

La Historia del Yoga

- 1.800 a.C. Artefactos más antiguos del yoga encontrados en el Valle del Indo.
- 1.200 a.C. Período Védico y las primeras escrituras.
- 800 a.C. Nacimiento del Budismo.
- 800-500 a.C. Surgimiento de los Upanishads.
- 600 a.C. La definición de Yoga queda establecida.
- 400 a.C. - 200 d.C. Bhagavad Gita.
- 400 a.C. - 200 d.C. Los **Yoga** Sutras de Patanjali.
- 800 d.C. Advaita Ventanta de Sankara.
- 6 de Abril del 1100. Nacimiento de Hatha **Yoga** (Hatha Yoga Pradipika).
- 17 de Septiembre de 1893. Swami Vivekananda presenta el yoga en Occidente.

Aunque es difícil precisar el momento histórico en que apareció el yoga como ciencia y filosofía, las primeras pruebas arqueológicas de esta práctica datan aproximadamente del año 3.000 a.C. Se trata de un conjunto de sellos de piedra que muestran figuras en posturas yóguicas y de meditación, obra de una civilización que floreció en el Valle del Indo hace más de 5.000 años.

Tradicionalmente, se considera que estas técnicas vistas en los sellos de piedra fueron reveladas a los grandes sabios mientras estos experimentaban estados profundos de meditación. Sin embargo, otros autores consideran que el verdadero origen del yoga está en una colección de escrituras que constituyen los *Vedas* – que son los cuatro textos más antiguos de la literatura india, y que se remontan al año 1.500 a.C. –, puesto que es allí donde encontramos las primeras referencias escritas a la práctica del yoga como ciencia de vida.

Los *Vedas* significan “conocimiento” o “sabiduría” que se cree son *shruti* (o mantras) “divinamente oídos”, revelados a los antiguos *rishis* (sabios) en estado meditativo elevado. En los *Vedas* se habla de la naturaleza, de la conciencia absoluta como el conocimiento de la verdad, del ser interior, de la autorrealización; se profundiza en las formas de calmar la mente dispersa. Su lenguaje de expresión era el sánscrito, y se transmitía de boca a boca, o de ‘corazón a corazón’, a través de los grandes Maestros que habían experimentado la autorrealización. Los hindús consideraban que los *Vedas* eran *apauruseya* que quiere decir, “no de hombre, sino del superhombre” y también sin “autor”. La palabra *veda* proviene de la palabra raíz *vid*, que significa percibir, mirar, considerar o saber, y los hindús de todos los tiempos han pensado que hay que estudiarlos porque son una fuente inagotable de verdades y de poder mágico. Veda Vyasa, un reverenciado rishi, compiló y ordenó los *Vedas* en cuatro grupos:

1. Rig Veda, “conocimiento de los himnos”, es el más viejo y se recita en voz alta.
2. Sama-Veda, “conocimiento de los cantos melodiosos”, es la base de la música clásica india.
3. Yajur-Veda, “conocimiento del sacrificio”, se recita en voz baja.
4. Atharva-Veda, “conocimiento de conjuros místicos”.

Concretamente, el Rigveda y el Atharvaveda hacen referencia a conceptos centrales del yoga como el *prana* o la energía vital y su relación con la respiración y los canales y centros energéticos del cuerpo (chakras y nadis).

Sea cual sea su verdadero origen, el yoga se fue desarrollando durante siglos gracias a los grandes sabios que fueron revelando continuamente sus enseñanzas, de maestro a discípulo de forma secreta, hasta llegar a la actualidad. Su supervivencia y desarrollo con el paso del tiempo son un testimonio de su ascendencia. Una parte importante de estas enseñanzas ha sido transcrita y puesta a disposición de toda la humanidad a lo largo de la historia, aunque se considera que otras técnicas siguen permaneciendo ocultas y se continúan transmitiendo sólo de forma oral.

A continuación, aparecen los *Upanishads* (800-500 a.C.) que son tratados filosóficos que constituyen la parte mística de los Vedas. *Upanishad* deriva de *upa*, “cerca”, *ni*, “abajo”, *shad*, “sentarse”. Por lo tanto, *Upanishad* significa “sentarse cerca” e implica escuchar atentamente las doctrinas secretas de un maestro espiritual. Dado que los Upanishads son la parte concluyente de los Vedas, se llamaron *Vedanta*, o “el final de los Vedas”. Contienen teorías sobre el origen del universo, la naturaleza del alma, y la conexión entre la mente y la materia. Éstos representan el pilar de las enseñanzas yóguicas, basadas en la idea de que existe una conciencia absoluta (Brahman) que subyace al Universo entero. Así, el Ser, la verdadera esencia de uno mismo, solo puede conocerse a través de la unión (yoga) con lo Absoluto.

