

¿Qué es el Yoga?

por www.yogaescuela.es



** Los orígenes del Yoga se consideran que fueron reveladas durante la meditación a sabios iluminados de la antigüedad. La prueba arqueológica más antigua se encuentra en varios sellos de piedra que muestran varias figuras yoguicas, encontradas en el valle del Indo, unos 2700 a.c.

** La Palabra Yoga deriva de la raíz sánscrita “yuj” que significa literalmente “unir, reunir, juntar, comunión”... ¿unir el que? El cuerpo con la mente, la mente con el alma individual (Jivatma), unir el alma individual con la conciencia pura o Espíritu Universal (Paramatma: Dios, Alá, Brama, según las distintas religiones) obteniendo así la liberación (Moksa).

** De acuerdo con el Yoga, los seres

humanos estamos formados por tres componentes: Cuerpo, Mente y Alma. El cuerpo es perezoso, la mente vibrante y alma luminosa. Las prácticas yóguicas desarrollan el cuerpo hasta el nivel de la mente para que así ambos se vean atraídos por la luz del Alma. La salud aporta bienestar al cuerpo, el conocimiento aporta a la mente y la paz interior lo hace al Alma. Cuando las tres existen hay armonía y felicidad.

** ¿Entonces el Yoga es una religión? NO. El Yoga es una de las seis doctrinas ortodoxas de la filosofía India. El Yoga no está reñido con ninguna religión o creencia y puede ser practicado por cualquiera que sea sincero y voluntarioso buscador de la verdad. Según la tradición Hindú, toda técnica, proseguida con asiduidad, concentración y disciplina, puede conducir al nivel superior de conciencia. Siempre que se emprende **SERIAMENTE** el estudio del Yoga, puede apreciarse un cambio notable en el “Sadhaka” (Practicante). Lo que antes se consideraba un simple ejercicio físico, si hoy se convierte en un modo de vida, una nueva perspectiva, una nueva salud, una nueva conciencia penetra vividamente y transforman la vida individual.

** El objeto de la existencia es alcanzar, mientras se vive, un estado de liberación de la muerte, dolor, aflicción, enfermedad y renacimiento (Moksa). Para desechar estas dolencias cada religión tiene sus doctrinas, pero muchas de ellas promulgan que la solución a nuestros problemas las tendremos después de la muerte si hemos vivido con rectitud. Los dirigentes de muchas religiones piden que les sigan ciegamente: la Fe es creer sin experimentar la verdad. El Yoga ofrece un método científicamente preparado para ir experimentando poco a poco esa verdad. Al principio no se puede aceptar todo, solo aquella porción de verdad que pueda probarse a si mismo con sus propias experiencias. A medida que el cuerpo y la mente evolucionan, el velo que cubre el espíritu (Maya) se hace más tenue hasta que finalmente desaparece por completo. En este estado el alma experimenta su inmortalidad y su identificación con el Ser Supremo. Ningún argumento, razonamiento o discusión puede hacer llegar la verdad a aquellos que no estén todavía preparados o suficientemente evolucionados para recibirla.

** Lo que nos impide realizar nuestra verdadera naturaleza es nuestra propia identificación con nuestra mente, con nuestro Ego, pensando que “Yo Soy...”. Según el Yoga, el mundo manifiesto es una Ilusión (Maya), un escenario creado para la evolución del alma, algo proyectado sobre una pantalla de cine en el que aparentemente es todo real.

** El Yoga también ha sido descrito como “Sabiduría en acción” o bien como “la vivencia diestra, en armonía y moderación, en medio de nuestras actividades mundanas”: El Yoga no es para quien come demasiado o se mata de hambre; no es para el que duerme en exceso o permanece siempre en vela. Por la moderación en la comida, en el trabajo y el reposo, el Yoga destruye todo dolor y aflicción”.

DIVISIONES DEL YOGA

Tradicionalmente se consideran cuatro yogas principales:

1. Jnana Yoga. Es la búsqueda intelectual de Dios. A partir de la [Filosofía Vedanta](#) que proclama que todos somos uno, el yogui usa la mente para indagar en la propia naturaleza de esta. Siempre se pregunta ¿Quién soy YO?
2. Bhakti Yoga. Es el aspecto devocional de Dios o el Amor dirigido hacia lo divino. El Yogui aprender a ver lo divino en TODO, animado o inanimado.
3. Karma Yoga. Según el [Bhagavad Guita](#), el Yoga es la renuncia al fruto de nuestras acciones o la acción desinteresada, sin pensar en logros o recompensas por nuestras acciones. No dejes que te afecte el éxito o el fracaso. Somos un instrumento en manos del Absoluto, por lo que se suprime la idea del Ego.
4. Raja Yoga. La vía de la concentración interiorizada o supresión de la mente. Es la llamada “vía regia” y su espina dorsal son los “Yoga Sutras” de Patañjali, hace unos 2000 años. Forman una serie progresiva de 8 pasos (Astanga Yoga) para purificar el cuerpo, la mente y los sentidos.

