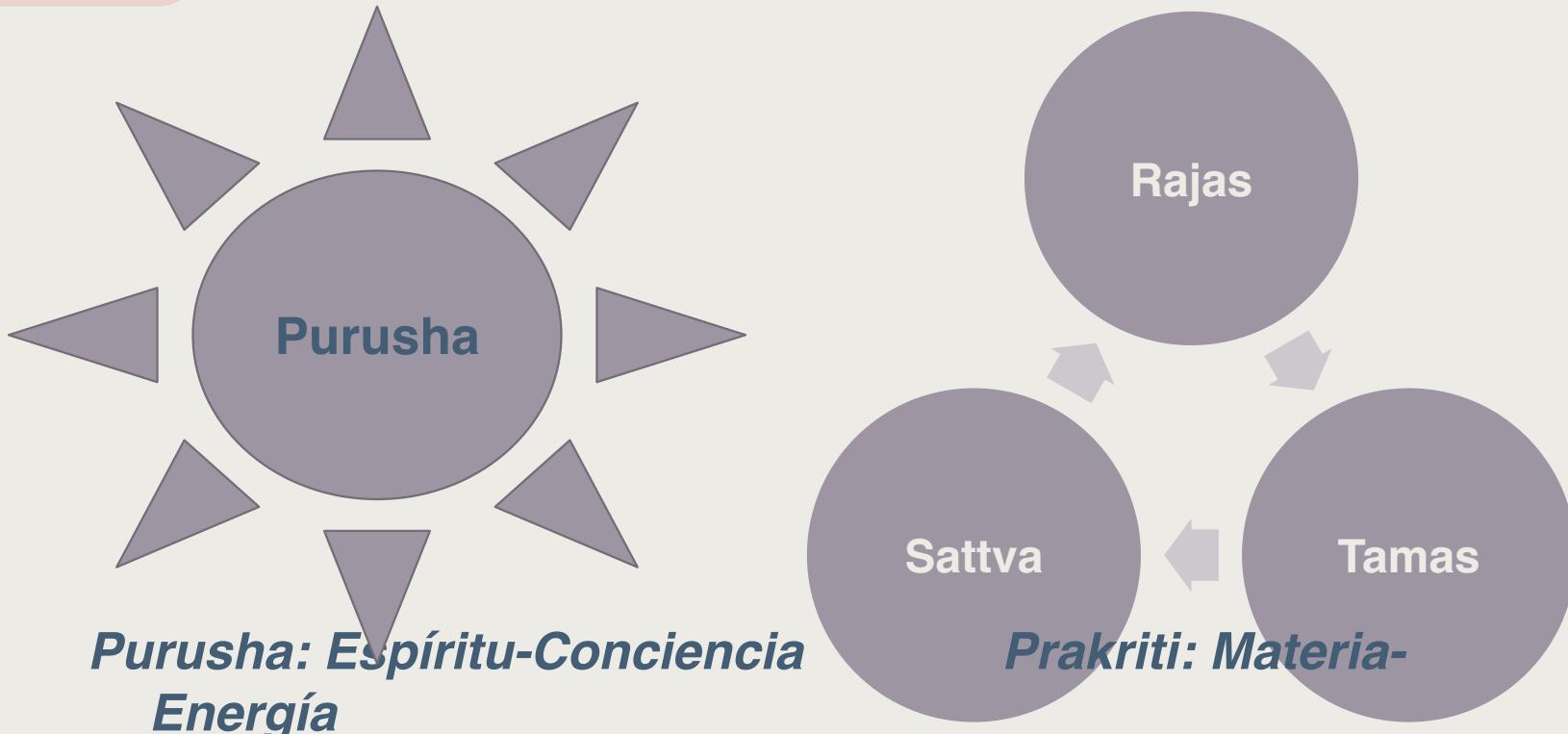
Samkhya-Yoga, dos filosofías hermanas

El Sāṃkhya aporta la teoría y se enfoca en el conocimiento (*jñāna*) para alcanzar la liberación.

El Yoga recoge la metafísica del Sāṃkhya y propone una práctica espiritual (*sādhana*) necesaria para purificar la mente y alcanzar la liberación.



Metafísica Samkhya: Dualidad Espíritu y Materia



Los tres *gunas* (“hilos”): cualidades o energías de la naturaleza

Sattva, simbolizado por el color blanco, posee cualidades como la transparencia, la luminosidad, la claridad, la ligereza, el conocimiento, el movimiento ascendente, la felicidad y la bondad.

Rajas, simbolizado por el color rojo, posee cualidades como la movilidad, la actividad, el movimiento expansivo, el estímulo, la fuerza, el deseo, la pasión, el dolor.

Tamas, simbolizado por el color negro, posee cualidades como la pesadez, la solidez, la oscuridad, la indiferencia, el movimiento descendente, la ofuscación, la embriaguez, el sueño y la inconsciencia.

1
PURUŚA
(conciencia)

Cosmología Samkhya : los 25 *tattva*

2
Avyakta prakṛti
(lo inmane)

3
Mahat / Buddhi
(intelecto)

4
Ahamkāra
(ego)

PRAKRTI
(materia)

VAIKRITA
(ego sátvico)

TAIJASA
(ego rajásico)

BHUTĀDI
(ego tamásico)

5
Manas
(mente)

6-10

KARMENDRIYA
(facultades de acción)

11-15

BUDDHINDRIYA
(sentidos)

16-20

TANMĀTRA
(elementos sutiles)

21-25

BHŪTA
(elementos toscos)

El ser humano

Cuerpo físico

- Elementos físicos
- Sentidos

Sthūla śarira
cuerpo físico

Cuerpo sutil

- Mente superior
- Mente inferior
- Ego

Sukshma śarira
cuerpo sutil

Cuerpo causal

- Depósito kármico, inconsciente

Karana śarira
cuerpo causal

Puruṣa

- Espíritu , Conciencia

*Purus
ha*

La liberación según el Samkhya

El camino espiritual consiste en discernir (*viveka*) la conciencia espiritual de la mente material. Para ello hay que comprender la estructura dual de la realidad, des-identificarse del cuerpo-mente, para identificarse con la conciencia o espíritu.

La liberación (*kaivalya*) sucede cuando el espíritu se emancipa de la materia y todo lo relacionado con ella. Recupera su libertad y contempla en paz la danza de la existencia.

El Yoga de Patañjali recoge estas premisas pero añade que también es necesario purificar nuestra parte natural (cuerpo-mente), hacerla más sáttvica, y así poder separarnos de ella de forma gradual y eficaz.

Yoga-sūtras, s. II dC, Patañjali

1. *samādhi-pāda*, capítulo sobre la contemplación (51 aforismos)
2. *sādhana-pāda*, capítulo sobre la práctica (55 aforismos)
3. *vibhūti-pāda*, capítulo sobre los poderes extraordinarios (55 aforismos)
4. *kaivalya-pāda*, capítulo sobre la liberación (34 aforismos)

Definición y objetivo del yoga

1.2 *yogaś citta-vritti-nirodhah*

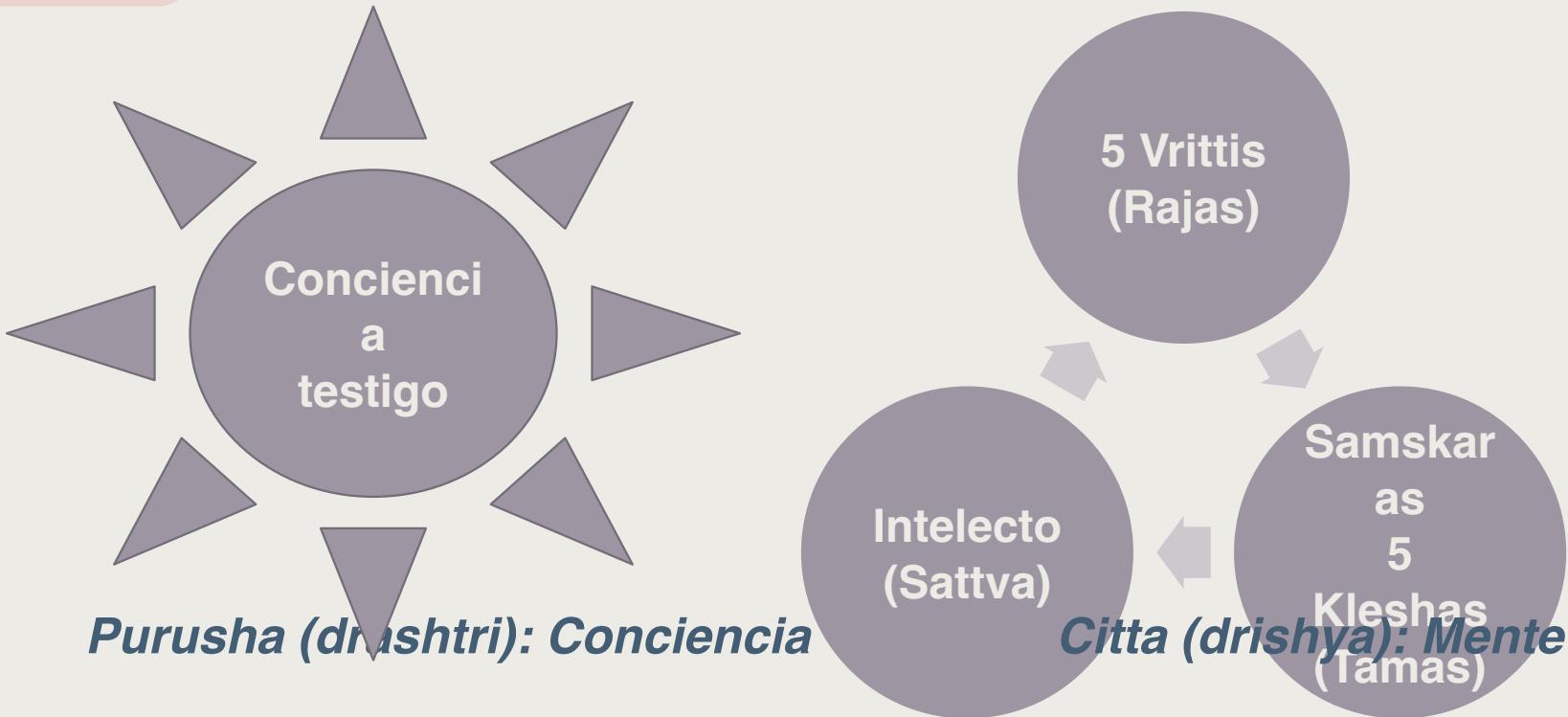
Yoga es el cese (*nirodha*) de los procesos mentales (*citta-vritti*):