Los Upanishads están agrupados en diferentes categorías como: Saiva Upanishads, Vaisnava Upanishads, Sakta Upanishads, Samanya Upanishad, Sanyasa Upanishads, Yoga Upanishads, y varias más. Los Yoga Upanishads tratan únicamente con el yoga, mientras que las demás mencionan el yoga de forma más puntual. Los Yoga Upanishads constan de veinte partes y en las que diferentes tipos de yoga están explicadas: Raja Yoga, Laya Yoga, Mantra Yoga, y Hatha Yoga.

En las últimas etapas de la literatura védica, surgieron dos poemas épicos. El *Ramayana*, escrito por el sabio Valmiki, es un cautivador poema ético escrito

hacia el siglo tercero a.C. que supone una guía práctica sobre los Vedas a través de las historias, exponiendo un comportamiento y un estilo de vida ideales. El *Mahabharata*, de Bhagabam Vyasa, es un accesible tratado sobre la ciencia de la sociedad. Incluye un poema, llamado el Bhagavad Gita, que ha tenido seguramente la influencia más notable sobre la filosofía yóguica. *Bhagad* significa divino, y *gita* significa canción. El poema relata cómo el día previo a una batalla, un guerrero Arjuna se ve asaltado de repente por el remordimiento ante la idea de matar a sus semejantes. Brahman (conciencia ilimitada o realidad absoluta), en su encarnación como Krishna enseña a Arjuna que en el cumplimiento de su deber como guerreo, sin apego ni malicia, alcanzará la liberación. Krishna expresa el significado del yoga como “la liberación del contacto con el dolor y con la pena”. El Bhagavad Gita describe cuatro sendas de yoga, aunque no son iguales a las que se mencionan en los Yoga Upanishads, hay semejanzas: Jnana Yoga, Bakti Yoga, Karma Yoga y Raja Yoga.

En los Upanishads también aparecen conceptos fundamentales como Kundalini (la energía primordial que yace dormida en la base de la columna vertebral), la meditación, el Karma Yoga (yoga de la acción), la concentración en el mantra Om, o algunos aspectos prácticos de las posturas (asanas).

Antes del siglo IV, aparecieron los Yoga Sutras de Patanjali, que ordenan y sistematizan la práctica del Raja Yoga (yoga mental) y otros textos que recogen el Hatha Yoga (yoga físico) como el *Hatha Yoga Pradipika*. Con este último, por primera vez se establece la importancia de preparar el cuerpo utilizando las técnicas Asana y Pranayama (la tercera y cuarta rama en las Ocho Ramas de Ashtanga Yoga) antes de trabajar el comportamiento (las dos primeras ramas: Yamas y Niyamas). El Pradipika describe con más detalle las asanas y los ejercicios respiratorios que constituyen la base de la práctica moderna del yoga.

En el siglo VIII surgió la que es probablemente la escuela de Vedanta más conocida en el hinduismo: *Vedanta Advaita*. La doctrina *Advaita* es una rama no dualista del hinduismo que afirma la unidad entre las almas (*atman*) y la divinidad (*Brahman*). El Vedanta *Advaita* o "No Dual" está considerada como la perla de la filosofía hindú y ha influenciado prácticamente a todas las escuelas de pensamiento hindú.

Los textos clave de los que todos los textos de Vedanta beben son los Upanishads, que constituyen comentarios sobre los Vedas, y los Brahma Sutras (también conocidos como Vedanta Sutras), en los que se analiza la esencia de los Upanishads. El mensaje no dual de los Upanishads, del Bhagavad Gita y de los Brahma Sutras es que sólo el Uno Absoluto, el Ser Indivisible, es real, constituyendo la única Verdad que se puede ver, a la que

uno se puede entregar y de la que, en última instancia, se puede adquirir absoluta conciencia.

