

## **HISTORIA DEL YOGA**

Los orígenes del Yoga se remontan a la prueba arqueológica más antigua encontrada, data aproximadamente del año 3000 antes de Cristo, y se trata de sellos de piedras con figuras de posiciones yóguicas pertenecientes a las civilizaciones de los Valles del Indo y Saraswati.

Las escrituras hindúes mas antiguas se encuentran entre las más antiguas del mundo y en ellas se hace referencia al Yoga.

Según una leyenda hindú, su aparición en la Tierra ocurrió cuando un pez (Mat-sya) presenció como el dios Shiva enseñaba a su Shakti Parvati (esposa) los ejercicios de yoga. El pez imitó a Parvati y al practicar los ejercicios se transformó en hombre.

Este conocimiento védico se conservó de generación en generación por tradición oral, mediante la recitación de su contenido en forma de aforismos. Fueron recogidos por escrito, por primera vez, hace unos cinco mil años.

Las primeras pruebas escritas se encuentran en las escrituras vedicas, de los cuatro Vedas, particularmente en el Rig-veda y en el Atharva-veda, las cuales se remontan al año 2500 antes de Cristo.

En occidente la parte más conocida de los Vedas son los Upanisads, tratados y poemas filosóficos y místicos que exploran la naturaleza del alma humana. Es en los Upanisads, la última parte de los vedas, (1500 antes de Cristo) donde se encuentra la base de las enseñanzas yóguicas. Surge la filosofía vedanta sobre la realidad o conciencia absoluta.

Hacia el 500 antes de Cristo surgen dos grandes poemas épicos, el Ramayana de Valmiki, y el Mahabharata de Vyasa, que narran las encarnaciones de Dios. Entre la narración se tratan temas morales y filosóficos. Una parte importante del Mahabharata es el Bhagavad Gita , este consta de dieciocho capítulos, en los que se discuten distintos aspectos del Yoga. Hacia el 500 antes de Cristo Patañjali, recopiló todo el conocimiento existente sobre el Yoga en los Yoga Sutras, texto básico reconocido unánimemente por todas las escuelas yóguicas.

## **Evolución del yoga y los principales maestros**

Hacia el 500 antes de Cristo, Patañjali (reencarnación de la serpiente adisesa, soporte de vishnu), recopiló todo el conocimiento existente sobre el Yoga en los Yoga Sutras, texto básico reconocido unánimemente por todas las escuelas yóguicas. Patañjali es conocido a través de leyendas, en la mitología es considerado como una encarnación del dios serpiente.

Los Yoga Sutras son la base del Yoga clásico. Es el resultado de un detallado y sistemático recorrido por los caminos del Yoga, de principio a fin. A lo largo de los años numerosos autores han comentado los Yoga Sutras de Patañjali, en los cuales están clasificados los 8 pasos progresivos (ashtanga yoga) hacia la realización personal.

Los Yoga Sutras constan de 195 aforismos. Tratan, fundamentalmente de dos aspectos; la descripción de las funciones de la vida mental y la enumeración de los medios mediante los cuales puede lograrse el Yoga (unión en sánscrito).

Desde sus orígenes la influencia del Yoga fue constante y profunda en toda Asia. Así, hubo un Yoga budista, hindú, chino, tibetano, etc; y a través de los descubrimientos realizados por los yoguis a lo largo de la historia, se han sistematizado en los diferentes sistemas de yoga tradicionales (Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Mantra Yoga, etc.).

El yoga practicado en Occidente tiene su origen en el denominado "yoga Astanga" y el Hatha yoga, desarrollados por el maestro hindú Sri Krishnamachaya. El hijo y los discípulos de Krishnamachaya introdujeron el yoga en Occidente en los años 60. Dos maestros del yoga, disipulos de Sri Krishnamachaya fueron particularmente influyentes en la historia de occidente: B.K.S. Iyengar (Iyengar yoga) y Pattabhi Jois (Ashtanga vinyasa yoga), ambos métodos de Hatha yoga.

Así en occidente el Hatha Yoga ha adquirido gran difusión a partir de la pérdida de la salud física y mental y el espíritu pragmático del hombre occidental, lleno de ansiedades y cansado por el estrés de la vida moderna.

En las últimas décadas diversos maestros han perfeccionado nuevos métodos de Yoga, no todos legitimados por las escuelas tradicionales, e incluso algunos enfocados sólo en el aspecto físico, muy alejados de sus orígenes, como por ejemplo el power yoga.

## **Patanjali**

Patanjali nace en Bharata Varsha (India) el año 250 antes de Cristo. Su padre era *Angiras* y su madre *Gonika* (emanación de Sati).