- conocimiento verdadero (*pramana*)
- conocimiento erróneo (*viparyaya*)
- Imaginación (*vikalpa*)
- Sueño (*nidra*)
- Memoria (*smṛiti*)

1.3. Cuando la mente se calma, la conciencia se establece en su propia naturaleza.

1.4. En el estado ordinario, la conciencia asume la forma de los procesos mentales.

Psicología del Yoga: Conciencia y Mente



Las 5 aflicciones (*klesha*)

Los aspectos de la vida que generan sufrimiento son:

- **avidyā**: ignorancia radical metafísica, velo de la ilusión.
- **asmitā**: sentido del yo, ego, egoísmo
- **rāga**: apego, deseo, depende del recuerdo del placer.
- **dvesha**: aversión, rechazo, depende del recuerdo del dolor.
- **abhinivesha**: apego a la vida, miedo a la muerte.

Para contrarrestar los *kleshas* y calmar la mente se recomienda:

- cultivar las virtudes opuestas: benevolencia, compasión, alegría, ecuanimidad
- La práctica constante de la meditación y el desapego de sus resultados

Los estados de la mente (*citta-bhumi*)

- mente dispersa (*rajas*)
- mente confusa (*tamas*)
- mente concentrada (*sattva* y *rajas*)
- mente contemplativa (*sattva*)
- mente detenida (*purusha*)

*Para alcanzar el silencio (*nirodha*)
y la contemplación (*samādhi*), antes hay que
purificar, calmar, encauzar y unificar la mente*



¿Cómo calmar la mente? Los dos pilares del Yoga

1.12 El cese de las fluctuaciones mentales se produce mediante la práctica (*abhyāsa*) y el desapego (*vairāgyā*).

Práctica: disciplina, dedicación, orientación firme hacia la estabilidad mental, de forma perseverante y resu-

Desapego: ecuanimidad, autodominio, aceptación, desprendimiento, entrega, desapego de los resultados de la práctica



Kriya-yoga: el yoga preliminar

El *kriya-yoga* es el yoga de purificación y sirve para calmar la mente y debilitar los *kleshas* (YS 2.2). Abarca los tres primeros *niyamas*



tapas: prácticas ascéticas, austeridades (cuerpo físico y energético)

svādhyāya : auto-estudio, meditación (mente)



īśvarapranidhāna: meditación constante en Dios, entrega (corazón)



Ashtāṅga-yoga: yoga de ocho partes

El segundo capítulo de los *Yogasutras* habla de los ocho miembros o partes de la práctica del yoga:

Yoga externo:

Yama: Conducta ética (externa)

Niyama: Disciplina personal (interna)

Āsana: Postura

Prāṇāyāma: Regulación de la respiración

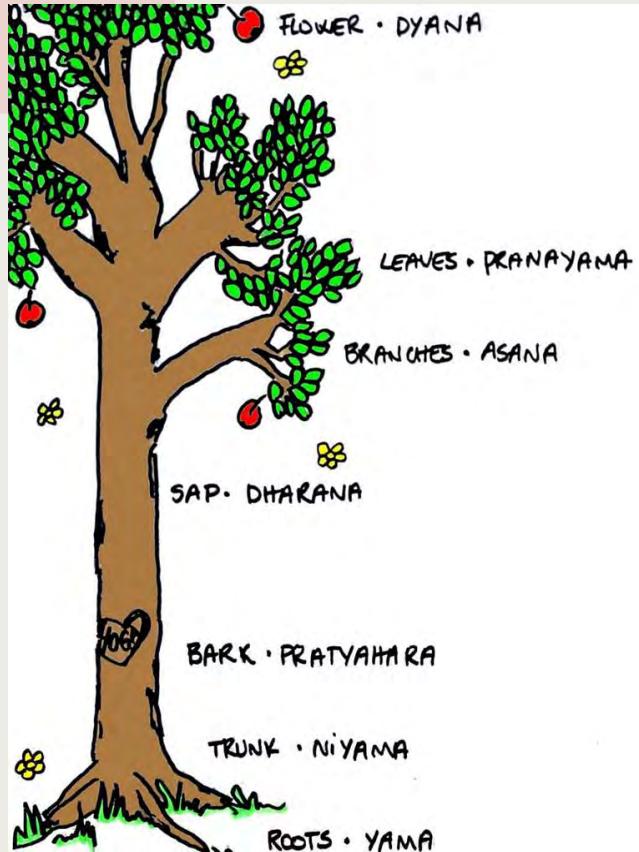
Pratyāhāra: Abstracción sensorial

Yoga interno:

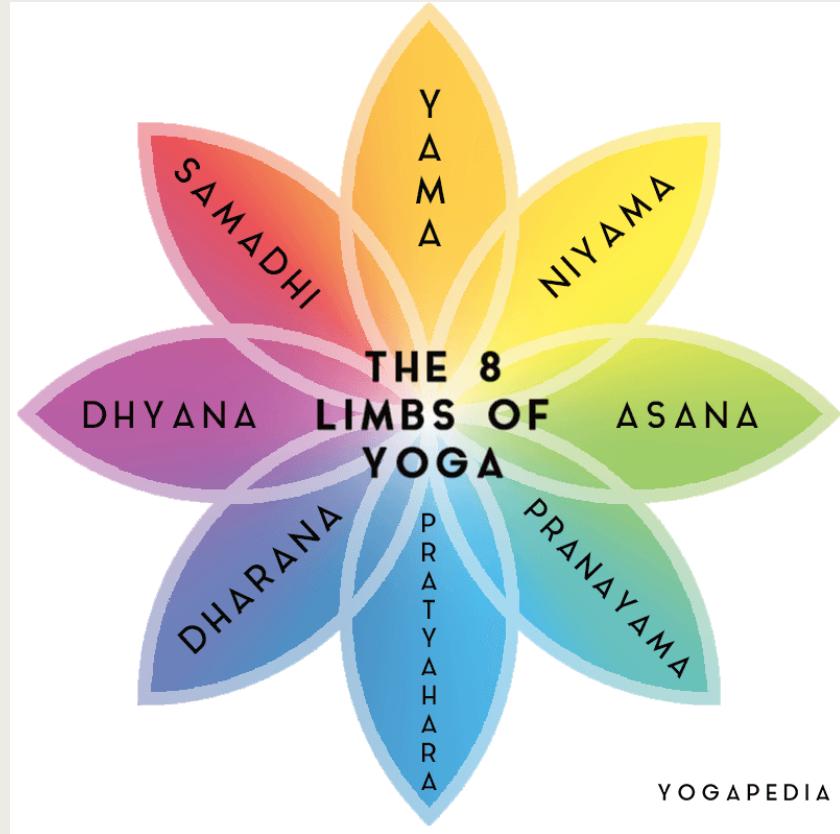
Dhāranā: Concentración

Dhyāna: Meditación

Samādhi: Contemplación



Visión lineal: gradual



visión de rueda: interconectados

Yama: código ético universal

2.30 Las normas de conducta ética (*yama*) son:

Ahimsā: no violencia, respeto, bondad, compasión

Satya: verdad, sinceridad, autenticidad

Asteya: no robar, honestidad

Brahmacarya: contención de la energía, moderación

Aparigrahā: no avaricia, simplicidad, desapego

Niyama: disciplina personal de purificación

2.32 Las disciplinas internas (*niyama*) son:

Shauca: “limpieza” interna y externa, pureza,

Samtosha: “contento”, satisfacción, agradecimiento, aceptación alegre

Tapas: “fervor”, actitud ascética, austeridades

Svādhyāya: “auto-estudio”, autoindagación, reflexión

Ishvarapranidhāna: “fijar la mente en Dios”, devoción, entrega, rendición

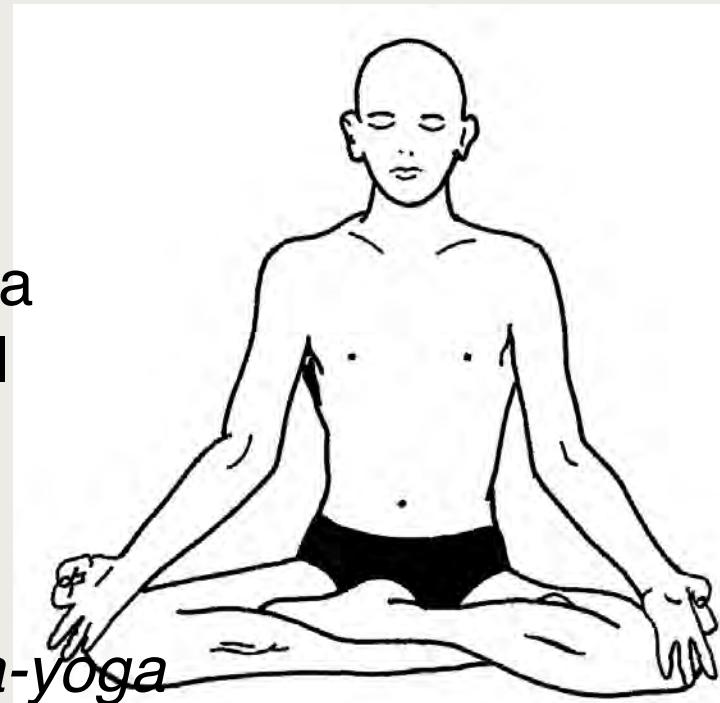
Āsana: “asiento”, postura de meditación

2.46 *sthira-sukham āsanam*

La postura será estable y cómoda.

Patañjali se refiere a cualquier postura de meditación que nos permita que el cuerpo no sea un obstáculo y poder entrar en meditación.

No se refiere a las posturas del *hatha-yoga*



Prānāyāma: Control de la Respiración

2.49 Con una postura estable, se entra en el control de la respiración, alargando el espacio entre inhalación y exhalación.

2.50 Los tres factores del *Prānāyāma* son inhalación, exhalación y retención. La respiración se va haciendo cada vez más prolongada y sutil.



Pratyāhara: Interiorización

2.54 La retirada de los sentidos se produce cuando dejan de estar en contacto con sus objetos y se interiorizan.

2.55 De esta forma se alcanza el dominio supremo de los sentidos.

Los sentidos nos estimulan, nos enfocan al mundo exterior y dispersan la mente. Cerrarlos facilita el aquietamiento de la mente y es el paso previo del yoga interno o meditativo.

Dhāranā: Concentración

3.1 La concentración es la fijación de la mente en un lugar.



Dhyāna: Meditación

3.2 La meditación es la continuidad perceptiva en ese mismo



Hay muchas técnicas de meditación. Pero Patañjali no habla de prácticas sino de un estado de fluidez mental calmada y enfocada.

Samādhi: Contemplación

3.3 La contemplación es esa misma [continuidad perceptiva] cuando refleja sólo el objeto y aparece como vacía de sí misma.

Samadhi es el estado de iluminación. Con la mente completamente en silencio, uno se reconoce a sí mismo como la conciencia pura (*purusha*).

“El silencio es el lenguaje de Dios. Todo lo demás es una pobre traducción” (Rumi)

Samyama: Maestría

3.4 trayam ekatra samyamah

La maestría (*samyama*) es la aplicación simultánea de estas tres en un único lugar.

3.5-6 De la maestría surge la luz de la sabiduría (*samādhi-prajñā*) en distintos niveles.



Samādhi e Iluminación



Visión de la perfección e interconexión de todo
Disolución del ego y la separación
Vivir sin sufrimiento, gozo de vivir
Ecuanimidad amorosa, compasión
Aceptación de la muerte
Maestría interna, autogobierno
Capacidad de guiar a otros
Humildad
Claridad y sabiduría
Independencia, desapego y libertad
Autorrealización del potencial humano

Poderes sobrenaturales (*Vibhuti, Siddhi*)

El tercer capítulo de los *Yogasutras* habla de los “poderes” psíquicos que pueden manifestarse en la mente del yogui a medida que avanza en la práctica.

- Entender el lenguaje de los animales
- Acceder a la mente de los demás
- Perfección del cuerpo: fuerza, poder vivir sin bebida ni alimento, invisibilidad
- Omnipotencia: conocimiento de la mente, del cuerpo, del universo...
- Dominio del tiempo: Conocimiento del pasado y del futuro
- Percepción extrasensorial: visión de seres espirituales

Discernimiento (*viveka*) y liberación (*kaivalya*)

3.37 Estos poderes (*siddhi*) se consideran logros en el estado ordinario de la mente pero en realidad son obstáculos para la contemplación.

3.50. Cultivando la indiferencia (*vairāgyā*) incluso hacia estos poderes (*vibhuti*), se destruye la última semilla de la imperfección y se produce la liberación (*kaivalya*).

3.55. Cuando se produce en igual medida la purificación de la mente y de la conciencia se obtiene la liberación (*kaivalya*).

लोकाः समस्ताः

सुखिनो भवन्तु

**lokāḥ
samastāḥ
sukhino
bhavantu**



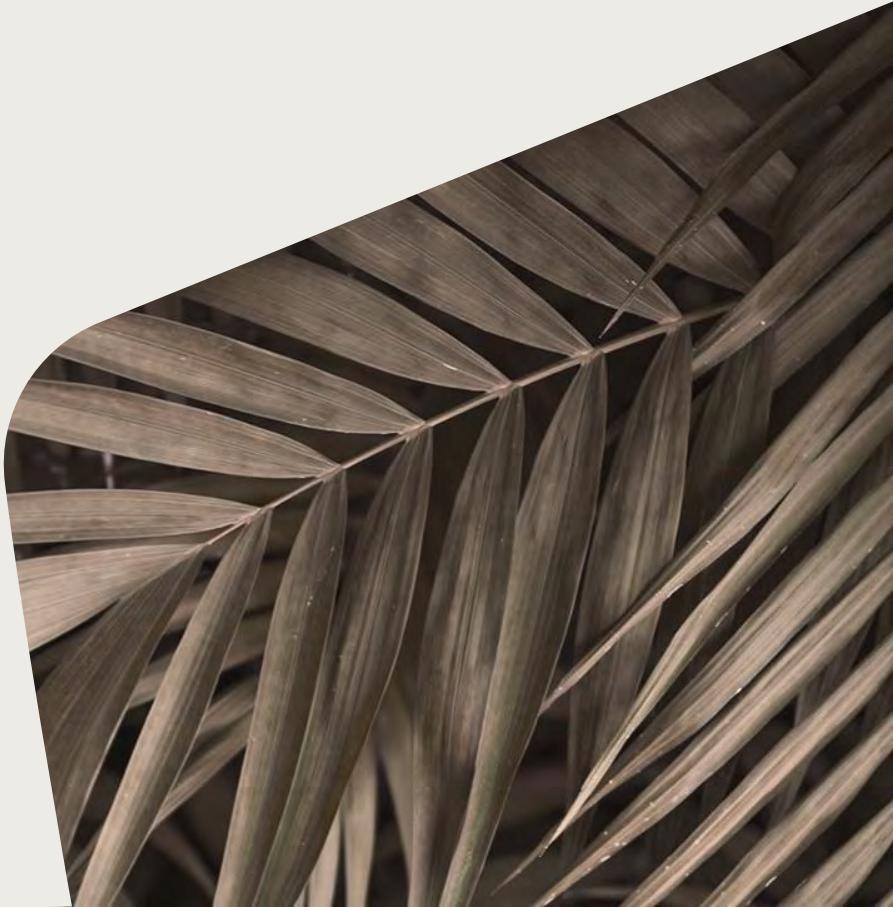
Historia y filosofía del Yoga III

Época Medieval



Época medieval

Corrientes devocionales
Vedanta
Tantrismo
Hatha Yoga



Periodo medieval (VI-XVII d. C)

Popularización del hinduismo: Construcción de templos e imágenes para el culto público y doméstico, peregrinaciones y festividades, cantos y poemas populares.

Teísmo (*bhakti*): Destacan el culto a Shiva, Vishnu, Rama, Krishna, Hanuman, Ganesha y las formas de la Diosa Shakti (Durga, Kali, Paravati, Lakshmi).