Yoguis de la antigüedad

Shiva

A Shiva (*Nataraja* en sánscrito) se le atribuye a menudo ser el yogui original y fundador del yoga. Con frecuencia se le dibuja como un asceta de piel oscura, sentado en la posición del loto sobre una piel de tigre, meditando en su residencia del Monte Kailash. También se le muestra con su tridente, montado en su toro Nandi. Según la mitología hindú, Shiva es el dios de la creación y la destrucción, y también el rey de la danza. Su papel creativo se simboliza por el frecuentemente adorado *lingam* (una falo estilizado, adorado como el símbolo del dios Shiva).

Matsyendranath

En el *Hatha Yoga Pradipika*, Matsyendra o “Señor de los peces” es considerado uno de los fundadores de Hatha yoga. Enseñó que antes de embarcarse en las prácticas de la meditación, el cuerpo y sus elementos necesitan ser purificados. Está acreditado con las primeras escrituras (siglo XI) sobre Hatha Yoga: “Matsyendrasamhita” y “Akula-Viratantra”.

Gorakhnath

Discipulo de Matsyendrath y expositor de hatha yoga y el fundador de la secta Nath. Fue un gurú acreditado con varios actos de milagros y escribió mucho sobre hatha yoga. Dijo que el hatha yoga es la ciencia del cuerpo sutil y es el medio por lo que se puede controlar la energía vital y los canales principales de las corrientes de energía positiva y negativa. Según el *Hatha Yoga Pradipika*, esta energía, existe en cada parte de nuestro ser. El hatha yoga no solo aporta un equilibrio en esta energía, sino también en la dualidad de la mente, y entre la naturaleza más baja y la mente elevada, entre el alma individual y el espíritu universal.

Patanjali

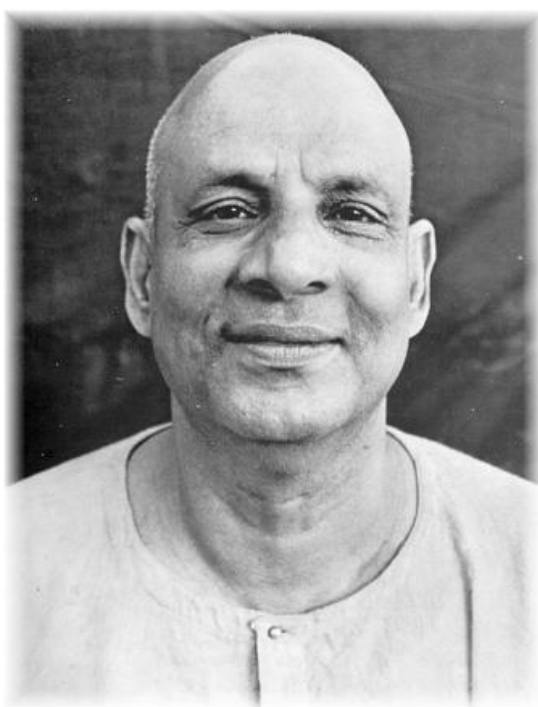
Patanjali es considerado como el “padre del yoga clásico”. Se cree que fue un maestro de filosofía yóguica que, hacia el siglo II a.C. compiló el Yoga Sutra para sus discípulos que se formaban para ser profesores de yoga. En la actualidad, el Yoga Sutra sigue siendo una gran referencia y goza de gran prestigio por parte de todos los estudiantes serios de yoga.

Adi Shankara

Shankaracharya fue un filósofo indio del siglo VIII que fundó el Vedanta Advaita (el "no dualismo") y fue uno de los pensadores más importantes del hinduismo. Hay más de doscientos Upanishads disponibles hoy, diez de ellos están considerados los más importantes (llamados Mukhya Upanishads). Adi Shankaara dejó comentarios en ocho de estos diez Upanishads mayores y recomendó la indomable búsqueda de la lógica y el conocimiento como camino hacia la iluminación. "Brahman (Dios) es real. El universo es irreal. Brahman y Atman (el alma) son UNO".

Maestros más recientes

Swami Sivananda (1887 – 1963)



A Swami Sivananda se le atribuye el despertar de la conciencia espiritual yóguica en la India y en el mundo. Nacido en el pueblo de Pattamadai, al sur de la India, se hizo médico y

comenzó una ajetreada y floreciente labor en Malaya, Malasia. Además de su labor como médico, encontró tiempo para estudiar las escrituras y practicar yoga. En 1923, renunció a su mundo previo y comenzó un peregrinaje por la India, que le llevó a Rishikesh. Tras años de intensa e ininterrumpida *sadhana* disfrutó de la dicha de *nirvikalpa* (un *samadhi* que puede durar unas horas o unos días), llegando al final de su viaje espiritual. El yoga de Swami Sivananda se conoce como "yoga de síntesis", e incluye un armonioso desarrollo de manos, cabeza y corazón mediante la práctica del Karma, Jnana y Bhakti yoga. En 1936 fundó la "Divine Life Society" (Sociedad de la Vida Divina) en Rishikesh y estableció la Farmacia Ayurvédica de Sivananda en 1945.