Antes de nacer en la tierra Patanjali era *Adisesa* o Ananta la serpiente de Vishnu quien fue premiada por este para reencarnar como ser humano.

Un día Vishnu quedo encantado ante la danza de Shiva (Nataraj) el padre del Yoga, llegando a vibrar profundamente con la danza del rey de los yoguis, fue así que Adisesa que lo sostenía le pregunto que le pasaba.... y Vishnu le dijo que el placer de la danza de Shiva lo hizo vibrar hasta el infinito teniendo un samadhi, Adisesa la gran serpiente de Vishnu quizo encarnarse en hombre para aprender la danza y el yoga. Vishnu y Shiva lo premiaron naciendo en la tierra.

La madre de Patanjali, historicamente es *Gonika* una yogini devota del antiguo yoga tántrico, quien anhelaba un hijo yogui. Todos los días realizaba el sagrado *Surya Namaskar* solicitando al dios Surya que la pudiera bendecir con un hijo yogui. Escuchando este pedido Surya aceptó su pedido y en ese momento Ananta se encarno en su futura madre Gonika. Quien lo llamo como hombre Patanjali. Pero Gonika era a su vez la encarnación de Sati (Parvati) esposa de Shiva que bendijo a Ananta en su propio vientre.

La tradición del yoga dice que el Yoga fue enseñado por Shiva a Parvati y que habiendo escuchado esta enseñanzas Matsyendra se transformó en el primer yogui. Parvati como Sati encarno en Gonika



Por esta razón Patanjali nació sabiendo el yoga intuitivamente por obra de Sati.

*Pat* significa caído del cielo y *Anjali* describe la postura de oración, ruego o plegaría

Cuenta la leyenda que en la primera noche de febrero *Angiras* su padre visitó a *Gonika* y juntos concibieron a Patanjali quien luego se manifestó en un río en forma de serpiente pequeña a su madre avisando su llegada en octubre (A fines de octubre el día 30 o 31 de cada año se celebra el Patanjali Jayanthi o *nacimiento* de Patanjali declarado por la comunidad mundial del yoga como: día mundial del yoga)

Patajanli vivió como yogui aprendiendo las enseñanzas de su época siendo su maestro Hiranyagarbha del linaje de Kapila fundador del Sankhya. También tenía una vida social normal contrayendo matrimonio con Lolupa quien fue su única esposa, teniendo por hijo a Nagaputra, quien según la tradición naga se convirtió en su sucesor y a la vez fue maestro de Naganand quien enseñó en el yoga en Nagaland. Otro discípulo de Patanjali y Nagaputra fue el legendario Dattatreya guru de *Samkriti*, quienes escribieron tratados del *Yoga Darshana*.

Hiranyagarbha era padre de Gonika fue abuelo de Patanjali.

Uru y Agneyi fueron los padres de Angiras y abuelos paternos de Patanjali

Hiranyagarbha era una manifestación de Brahma y Agneyi era la hija de Agni según la tradición naga.

Existe otro Patanjali que nació en Gonarda Kashmir que fue gramático y que suele ser confundido con el Patanjali fundador del Yoga.

## **Mito**

En el Siva Purana se dice que, Siva enseñó por primera vez el yoga a su esposa Parvati mientras un narval o delfín del río Ganges lo escuchaba. Al aprender el yoga, el delfín se convirtió en hombre, siendo llamado Minananta o Matsyendra (matsya: 'pez', indra: 'rey'). Este Matsyendra fue el discípulo de Siva Mahadeva Nath, el histórico creador del yoga y míticamente del Dios Siva. Parvati como Sati encarnó en la Tierra como Gonika (la madre de Patañjali). De aquí surge lo que hoy conocemos como Yoga.

Cierto día, el dios Vishnú quedó extasiado por la danza de Nataraj ('el rey de la danza', nombre del dios Siva cuando danza), sintiendo tanto placer y felicidad que comenzó a temblar. La serpiente Ananta, que es el pitón que sostiene a Vishnú, le preguntó a éste qué había sucedido, y Vishnú le dijo que la danza de Nataraj Siva le había provocado tanta felicidad y placer que experimentó el samadhi. Entonces la serpiente Shesha solicitó encarnar como hombre para poder experimentar el samadhi. Vishnú le pidió ese favor a Siva, y éste le otorgó a Ananta la gracia de encarnar como humano en Kamaloka (la tierra de los deseos, la Tierra), en el vientre de una de sus seguidoras más fieles: Gonika.