Según el segundo sutra del primer capítulo (I.2), Patañjali describe el Yoga como: “Yogah chitta vrtti nirodhah”, que podría traducirse como “la restricción de las modificaciones mentales o la supresión de las fluctuaciones de la consciencia”.

Para calmar la agitación mental, Patañjali enumera 8 pasos para conseguirlo el objetivo:

- 4.1 Yamas o restricciones, son cinco preceptos morales comunes a todas las religiones y filosofías, tales como No violencia, no mentir, no robar, moderación en las cosas y no codiciar.
- 4.2 Niyamas o prácticas personales de disciplina y limpieza tales como Pureza y limpieza de cuerpo y mente, Contentación, Deseo ardiente de liberación, Estudio del Si-Mismo (Jnana Yoga) y Dedicación al Señor de todas las Acciones (Bhakti Yoga).
- 4.3 Asanas: Estiran y tonifican todos los músculos y articulaciones del cuerpo, así como la columna vertebral, órganos internos, glándulas endocrinas y sistema nervioso. El Yogui considera deber sagrado el mantenimiento sano de su cuerpo pues lo considera el vehículo de la mente y del alma para evolucionar.
- 4.4 Pranayama: El control de la respiración aporta el oxígeno que necesitamos y aumentar el nivel de Prana (energía) en el cuerpo. Además abre la puerta para trabajar con los órganos de los sentidos y el sistema nervioso. Aquí se entrena a la mente para apartarse del exterior y facilitar su concentración.
- 4.5 Pratyahara, aquí los sentidos son sometidos a control. Los sentidos arrastran a la mente hacia los objetos de sus deseos, impidiendo la concentración de la mente.
- 4.6 Dharana, en este estado la mente se halla concentrada en un solo punto o en una labor. La mente ha de ser quieta y controlada para que sea fuente de felicidad.
- 4.7 Dhayana, o estado de Meditación, donde el flujo de concentración es ininterrumpido por ningún pensamiento todo el tiempo que dure la meditación. Al igual que el ojo humano no puede ver colores ultravioletas o el oído escuchar sonido por debajo de una determinada frecuencia, la mente no está capacitada para comprender ciertos conocimientos y experiencias que sobrevienen cuando la mente cesa su actividad.
- 4.8 Samadhi o estado de Súper-Conciencia, donde la dualidad entre el “Yo” y lo “Absoluto” se desvanece.

** De estas cuatro vías principales derivan variantes y combinaciones, dando lugar a otros tipos de yoga como por el ejemplo el Mantra-Yoga, Japa-Yoga, Kundalini-Yoga, Hatha-Yoga, etc. Ninguno de ellos es excluyente de los otros, si no más bien, son complementarios, recomendándose seguir un ellos y tomar los restantes como ayudantes. Según nuestro carácter y nuestra etapa actual en la vida, decidiremos que vía es la que más nos conviene.

** La montaña es una, pero los caminos para llegar a la cima son muchos. Todos los Yogas prosiguen el mismo fin, poniendo la atención en alguno de los aspectos de la totalidad del Yoga. Quienes afirman que hacen solo “Yoga Físico” o “Yoga Mental”, cometen un error pues la unión cuerpo-mente es inseparable, y lo que se trabaje en un lado afectará irremediabilmente al otro: ¿quién puede hacer Asanas (posturas de Yoga) sin que sea la mente la que este concentrada en la respiración, en que grupo de músculos tienen que estirarse y otros a la vez relajarse, e incluso observarse a ella misma para que no se disperse en otros pensamientos mientras se realiza el Asana? ¿Entonces la Asana es solo física o es a la vez física y mental?

** Así lo explica el Maestro Iyengar en su libro “El árbol del Yoga” (primer capítulo):

Quienes afirman que el Raja Yoga (de Patañjali) es espiritual y el Hatha Yoga (de Svatmarama) es físico, comenten un grave error. Posiblemente no han estudiado y comparado en profundidad ambos textos. El Yoga es UNO.