Misión: servir a la humanidad (Seva)

En su vida logró con éxito dos carreras: una como doctor en medicina y la otra como gran yogui y sabio. Su trabajo siempre se centró en servir a los demás. Dijo que, "*cada trabajo que servía para sanar o aliviar el dolor de los que sufrían me llenaba de gran gozo*". Para él, servir era "la expresión del Amor". Tras sus comienzos como doctor en la India se trasladó a Malasia, donde miles de indios trabajaban y vivían en condiciones muy difíciles. Como director de un

hospital local pasó gran parte de su tiempo ayudando a los pobres, aquellos que más le necesitaban. No sólo les daba atenciones médicas sin coste ninguno, sino que les mandaba de vuelta a sus casas con suficiente dinero para reponer el jornal perdido.

La felicidad duradera

La sensación de estar llamado a una meta más elevada en la vida estaba siempre en la mente del joven médico. Más allá de los placeres de la vida, él buscaba constantemente formas más elevadas de felicidad duradera y paz. El estrés físico y mental que observaba en las personas que conocía le apenaba profundamente. A través de las enseñanzas de Vedanta fue descubriendo gradualmente cuál era la auténtica meta de la vida. Deseaba por encima de todas las cosas seguir el camino de los santos y ayudar a la gente, no sólo a nivel físico como antes, sino también a nivel mental. Para poder dedicar su vida completamente al yoga renunció al mundo y pasó muchos meses como monje renunciante, en un solitario camino errante hasta los Himalayas. Allí practicó yoga y meditación intensamente y alcanzó la realización.

El yoga de la síntesis

En su Ashram "Sociedad para la Vida Divina" de Rishikesh, Swami Sivananda enseñó una forma de yoga que integraba todos los sistemas conocidos. Este "yoga de la síntesis" es la base de la práctica moderna del yoga en occidente. En Rishikesh formó a muchos destacados discípulos y varios de ellos se fueron a Occidente para compartir las enseñanzas, contribuyendo así a la gran reputación que hoy en día tiene el yoga clásico por todo el mundo.