Gonika era una devota Tántrica, y siempre le imploraba a Siva por un hijo yogui. Escuchando este pedido, Surya (el dios del Sol) llamó a Siva para que intercediera. Así

fue como Ananta encarnó en el vientre de Gonika. Patañjali aprendió todo sobre el Yoga ya en el vientre de su madre.

## **LOS YOGA SUTRAS**

Esta compuesto por 196 aforismos donde describe de manera directa como superar las aflicciones del cuerpo y las fluctuaciones de la mente: obstáculos del desarrollo espiritual.

Los Sutas cubren todos los aspectos de la vida humana, desde códigos de comportamiento hasta el conocimiento de tu propio ser.

Están divididos en cuatro capítulos o "padas" abarcando el arte, la ciencia y la filosofía de la vida, son profundos y precisos.

Primer Capítulo Samadhi Pada (contemplación)

Segundo Capítulo Sadhana pada (práctica)

Tercer Capítulo Vibhuti pada (efectos y propiedades de la práctica)

Cuarto Capítulo Kaivalya pada (libertad y serenidad)

## **8 RAMAS DEL YOGA:**

Las ocho ramas del yoga ofrece los medios para comprender el funcionamiento de la mente, o incluso sería el arte de estudiar el comportamiento de ésta. Pero otros opinan que el yoga no se trata de un esfuerzo intelectual sino de una experiencia mística, que entre otras cosas ayuda a serenar los incesantes movimientos de la mente, conduciendo a un imperturbable estado de silencio mental, sea como sea el practicar cada uno de ellos llevara tiempo, esfuerzo, mucha disciplina y decisión pero una vez llevando el paso seguramente ni voltearas atrás de lo que has dejado, para convertirte en lo mejor de ti, con la liberación de tu propio Ser.

Y como una vez dijo Sri k Patabhi Jois "haz tu practica y todo lo demás vendrá."

La clave para comprender la verdadera práctica de Yoga es tomarlo como un enfoque holístico hacia la vida, y no solo como un conjunto de técnicas particulares. El acto más pequeño de cualquier día es tan importante como las prácticas más altas dirigidas a la apertura espiritual. Ambos se influyen mutuamente, ya que no existe tal cosa como un "acto individual". La vida es un juego de pensamientos, palabras, acciones, y la Conciencia de que los trasciende, todos interconectados.

Las ocho ramas del yoga son "pasos" hacia la iluminación espiritual: armonía que buscamos alcanzar desde los aspectos más concretos, en el mundo exterior, hasta los más sutiles, dentro de nosotros. El equilibrio que se logra "afuera" se refleja en nuestro mundo interior, encaminándonos hacia la evolución espiritual.



La forma en la que nos relacionamos con cualquiera de estas ramas será un reflejo de la manera en que nos relacionamos con las demás. Por ejemplo, una mente con dificultades para concentrarse (dharana), probablemente implique una respiración agitada también (pranayama). Asimismo, una relación en armonía y equilibrio con el mundo (yama), se verán reflejados en una mayor facilidad para la estabilidad y equilibrio en las posturas (asana).

Seguir este camino interconectado de ocho ramas es la verdadera práctica del yoga, que en sánscrito significa "unión": la armonía completa es la unión con el Todo.

**YAMA** mandamiento, disciplina o códigos morales de conducta como el no robar. Y son para obtener un equilibrio o balance en la vida. Ayudan a regular los disturbios de la mente y cuerpo creado por los deseos.

### **Las acciones**

Para empezar, es más fácil trabajar en aquello más tangible y concreto: la forma en la que actuamos en el mundo. Por lo tanto, Yama, la primera de las ramas, es un conjunto de principios que sirven como guías para que la forma en la que actuemos sea de la manera mas armónica posible. El equilibrio y la armonía en nuestra vida cotidiana nos traen la paz necesaria para trabajar hacia la evolución espiritual. De alguna manera, se le podría llamar la "moral" del yoga, pero no se trata de normas dogmáticas, sino de guías que nos colocan a tono con las leyes del universo.

La armonía en nuestras acciones nos trae paz interior, mientras que el conflicto con el exterior nos trae caos interno. Pero los yamas van más allá: el tener estas guías en mente y ser conscientes de nuestras acciones, desarrolla y expande nuestra consciencia; es decir, de por sí ya es una práctica espiritual en sí mismo. Cuando somos conscientes de nuestras acciones en el mundo, lo somos también de nuestra vida interior, nuestros pensamientos, sentimientos y patrones de conducta, y somos entonces más capaces de actuar desde la consciencia que desde reacciones automáticas, siendo esto la clave para alcanzar la libertad misma.