Filosofía (*jñana*): Desarrollo de las escuelas filosóficas clásicas. Auge del *Vedānta*, especialmente la escuela del *Advaita-vedānta* (no dualista) fundada por Shankara (siglo VIII)

Tantra: A partir del siglo VI, aparece una nueva perspectiva espiritual, el tantrismo, a la cual pertenece el *hatha-yoga*

El islam en la India (siglos XII-XVIII): Sikhismo, fundado por guru Nānak (1469-1539)

Teísmo: corrientes devocionales



Trimurti (los tres rostros de Dios)

El Absoluto (*brahman*) se manifiesta en tres formas y funciones, que son los tres dioses principales:

Brahma: Creador

Shiva: Destructor

Vishnu: Conservador

Todos los dioses están subordinados a un dios principal que el devoto elige como preferido (*ishta-devatā*):

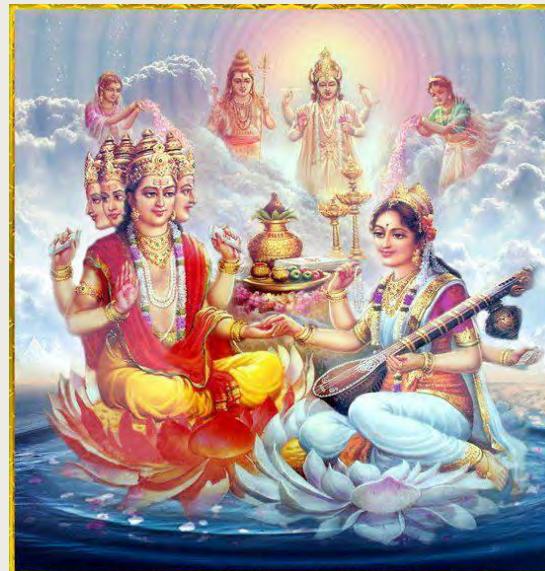
- *Shivaítas*: devotos de Shiva
- *Vishnuítas*: devotos de Vishnu o de alguno de sus *avatāra* (encarnaciones)
- *Shaktas*: devotos de Shakti (la Madre divina) en alguna de sus formas

Ishvara y Shakti: el Dios y la Diosa

Cada Dios (*Ishvara*) representa un aspecto de la conciencia divina y tiene una consorte, que representa su energía (*Shakti*)



Shiva y Parvati



Brahma y Sarasvati



Vishnu y Lakshmi

Vedānta: “el fin de los Vedas”

Las tres fuentes textuales:

- 11 *Upanishads* antiguas
- *Bhagavad-gītā* (II a. C)
- *Brahma-sūtra* de Badarāyana (I d.C)

Escuelas del Vedānta:

- *Advaita-vedānta* (no dualista) de Shankara (s. VIII d. C)
- *Vishishta-advaita-vedānta* (no dualista con distinciones), Rāmānuja (s. XI d. C)
- *Dvaita-vedānta* (dualista) de Madhva (s. XIII d. C)



Conceptos del Advaita Vedanta

Advaita: “no dualismo”, visión de la Unidad subyacente al Todo

Atman: Sí mismo o esencia divina en el ser humano. Es idéntico a Brahman

Jiva: Yo individual. Atman encarnado, ser vivo, vehículo psico-físico del Atman.

Brahman/Paramatman: Absoluto, Ser Supremo, desde el punto de vista cósmico.

Nirguna-brahman: brahmán sin cualidades

Saguna-brahman: brahman con cualidades. **Ishvara:** Señor.

Maya: velo de la ignorancia que oculta Brahman, ilusión, magia

Avidya: Ignorancia originaria acerca de nuestra esencia y la naturaleza de lo Real

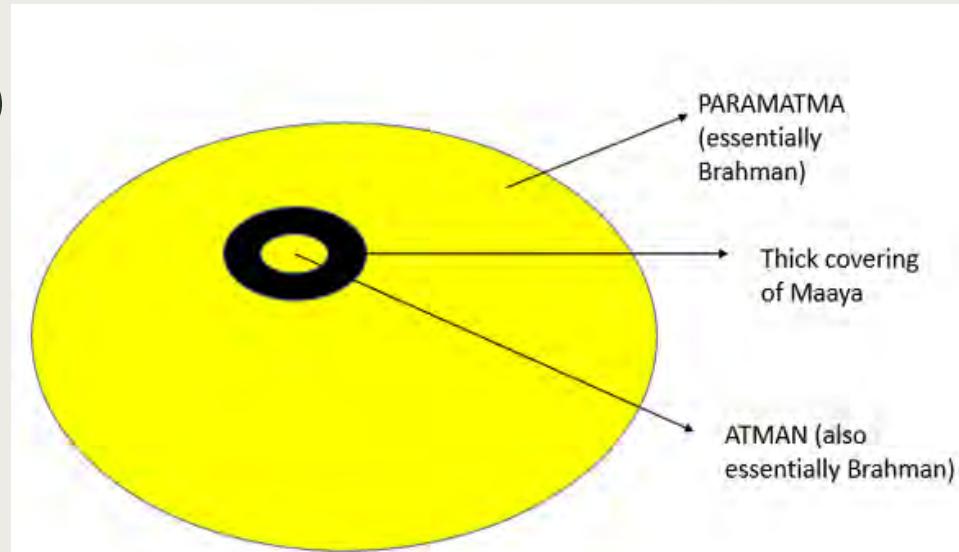
Adhyasa: Mecanismo de superposición o proyección de *upadhis*

Upadhi: limitaciones de la Realidad Una con nombres y formas (*nama-rupa*)

Jagrat: mundo ilusorio hecho de nombres y formas (*nama-rupa*)

Filosofía del Advaita Vedanta

- No dualismo: Somos uno con el Ser Supremo (*Paramatman*). Nuestra alma (*Atman*) es en esencia idéntica a Dios o el Absoluto (*Brahman*): *sat-cid-ananda*
- El yo individual (*Jiva*) y el mundo (*Jagrat*) son una ilusión (*Maya*), una proyección ficticia.
- El sufrimiento humano proviene de esta ignorancia (*Avidya*): la ilusión de ser un individuo separado
- Construimos el mundo superponiendo a la Realidad No-dual proyecciones (*upadhi*) que lo dividen mediante nombres y formas (*nama-rupa*)



Filosofía del Advaita Vedanta

- El yoga nos prepara y nos purifica pero solo la sabiduría nos libera. La práctica del Vedanta es el *jñana-yoga*: estudio de textos, escucha del maestro, autoindagación, meditación y comprensión experiencial de esta verdad.
- Nos identificamos con el ego limitado y separado (memoria de experiencias y proyecciones de un yo ideal), lo cual genera deseo, miedo y sufrimiento
- La liberación (*Moksha*) es el despertar de este sueño ilusorio (*Maya*)
- La sabiduría es el resultado de la muerte del ego: Des-aprender para Recordar lo que Ya Somos, Ahora, Asombro
- *Brahman/Atman* se experimenta como *Sat* (Ser) *Cid* (Conciencia) *Ananda* (Gozo)

La Conciencia testigo (sakshin)

- El observador no puede ser conocido. Es auto-luminoso (sva-prakasha), la Fuente
- La Conciencia es la condición de posibilidad de toda experiencia, el trasfondo permanente donde todo acontece, en cualquier estado de conciencia
- Diferencia con el ego: La conciencia testigo no es parcial (no elige donde pone atención), no se identifica con ningún contenido mental, no es subjetiva (no hace asociaciones con recuerdos o ideas), no valora (por apego o rechazo).
- La conciencia testigo es omniabarcante, desapegada, neutra y ecuánime. Es pura atención abierta. Curiosidad. Mente de principiante

Tantrismo

Tan-tra: “urdimbre”, visión de que todo está entrelazado; doctrina; tratado

- Aparece como movimiento en el s. VI en la India, tiene su esplendor en el XI y pervive hasta el día de hoy.
- Raíces pre-arias más antiguas: cultura matriarcal, chamanismo, magia...
- Filosofía libertina que surgió como reacción al elitismo de la religión brahmánica, por un lado, y al extremo ascetismo de los renunciantes, por el otro.
- Método experimental dirigido a expandir la conciencia y alcanzar la iluminación, pero también busca lograr experiencias psicosomáticas y poderes sobrenaturales.

Este enfoque espiritual se adapta a muchas corrientes: vishnuitas, shivaitas (Shivaísmo de Cachemira), shaktas, budismo tibetano, hatha-yoga, laya-yoga...

Principios filosóficos del tantra

- **Todo es divino:** El mundo material, la existencia, no es ilusoria, sino, al contrario, una expresión de lo divino
- **Afirmación de la vida:** No son necesarias las austeridades y la renuncia. Podemos y debemos alcanzar lo divino desde la experiencia humana encarnada
- **Principio de polaridad:** Conciencia y Energía, Shiva y Shakti, Masculino y Femenino
- **Reivindicación del principio divino femenino y del cuerpo.**
- **Espíritu transgresor** de las normas sociales. Espiritualidad libre, abierta a todas las castas y a las mujeres
- **Esotérico:** Sistema de iniciación maestro-discípulo. Trabaja con lo oculto, las energías, la simbología, la vibración, la magia, etc.
- **Fisiología sutil:** canales energéticos, chakras... especialmente en el *hatha-yoga*
- **Técnicas muy elaboradas:** rituales, ceremonias, ejercicios de purificación, visualización, mantras, mudras...
- **Doble objetivo:** iluminación y poderes sobrenaturales. Integrar materia y espíritu.

Corrientes del tantra

Tantra de la mano izquierda:

Prácticas transgresoras externas, como relaciones sexuales orgiásticas, meditaciones con cadáveres, rituales, sacrificios, uso de drogas, etc.