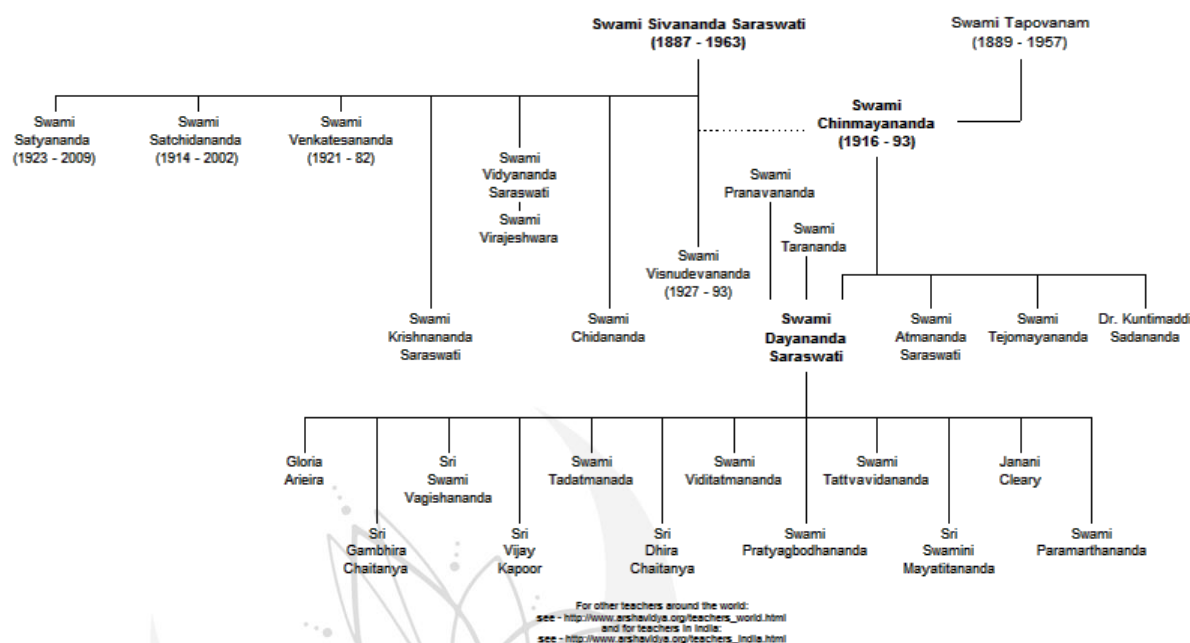
El poder permanente de sus pensamientos

Swami Sivananda sigue vivo a través de sus libros (publicó más de 200 libros sobre todos los aspectos del yoga), de sus discípulos, y en la atmósfera de muchos Ashrams y centros de yoga. Fue un príncipe entre los hombres, una joya entre los santos. Había un poder duradero en Swami Sivananda (en sus pensamientos, en sus palabras, y en sus actos). Tenía el poder divino de la verdad, la pureza, el amor y el servicio.

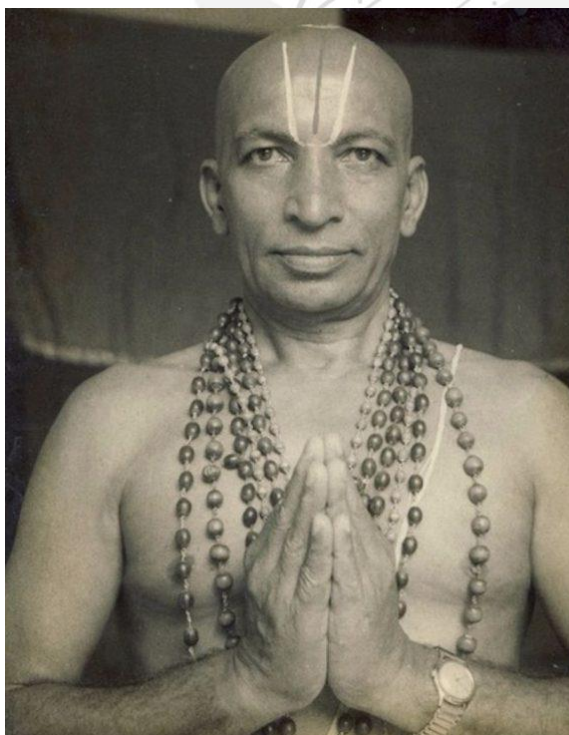
Discípulos prominentes:

- Swami Chidananda, discípulo de Swami Sivananda, el actual Presidente de la Sociedad de la Vida Divina (India)
- Swami Vishnudevananda, Swami Satyanand, Swami Krishnananda
- Swami Venkatesananda (Sudáfrica, Mauricio, Madagascar, Australia)
- Swami Satchidananda (EEUU)
- Swami Pranavananda (Malasia)
- Swami Shantananda (Malasia)
- Swami Chinmayananda
- Swami Sivananda Radha (Canadá)
- Swami Shivapremananda (Chile, Argentina, Uruguay, Inglaterra)

Linaje de Sivananda:



Sri Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989)



El 18 de noviembre de 1888, cerca de Mysore, India, nació Krishnamacharya, hijo de un gran erudito de la época, Srinivasa, y su esposa Ranganayaki. Sus antecesores se remontan hasta un famoso sabio del siglo IX, Nathamuni. Krishnamacharya fue educado por su padre en el sistema tradicional de Gurukula, en el cual el discípulo vivía junto al maestro. Con 10 años de edad perdió a su padre y fue enviado a Mysore para aprender sánscrito y la filosofía Vaishnava. A la edad de 16 años viajó a Varanasi (Benares), donde completó sus estudios de Vedanta y se graduó como profesor de sánscrito.

En 1915 se propuso viajar al Tíbet cruzando la India y Nepal a través de los Himalayas. En el viaje, conoció al Virrey de la India en un pueblo (Simla), que padecía una grave diabetes y que le habían recomendado practicar Yoga. Tras seis meses practicando yoga bajo instrucción de Krishnamacharya, recuperó los niveles normales de salud. Como gesto de agradecimiento le facilitó el viaje

hacia el Tíbet, haciéndose cargo de todos los gastos y asignándole dos personas para que le ayudaran durante el arduo periplo. Después de 22 días, Krishnamacharya llegó a Manasarovar en el Tíbet donde encontró a su maestro Rama Mohan Brahmachari.

