

UNIVERSIDAD DEL VALLE  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGIA  
ESCUELA EDUCACIÓN, CULTURA Y COMUNIDAD  
HATHA YOGA

### Estadios Clásicos del Yoga

Prathyahara. El prathyahara constituye “el puente” entre las practicas psicofisiológicas, y las disciplinas que tienen como propósito un trabajo sutil y trascendente: dharana, dhyana y samadhi (concentración, meditación e identificación), y que se conocen en conjunto como samyama.

Para acceder a los niveles sutiles del Yoga requerimos haber adquirido cierta maestría en tres prácticas básicas: la ásana, el ekagrata y el pranayama, pero también haber realizado prácticas específicas de prathyahara, que nos permitan la posibilidad de adquirir libertad respecto a los “torbellinos” producidos por el desconocimiento e ignorancia respecto a los sentidos, a la actividad sensorial, las emociones y los sentimientos.

Se requieren técnicas específicas para disminuir los obstáculos e incomodidades del cuerpo y de las percepciones, y enviar los estados de ánimo de adversos, así como las emociones y los sentimientos incómodos. El cuerpo requiere de un entrenamiento a través de purificaciones básicas como son el no ingerir alcohol, narcóticos y carne, de ejercicios de acondicionamiento físico y de la práctica de ásanas. Pero en el ámbito de las percepciones, emociones y sentimientos, éstos no se evitan, con ellos hay que tomar contacto y, en su caso, transformarlos. Son energía con un a intención que nos obstruye, y una vez transformados, seguirán siendo energía con una intención que nos permita la liberación.

Las percepciones, emociones y sentimientos son conocidos en el Yoga como cittavrtti:

Los cittavrtti, los torbellinos de consciencia, no pueden ser controlados y por fin abolidos, si previamente no son experimentados. No podemos liberarnos de la existencia (samsara) si no conocemos la vida en forma concreta (...); es sólo merced a las experiencias que se obtiene la libertad (Eliade, 1957, p.55).

Al lograr vivir y adquirir la maestría de esto estados psicomentales, ellos enriquecerán a voluntad nuestro sí mismo. Esta “maestría” no trae como consecuencia la supresión de los fenómenos. Al estar desvinculado de los fenómenos, el yoghi puede a voluntad contemplarlos después de haberlos vivido plenamente, y aprovechar su fuerza para ampliar las fronteras de la consciencia.

Para llegar a este punto requerimos pasar por “el puente” del prathyahara.

El primer paso, la puerta ineludible, es la consciencia plena, intensa y profunda de nuestro cuerpo físico, de cada gesto y de cada movimiento.

Material de consulta: PRATHYAHARA el camino de las percepciones, las emociones y los sentimientos en el Yoga “Adrián Marcelli”