### **1. Ahimsa**

A través de ahimsa, el principio de la no-violencia, Mahatma Gandhi logró expulsar al imperio británico de la India.

Ahimsa, hace referencia a la no-violencia en el sentido más amplio de la palabra, incluyendo nuestros pensamientos, palabras y acciones. Está basado en el principio de que todo lo que existe en el universo es parte de un Todo que se manifiesta de distintas maneras, pero que en esencia, es lo mismo. Actuar violentamente hacia el universo, entonces, es actuar violentamente hacia uno mismo, y dado que todo está interconectado, la violencia volverá a uno, por el principio de acción y reacción, llamado karma. Por ello, uno debe ser cuidadoso de no causar daño de ninguna manera. Si no es posible, nuestras acciones deben guiarse hacia causar el menor daño posible.

"Cuando se está firmemente arraigado en la no violencia, se crea un ambiente en el cual

la hostilidad se desvanece". Es la primera y posiblemente la más importante de las pautas espirituales del yoga. Significa vivir con una conciencia universal, donde somos uno con el resto de la creación, y que requiere vivir con una actitud amorosa, respetuosa y compasiva. En su forma más elemental quiere decir no agredir ni lastimar a los otros seres, a uno mismo ni a su entorno con pensamientos, palabras, o acciones violentas o negativas, pero la tradición del yoga y otras tradiciones espirituales la llevan más allá, a la cualidad básica del amor. Es un nivel de conciencia elevado donde las energías destructivas no tienen cabida.

## **2. Satya**

Satya es Verdad en palabra y pensamiento.

Cuando se busca la veracidad, la acción y sus frutos están enraizados en la verdad". Satya es un principio que nos enseña a buscar la verdad de nuestro ser y de la existencia. Como todos los Yamas y Niyamas tiene diversas interpretaciones, que puede ir desde no mentir de palabra, hasta ser fiel a nuestra voz interior y buscar sólo el camino de la espiritualidad en pensamiento, acción y palabra. Satya nos lleva a vivir en una conciencia universal, a una realidad superior que busca lo correcto y ante la cual la mentira tampoco tiene cabida. La verdad es tener conciencia de nuestra identificación con lo impermanente, o con nuestro ego, con nuestros deseos y rechazos, para abrirnos a nuestro ser espiritual, amoroso y eterno.

## **3. Asteya**

Este es el principio de no robar y de no desear lo que pertenece a otro. Puesto que todo lo que tenemos en la vida es producto de nuestras acciones previas, en esta o en vidas pasadas, todo lo que tenemos es aquello para lo que hemos o no hemos trabajado.

"Para quien no tiene la tendencia a robar, lo verdaderamente valioso está al alcance". Asteya significa no tomar más de lo que necesitamos. No robar quiere decir no sólo no tomar objetos que pertenecen a otros, para el yoga tiene un significado mucho más profundo. Cuando no se tiene una avaricia material es mucho más fácil darse cuenta de la riqueza de la existencia, y que tenemos todo para sentirnos plenos y felices. Este principio quiere decir no generar interrupciones en la existencia armoniosa de las cosas, lo que sucede al apropiarse inadecuadamente de energía, recursos, espacios, tiempo. Está orientado a respetar el balance en todas las circunstancias y a controlar la ambición y deseo de apropiación o de controlar que sólo generan ansiedad.

## **4. Brahmacharya**

Brahmacharya a menudo se entiende como celibato. La razón que hay detrás de este principio es la importancia de guardar nuestra energía sexual, que en última instancia es energía vital, la cual necesitamos si estamos comprometidos con la práctica espiritual. Pero comprenderlo como abstinencia sexual, como una limitación, es considerarlo desde el punto de vista humano; desde una perspectiva más alta significa guardar la energía que nos conecta con la Vida. Por ello, no todas las tradiciones recomiendan necesariamente la abstinencia sexual; los yoguis tántricos, por ejemplo, hacen uso de la energía sexual para transformarla en energía espiritual, entendiendo brahmacharya de una manera diferente.



La forma como manejamos las pulsiones sexuales, las atracciones sensoriales, y en fin, los deseos hacia el mundo físico están relacionados con este autocontrol. Lo que dice el yoga es que muchas veces nos roban energía física y psicológicamente y que en muchos casos podríamos preservar esa energía y tranquilidad interior.

### **5. Aparigraha**

Este es el principio del desapego. Al ser partes de una sola Unidad, como se entiende desde una perspectiva yóguica, nuestro sentido de individualidad es solo una ilusión. Entonces, nada puede realmente pertenecernos, porque no hay un "yo" sino un único flujo universal. Las cosas, personas e ideales pueden ser abrazados, pero como vienen, también se irán, y la actitud hacia esto debe ser una de desapego, de dejar ir, de aceptación.