Tantra de la mano derecha:

Prácticas simbólicas y energéticas (menos radicales), como mantras, plegarias, peregrinaciones, visualizaciones, geometría sagrada (*mandalas* y *yantras*), simbolismo, trabajo con el cuerpo sutil y físico (*mudras*, *bandhas*, *kriyas*, *asana*...)

También se dividen según su divinidad mayor:

- *Vishnuitas*
- *Shivaítas*
- *Shaktas*

Todo es divino: el símbolo del *Mandala*



- Diagrama circular simbólico que representa la divinidad, el individuo y el cosmos.
- Símbolo de integración: centro-alma (*bindu*), cuadrado con 4 puertas (las 4 direcciones), círculo (cosmos)
- **Meditación con el *mandala*: el viaje hacia uno mismo**

Shiva Nataraja

Shiva danzarín representa la creación como una danza eterna, un juego cósmico (*Lila*)

Círculo de llamas: conciencia

Las cinco energías (*shakti*) de Shiva

- *creación*: mano derecha en alto con el tambor
- *conservación*: mano derecha abajo con mudra de protección
- *destrucción*: fuego que sostiene en su mano izquierda elevada
- *ocultación*: pie derecho sobre el demonio de la ignorancia.
- *revelación*: pie izquierdo levantado y la mano izquierda hacia abajo



Representaciones simbólicas de la polaridad divina

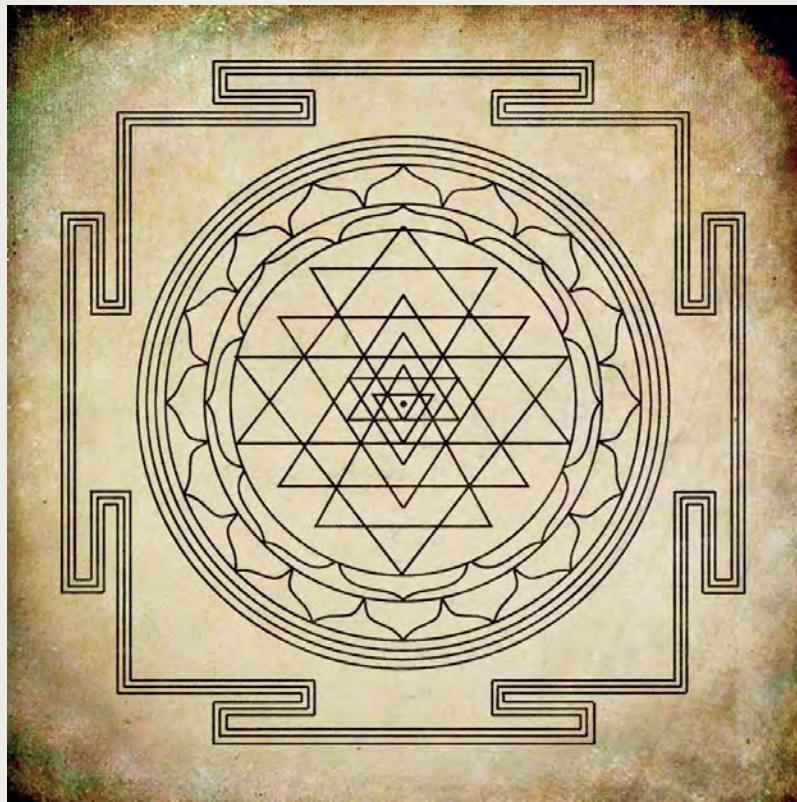


Ardhanarishvara : divinidad andrógina



Linga (falo) y **yoni** (útero)

Shri Yantra



- Diagrama geométrico que representa la integración de las dualidades en todos los niveles del universo. Soporte para la concentración y símbolo de la Creación
- Centro: bindu, punto semilla, matriz
- Triángulo orientado hacia arriba:
Shiva, masculino, conciencia
- Triángulo orientado hacia abajo:
Shakti, femenino, energía creadora

Reivindicación del cuerpo



El cuerpo:

Es el templo del alma

Contiene todo el cosmos (microcosmos=
macrocosmos)

Es nuestro vehículo hacia la espiritualidad

El Yoga tántrico es la disciplina psico-física destinada a despertar la energía espiritual del cuerpo (*kundalini*). El objetivo es crear un cuerpo divino, diamantino (*vajra*), fuerte y capaz de sostener el estado de *samādhi*.

Reivindicación de lo mundano y transgresión



En el camino espiritual, hay que empezar por lo más denso y mundano para ascender a lo más elevado y divino.

Hay que integrarlo todo y todo puede ser útil para la práctica espiritual (cuerpo, imaginación, sonido, sexo, drogas...)

Libertad: El tantra rompe las normas sociales sobre bebida, comida, sexo, el sistema de castas, el rol de las mujeres, la muerte...



La práctica de las cinco M's (*pañca-makara*)

Mada: alcohol

Mamsa: carne

Matsya: pescado

Mudra: cereales

Maithuna: unión sexual

Hatha-yoga tradicional (s. X - ...)

Hathā: “fuerza”; *ha* (sol) + *tha* (luna)

Fundador: Goraknāth o Gorakshanath, discípulo de Matsyendranath (primer maestro de la tradición *nāth*, una forma de shivaísmo no dualista).

Textos: *Goraksha-shataka*, *Yoga-bīja* (s. X), *Gorakṣapaddhati* (s. XII-XIII)

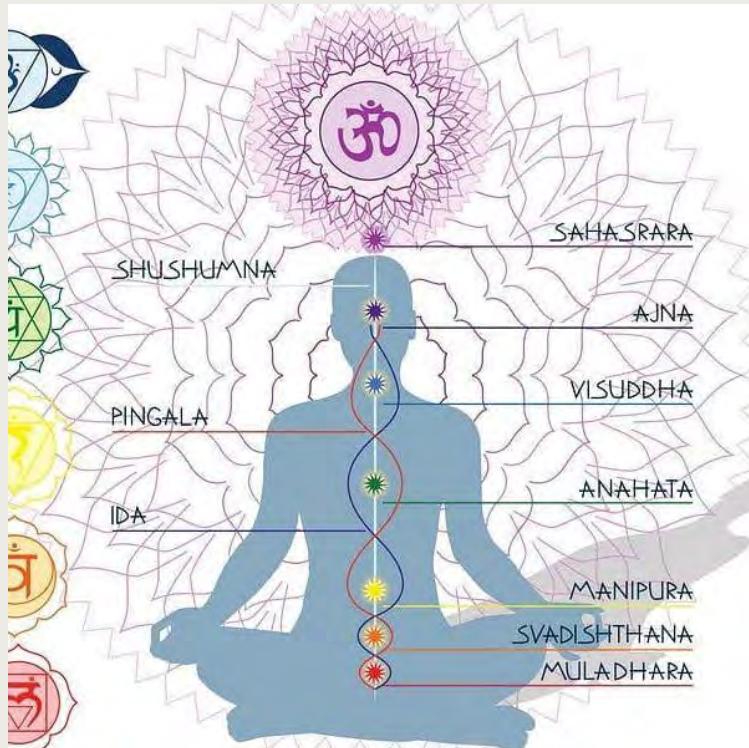
Hathā-yoga-pradīpikā (s. XV)

Gheraṇḍa-sāṃhitā, *Shiva-sāṃhitā*, *Hatha-ratnavali* (s. XVII)

Escuela tántrica que se enfoca en purificar y adquirir maestría sobre el cuerpo y las energías sutiles. El objetivo es el mismo que en los otros yogas, la liberación, pero también valora el cuerpo, la salud, el equilibrio energético, la longevidad y el logro de poderes. En un cuerpo fuerte, puro y disciplinado, se produce de forma natural el desarrollo moral y espiritual.

“El *hatha-yoga* no es *para* el cuerpo, sino *desde* el cuerpo; no busca la salud, sino la iluminación”

El objetivo del *hatha-yoga*: el despertar de la kundalini



Shiva: Conciencia universal, principio masculino (coronilla)



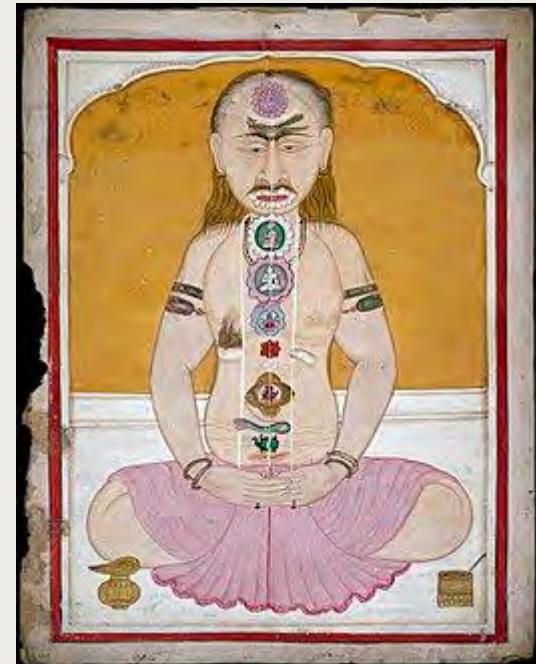
Cuando la energía *kundalini* (Shakti) despierta, asciende por el canal central (*sushumna*), activando los 7 *chakras* y se une con la conciencia (Śiva). De esta unión fluye el néctar de la inmortalidad (*amrita*) y el yogui entra en *samādhi*.