**NIYAMA** auto observación es la edificación del carácter, la actitud hacia uno mismo.

#### **Los valores**

La segunda rama, Niyama, enuncia los principios que se refieren a la ética. Mientras que Yama se refiere a la forma en que nos encaramos la acción misma, como por ejemplo, no realizar actos violentos o no robar, Niyama se refiere a los valores que guían nuestras acciones, tales como la pureza y o la austeridad.

**ASANA** son las posturas o movimientos de yoga.

#### **El cuerpo**

La tercera rama, Asana, es un paso más hacia el interior. Se centra en nosotros mismos, empezando por nuestro atributo más concreto: nuestro cuerpo. Asana, que significa 'postura' en sánscrito, se refiere a la postura firme y cómoda que nuestro cuerpo debe ser capaz de adquirir. Un cuerpo estable es un requisito previo para una mente firme. En un principio esta fue la definición de asana, que implicaba una postura estable para la meditación. Mas adelante, los asanas se desarrollaron como una practica por sí misma y con sus propios beneficios, dando lugar a las posturas de yoga que conocemos hoy en día.

**PRANAYAMA** es el control rítmico de la respiración.

#### **La energía**

Una vez que el cuerpo físico está bajo control se puede empezar a trabajar en las capas interiores. Aquí nos encontramos con la cuarta rama, Pranayama, que se ocupa del control de nuestra energía o fuerza vital, que en sánscrito se llama *prana*. Es a través de métodos de respiración que este control se puede alcanzar. Dado que el pranayama trabaja para lograr el dominio de la energía que nos da vida, se considera una practica mas avanzada que los asanas.

**PRATYAHARA** es dominar los sentidos y objetos externos.

#### **La abstracción de los sentidos**

Hasta el punto anterior, tratábamos ya sea con nuestra interacción con el mundo o con

nuestro cuerpo. Pratyahara, la quinta parte, va un paso más allá, requiriendo que retiremos la atención de nuestros sentidos del mundo físico. Es el requisito para estar conscientes y con nuestra mente en el presente, pero con la atención dirigida completamente hacia dentro de nosotros.

### **DHARANA** "concentración inamovible de la mente"

#### **La concentración**

Dharana, la sexta rama, trabaja con nuestra mente. Se trata de aquietar nuestra mente y estabilizarla. Es la concentración en sí misma, dejando atrás pensamientos y emociones, los cuales pertenecen siempre de una u otra manera al pasado al futuro. En Dharana traemos nuestra concentración únicamente al presente, al *aquí y ahora* de nuestra vida interior, pero sin "pensar" en ello, sino simplemente "estando presentes" en ello.

Cuando la mente ha sido templada por las asanas cuando la mente se ha refinado con el pranayama y los sentidos han sido puestos bajo control por pratyahara, el sadhaka alcanza el séptimo estadio; aquí la mente esta absorta, la mente está tranquila y enfocada.

### **DHYANA** meditación

Se mantiene en un estado de consciencia último que no tiene calificación posible sin que sea gozo supremo, el estado de la meditación profunda con conciencia. Viéndose el ser así mismo.

#### **La meditación**

Una vez logrado lo anterior, podemos silenciar nuestra mente en Dhyana. Aquí, nuestra corriente de pensamientos se ha detenido, y nuestra mente está centrada en un solo punto. No hay esfuerzo por mantenerla enfocada; simplemente, la mente ha alcanzado un estado en la que reposa inmóvil. Esto es lo que llamamos la meditación, o el cese de las fluctuaciones de la mente. Es la conciencia separada de cualquier pensamiento.

### **SAMADHI** estado de superconciencia producido por una profunda meditación.

#### **La Conciencia Pura**

Cuando uno está fijado en Dhyana, el camino está preparado para que Samadhi tenga lugar. Este es un estado de conciencia en el que el velo a través del cual experimentamos nuestras vidas cotidianas se levanta y somos capaces de ver la realidad tal como es. Es el estado en el cual el ego, o nuestro sentido de ser un individuo, se disuelve, y uno se percibe como parte del Todo. Es la Conciencia pura.

Es la realización o unión con lo divino, el emerger del ser en su totalidad. Constituye el final de la búsqueda, en la cumbre de la meditación accede al estado samadhi en el que el cuerpo y los sentidos se hallan en reposo, la mente está alerta y receptiva pero mas allá de la consciencia.