Shakti: Energía creativa, principio femenino, *kundalini* (base de la columna)

La práctica del Hatha-yoga

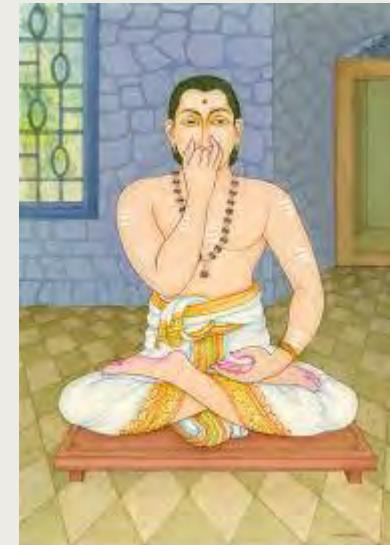
- Posturas del cuerpo (*āsana*), para producir determinados efectos físicos, energéticos y mentales.
- Prácticas de limpieza del cuerpo físico (*kriyā*).
- Ejercicios de respiración (*prāṇāyāma*) para limpiar las *nadīs*, controlar el *prāṇa* y despertar la *Kuṇḍalini*.
- “Sellos” (*mudrā*) y “cierres energéticos” (*bandha*), para contener y dirigir el *prāṇa*.
- Visualizaciones (*dharana*) y meditaciones (*dhyana*) en el sonido interior (*nada*).

La práctica combinada de estas técnicas purifica los cuerpos físico y sutil, regula la fuerza vital (*prāṇa*), purifica los chakras y despierta los poderes (*siddhis*) y lleva a la iluminación (*samādhi*). Es un yoga completo por sí mismo, no una preparación para yogas más elevados.



Haṭha-yoga-pradīpikā y Gheraṇḍa-saṃhitā

<i>Haṭha-yoga-pradīpikā</i>	<i>Gheraṇḍa-saṃhitā</i>	
Yoga de 4 Etapas	Yoga de 7 etapas	Finalidad
	1) ṣatkarma (kriyā) (6)	purificación
1) āsanas (15)	2) āsana (32)	fortaleza
2) Satkarma (6) y kumbhāka (prāṇāyāma) (8)	3) mudrā (y bandha) (25)	estabilidad
3) mudrā y bandha (10)	4) pratyāhara	calma
	5) prāṇāyama (8)	ligereza
	6) dhyāna	percepción del alma
4) nadānusandhāna (nādopāsana) y samādhi	7) samādhi	estado no dual



Las 6 Prácticas de purificación: *kriya o shadkarman*

1- **Dhauti:** limpieza

Antar-dhauti: limpieza interna (tragando una tela) (GhS y HYP)

Danta-dhauti: limpieza de los dientes (boca, nariz) (solo GhS)

Hṛd-dhauti: limpieza del corazón (garganta, con vómito, tela, etc) (solo GhS)

Mūla-sodhana: limpieza del recto (solo GhS)

Gajakaraṇi o vamana: vómito (solo HYP)

2- **Basti:** enema con agua (GhS y HYP)

3- **Neti:** limpieza de las fosas nasals (GhS y HYP)

Jala-neti: con agua

Sūtra-neti: con una cuerda

4- **Trāṭaka:** movimiento de ojos o fijación de la mirada en una vela (GhS y HYP)

5- **Naulī, lauli o laulikī:** movimiento del abdomen en rotación (GhS y HYP)

6- **Kapala-bhāti:** respiración del cráneo brillante (GhS y HYP)

Las posturas: āsana

En ambos textos se dice que existen 84 posturas pero se describen menos. La mayoría son posturas sentadas. Las más importantes son *siddhāsana* y *padmāsana*

HYP (cap 1): *svastikāsana, gomukhāsana, virāsana, kurmāsana* (y *uttāna-kurmāsana*), *kukkutāsana, akarshana-dhanurāsana, matsyendrāsana, paścimottanāsana, mayūrāsana, śavāsana, siddhāsana, padmāsana, simhāsana, bahadrāsana*

GhS (cap 2): *siddhāsana, padmāsana, bahadrāsana, muktāsana, vajrāsana, svastikāsana, simhāsana, gomukhāsana, virāsana, dhanurāsana, mṛtāsana (=śavāsana), guptāsana, matsyāsana, matsyendrāsana, paścimottanāsana, gorakshāsana, utkaṭāsana, sankatāsana, mayūrāsana, kukkutāsana, kurmāsana, mandukāsana* (y *uttāna-maṇḍukāsana*), *vrikshāsana, garudāsana, vrishāsana, śalabhāsana, makarāsana, uṣṭrāsana, bhujangāsana* y *yogāsana*

Beneficios generales: favorecen la salud y curan las enfermedades al equilibrar los humores del organismo (*doshas*), facilitan la digestión, dan fuerza y flexibilidad, producen poderes psíquicos, descansan el cuerpo y la mente, hacen que el organismo esté sáttvico (eliminan *rajas* y *tamas*), despiertan la Kundalinī

Las mudrā (sellos) y los bandha (contracciones)

HYP (cap. 3) describe los siguientes 10 *mudrā* y *bandha*. GhS (cap 3) menciona los mismos y añade 15 más.

Mudrā: “sellos, gestos”. Ejercicios físicos, que se aplican junto con contracciones (*bandha*), retenciones y visualizaciones:

Mahāmudrā, Mahābandha, Mahāvedha, Khecarī-mudrā, Viparītakarani, Vajroli, Shakticālana

Bandha: “contracción” o “cierre”. Sirven para encapsular el *prāna* en ciertas zonas corporales

Uddiyānabandha: cierre abdominal, hace ascender el *prāna*

Mūlabandha: contracción de la raíz (ano, perineo), despierta Kundalinī

Jalandharabandha: cierre de la garganta, evita que el *prāna* baje

Beneficios generales: Abren *sushumnā, chakras* y *granthis*, despiertan la Kundalinī, producen los *siddhis* y la liberación.

La regulación de la respiración: *Prāṇāyāma*

El Prāṇāyāma tiene tres componentes:

Pūraka: inhalación

Recaka: exhalación

Kumbhaka: retención a pulmón lleno (*antara*) o vacío (*bahya*)

Nāḍīśodhana (anuloma viloma): respiración alterna para la purificación de los canales

Sūryabhedā(na): respiración solar (inhalar por la derecha y exhalar por la izquierda)

Ujjāyī: respiración victoriosa (inhalar por nariz, produciendo sonido en la garganta)

Śitalī: respiración refrescante (inhalar por la boca con lengua doblada)

Śitkārī: respiración del silbido

Bhastrikā: respiración del fuelle (inhalación y exhalación rápida por ambas narinas)

Bhramarī: respiración del zumbido de la abeja

Mūrchā: Inspirar y retener con jalāmdhara *bandha* fijando la mirada en el entrecejo

Plavini: llenar el cuerpo de aire.

Beneficios generales: Equilibra la energía, calma la mente y limpia las *nādī*.

La iluminación: *Samādhi*

- La meta del *Hat̄ha-yoga* es el Samadhi, como en el *Rāja-yoga* de Patañjali. La diferencia con Patañjali es que aquí la liberación abarca el cuerpo-mente. Es la unión materia-espíritu, no la separación
- Cuando a causa del despertar de la *Kundalimī*, el *prāna* sale de *idā* y *pingalā* y entra en *sushumnā*, llega hasta la coronilla, donde se funde con la mente (*laya-yoga*). La respiración y la mente cesan y todo se funde en el *brahman*.
- A lo largo del proceso de ascenso de la *kundalini* se van oyendo sonidos cada más sutiles. *Nādopasana*: meditación en el sonido interior, hasta que se va más allá del sonido: *ātman* = *brahman*.

Historia y filosofía del Yoga IV

Yoga Moderno y
Contemporáneo



Tradición y Modernidad



- ❖ Fenómeno transcultural (Oriente-Occidente)
- ❖ Formas nuevas de yoga (riesgo: perder la esencia) *versus* Recuperación del yoga tradicional (riesgo: idealización)
- ❖ Preguntas para un debate abierto:
 - ¿Por qué es tan distinto el yoga contemporáneo del tradicional?
 - ¿Cómo enlaza el yoga actual con el tradicional?
 - ¿Cuál es el criterio de legitimidad de un estilo de yoga? Ancestralidad (auténticidad) *versus* Eficiencia (utilidad)
 - ¿Cuál es la esencia común de todos los yogas, incluido el contemporáneo?

Aclaraciones preliminares

- ❖ El yoga es una cultura viva en evolución.
- ❖ No es una tradición homogénea sino un conjunto de tradiciones: diversidad de técnicas físicas, mentales y espirituales con una cosmovisión y finalidad común.
- ❖ Es útil distinguir el yoga en sentido amplio (como camino espiritual) de la rama específica del hatha-yoga tradicional (énfasis en el trabajo psico-físico) y el Yoga moderno (Yoga postural)
- ❖ El hatha-yoga no es un estilo de yoga contemporáneo sino el paraguas que agrupa los distintos estilos de yoga postural.

Yoga moderno

- ❖ **Contexto histórico:** Colonización británica de la India (1750-1947). Influencia entre la cultura occidental y la hindú.
 - ❖ **El yoga llega a Occidente:** Crisis de la religión oficial que deja un vacío de espiritualidad. Llegada de maestros hindúes a América: Vivekananda, Yogananda, Ramana Maharshi, Aurobindo, Shivananda....
 - ❖ **Resurgimiento del hatha-yoga en la India (s. XIX-XX):** Vishnudevananda, Indra Devi, Krishnamacharya, Pattabhi Jois, Iyengar, Desikachar...
- ❖ **INFLUENCIA OCCIDENTAL**
- Cultura física (culto al cuerpo, gimnasia sueca, culturismo, YMCA)
 - Investigación científica y sobre los beneficios terapéuticos del yoga
- ❖ **NACIONALISMO HINDÚ**
- Interés por fomentar la educación física, moral y espiritual entre los jóvenes
 - Interés por recuperar la tradición del *hatha-yoga* como expresión ancestral de la cultura física india

Yogashālā (1930-52)

Palacio Jaganmohan, Mysore



El Maharaja de la ciudad de Mysore encarga a **Krishnamacharya** recuperar la práctica del *hatha-yoga* tradicional y presentarlo a los jóvenes como una mejor alternativa de educación física y espiritual.

En el mismo gimnasio se practicaba *Surya Namaskar* y se enseñaban otros métodos de entrenamiento físico.

Algunas posturas de yoga son antiguas y otras son creadas en esta época.

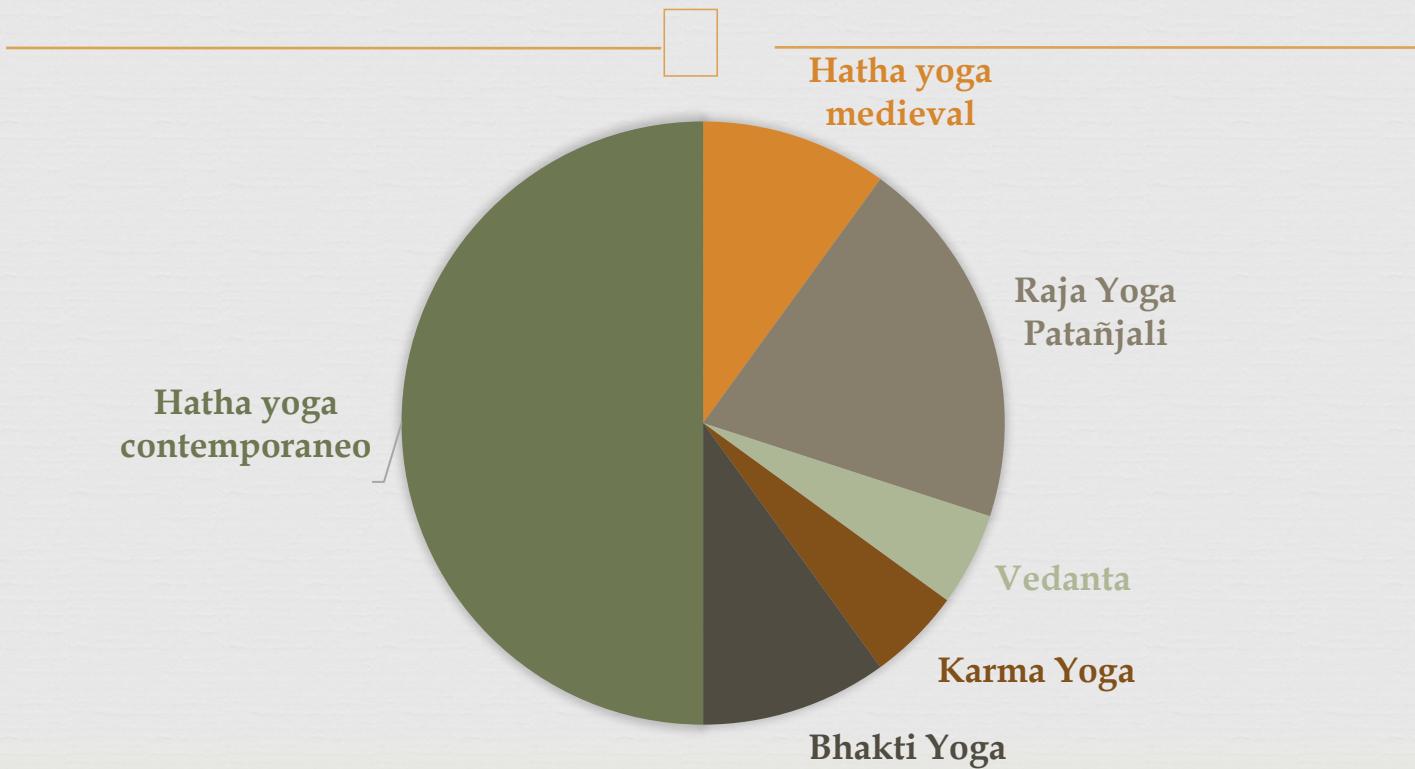
Hatha-yoga contemporáneo

Creación de nuevos estilos de hatha-yoga en Occidente (desde 1960)

La versión india renovada del *hatha-yoga* llegó a Occidente, donde entró en contacto con otras formas de trabajo corporal, el interés por la salud y el bienestar y las necesidades espirituales de la sociedad urbana capitalista

- ❖ Práctica psico-física-espiritual centrada en las posturas (*āsana*), combinada con enseñanzas filosóficas y otras prácticas del yoga tradicional.
- ❖ Se practica en el contexto de clases de yoga colectivas, impartidas por instructores certificados, especialmente en centros de grandes ciudades de todo el mundo.
- ❖ Puede practicarse con una finalidad espiritual o bien para mejorar la forma física, la salud y el bienestar mental del individuo, tanto preventiva como terapéuticamente.
- ❖ Aunque es una práctica individual, también contiene un cierto componente de ritual colectivo.

La síntesis del Yoga contemporáneo



लोकाः समस्ताः

सुखिनो भवन्तु

lokāḥ

saṃastāḥ

sukhino

bhavantu



Bibliografía

Georg Feuerstein, *La tradición del yoga. Historia, literatura, filosofía y práctica*, Barcelona, Herder

Laia Villegas y Oscar Pujol, *Diccionario del yoga, Historia, práctica, filosofía y mantras*, Barcelona, Herder

Laia Villegas, *Las estrofas del Sāṃkhya*, Barcelona, Kairos

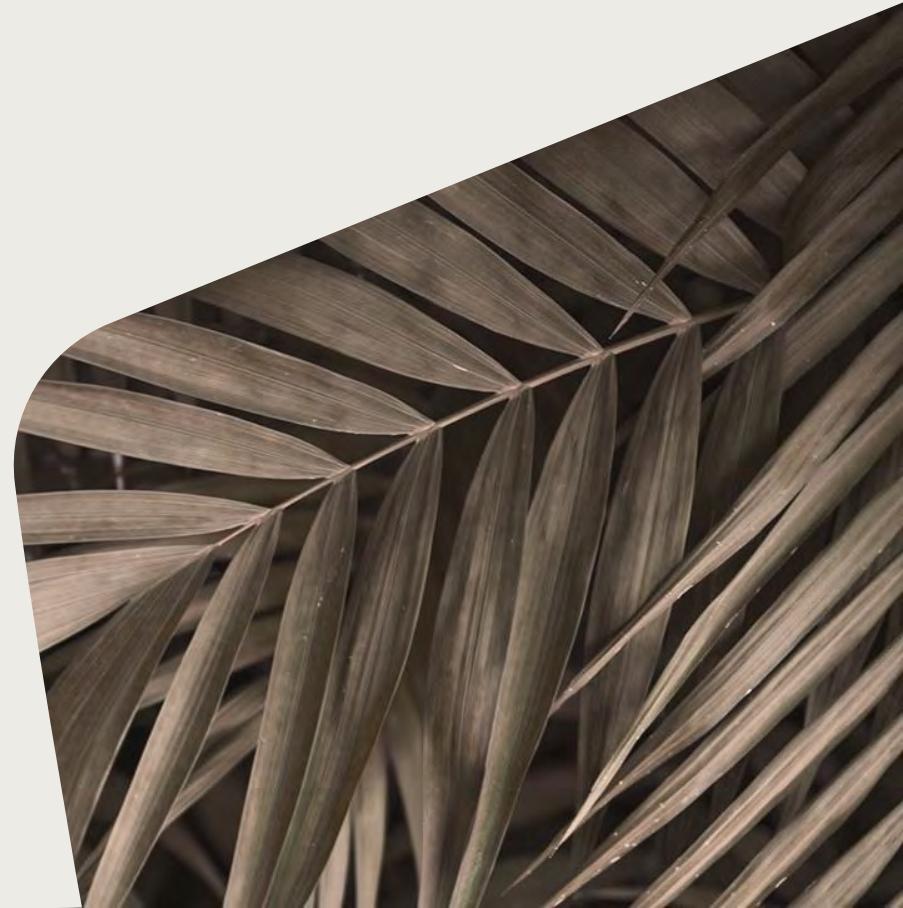
Oscar Pujol, *Los Yogasutras de Patañjali*, Kairós

Juan Mascaró, *Bhagavad Gita*, Penguin Books.

Alicia Souto, *Los orígenes del hatha-yoga*, Ediciones Librería Argentina (contiene la traducción y comentario de: *Hatha-yoga-paradīpikā*, *Gheraṇḍa-samhitā* y *Gorakṣa-śaṭakā*).

Adrián Muñoz, *Radiografía del Hatha-yoga*, Colegio de México

Mark Singleton, *El cuerpo del yoga*, Kairos.



Historia y filosofía del Yoga IV

Yoga Moderno y
Contemporáneo



Tradición y Modernidad



- ❖ Fenómeno transcultural (Oriente-Occidente)
- ❖ Formas nuevas de yoga (riesgo: perder la esencia) *versus* Recuperación del yoga tradicional (riesgo: idealización)
- ❖ Preguntas para un debate abierto:
 - ¿Por qué es tan distinto el yoga contemporáneo del tradicional?
 - ¿Cómo enlaza el yoga actual con el tradicional?
 - ¿Cuál es el criterio de legitimidad de un estilo de yoga? Ancestralidad (auténticidad) *versus* Eficiencia (utilidad)
 - ¿Cuál es la esencia común de todos los yogas, incluido el contemporáneo?

Aclaraciones preliminares

- ❖ El yoga es una cultura viva en evolución.
- ❖ No es una tradición homogénea sino un conjunto de tradiciones: diversidad de técnicas físicas, mentales y espirituales con una cosmovisión y finalidad común.
- ❖ Es útil distinguir el yoga en sentido amplio (como camino espiritual) de la rama específica del hatha-yoga tradicional (énfasis en el trabajo psico-físico) y el Yoga moderno (Yoga postural)
- ❖ El hatha-yoga no es un estilo de yoga contemporáneo sino el paraguas que agrupa los distintos estilos de yoga postural.

Yoga moderno

- ❖ **Contexto histórico:** Colonización británica de la India (1750-1947). Influencia entre la cultura occidental y la hindú.
 - ❖ **El yoga llega a Occidente:** Crisis de la religión oficial que deja un vacío de espiritualidad. Llegada de maestros hindúes a América: Vivekananda, Yogananda, Ramana Maharshi, Aurobindo, Shivananda....
 - ❖ **Resurgimiento del hatha-yoga en la India (s. XIX-XX):** Vishnudevananda, Indra Devi, Krishnamacharya, Pattabhi Jois, Iyengar, Desikachar...
- ❖ **INFLUENCIA OCCIDENTAL**
- Cultura física (culto al cuerpo, gimnasia sueca, culturismo, YMCA)
 - Investigación científica y sobre los beneficios terapéuticos del yoga
- ❖ **NACIONALISMO HINDÚ**
- Interés por fomentar la educación física, moral y espiritual entre los jóvenes
 - Interés por recuperar la tradición del *hatha-yoga* como expresión ancestral de la cultura física india

Yogashālā (1930-52)

Palacio Jaganmohan, Mysore



El Maharaja de la ciudad de Mysore encarga a **Krishnamacharya** recuperar la práctica del *hatha-yoga* tradicional y presentarlo a los jóvenes como una mejor alternativa de educación física y espiritual.

En el mismo gimnasio se practicaba *Surya Namaskar* y se enseñaban otros métodos de entrenamiento físico.

Algunas posturas de yoga son antiguas y otras son creadas en esta época.

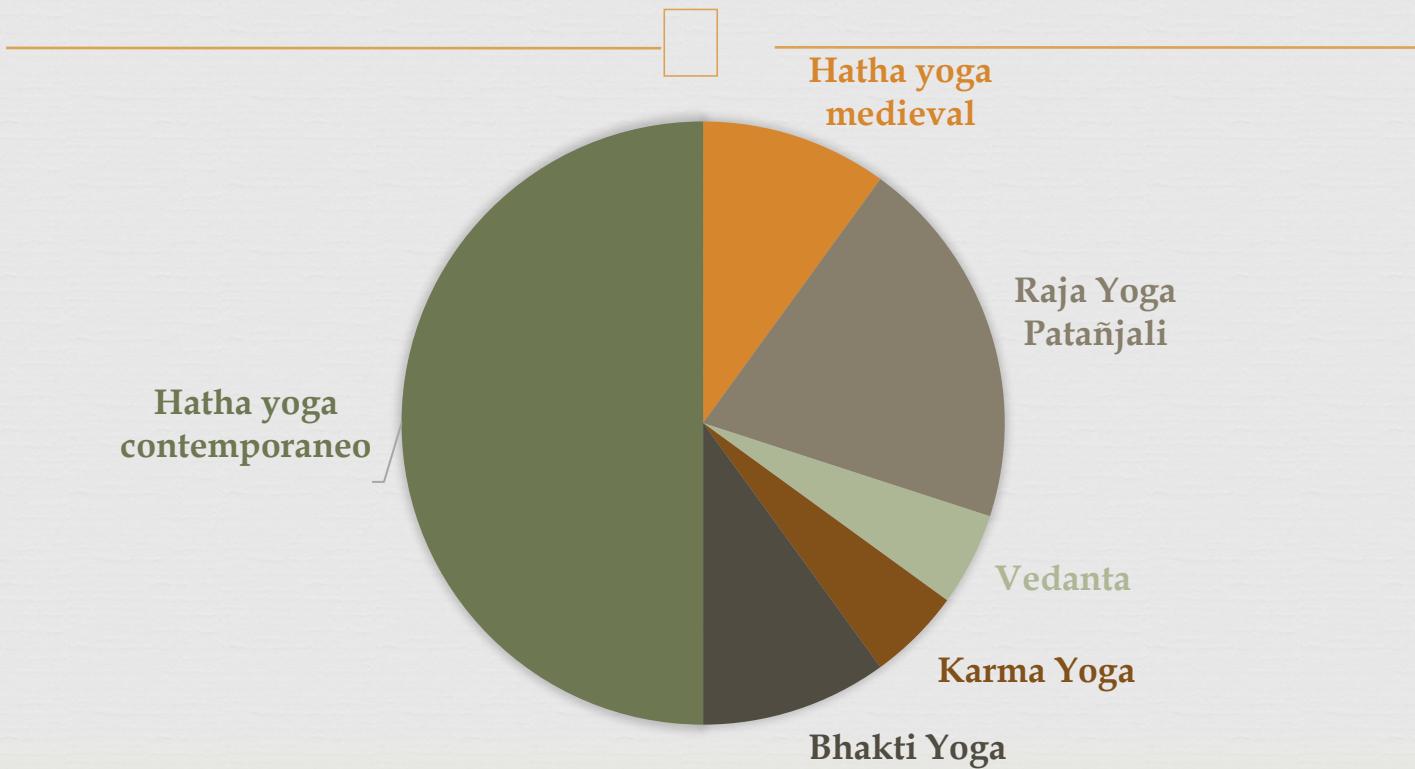
Hatha-yoga contemporáneo

Creación de nuevos estilos de hatha-yoga en Occidente (desde 1960)

La versión india renovada del *hatha-yoga* llegó a Occidente, donde entró en contacto con otras formas de trabajo corporal, el interés por la salud y el bienestar y las necesidades espirituales de la sociedad urbana capitalista

- ❖ Práctica psico-física-espiritual centrada en las posturas (*āsana*), combinada con enseñanzas filosóficas y otras prácticas del yoga tradicional.
- ❖ Se practica en el contexto de clases de yoga colectivas, impartidas por instructores certificados, especialmente en centros de grandes ciudades de todo el mundo.
- ❖ Puede practicarse con una finalidad espiritual o bien para mejorar la forma física, la salud y el bienestar mental del individuo, tanto preventiva como terapéuticamente.
- ❖ Aunque es una práctica individual, también contiene un cierto componente de ritual colectivo.

La síntesis del Yoga contemporáneo



लोकाः समस्ताः

सुखिनो भवन्तु

lokāḥ

saṃastāḥ

sukhino

bhavantu



Bibliografía

Georg Feuerstein, *La tradición del yoga. Historia, literatura, filosofía y práctica*, Barcelona, Herder

Laia Villegas y Oscar Pujol, *Diccionario del yoga, Historia, práctica, filosofía y mantras*, Barcelona, Herder

Laia Villegas, *Las estrofas del Sāṃkhya*, Barcelona, Kairos

Oscar Pujol, *Los Yogasutras de Patañjali*, Kairós

Juan Mascaró, *Bhagavad Gita*, Penguin Books.

Alicia Souto, *Los orígenes del hatha-yoga*, Ediciones Librería Argentina (contiene la traducción y comentario de: *Hatha-yoga-paradīpikā*, *Gheraṇḍa-samhitā* y *Gorakṣa-śaṭakā*).

Adrián Muñoz, *Radiografía del Hatha-yoga*, Colegio de México

Mark Singleton, *El cuerpo del yoga*, Kairos.