Krishnamacharya pasó siete años y medio en el Tíbet, donde aprendió de su maestro diferentes técnicas de asanas, pranayama y Ayurveda, y memorizó textos yóguicos como los *Yoga-sutras*. Después de estar todos estos años viviendo con su maestro, finalmente éste le dijo: “Estoy muy contento con tu progreso, ahora regresa a la sociedad y difunde el mensaje del Yoga”. En 1922 regresó a la India y a continuación estudió Ayurveda, el sistema de medicina tradicional indio. Pronto la fama de Krishnamacharya como maestro de yoga se extendió por la India y fue llamado para enseñar a diferentes príncipes y maharajás (reyes) de la época. En 1925 el Maharajá de Mysore le contrató para que dirigiera la Yoga Shala (escuela de yoga) de su palacio. Allí comenzó a enseñar a niños y niñas por separado, adultos y clases especiales para aquellos con determinadas enfermedades. Dos de esos niños, hoy en día son por méritos propios grandes maestros: B.K.S. Iyengar y Pattabhi Jois. En 1937 Krishnamacharya marcaría un antes y un después en la enseñanza del yoga al aceptar a una mujer extranjera, como alumna en la escuela de Yoga. Esta mujer era de origen ruso y más tarde sería conocida como Indra Devi, quien difundiría el Yoga en los Estados Unidos, México y Argentina.

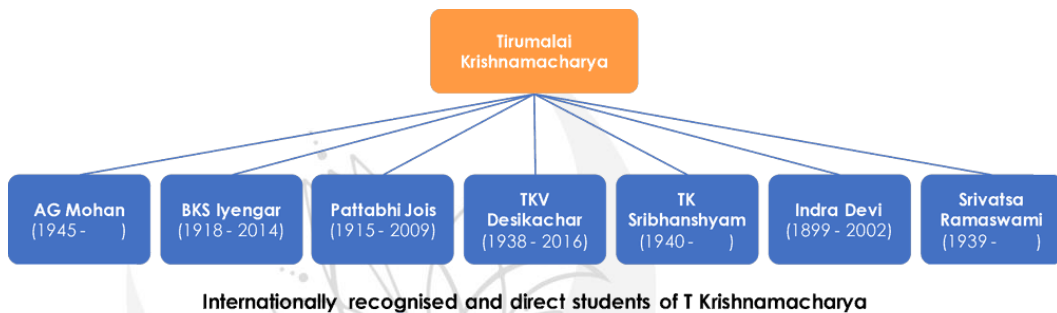
Desde Mysore, Krishnamacharya comenzó a viajar por toda la India dando clases de Yoga acompañado por alguno de sus discípulos. Sus conferencias y demostraciones llamaron la atención de científicos y médicos occidentales. En 1936, ante el Dr. Brosse de París, y el profesor Wenger de California, Krishnamacharya consiguió parar el pulso de su corazón durante dos minutos utilizando técnicas yóguicas, ante el asombro de todos los allí presentes.

En 1950, después de 25 años de enseñanza en Mysore, el gobierno de la recién independiente India cerró la escuela de Yoga. Krishnamacharya tenía casi 62 años y era padre de cinco hijos. Se trasladó a Madras, donde comenzó a dar clases particulares en su propia casa y a entrenar a sus hijos en la disciplina yóguica. Krishnamacharya empezó a recibir más estudiantes en su casa provenientes de toda la India y también de Occidente. Publicó varios libros y siguió con la enseñanza de Yoga hasta 1984. A la edad de 96 años se retiró de la vida activa y se dedicó más a la meditación y el estudio de las escrituras sagradas. El 28 de febrero de 1989, con casi 101 años, Krishnamacharya falleció, abandonando físicamente este mundo material pero dejando detrás de sí un gran legado que perdurará por muchas generaciones de practicantes de Yoga.

Su legado

Además de sus escritos y enseñanzas directas sobre cómo enseñar Yoga, Krishnamacharya fue el maestro de tres de los más renombrados maestros de Yoga del siglo XX: B.K.S Iyengar, Pattabhi Jois, y su propio hijo, Desikachar. Cada uno ha desarrollado un estilo de propio, pero todos están basados en las enseñanzas de Krishnamacharya. Aunque personalmente nunca salió de la India, sus enseñanzas han viajado por todo el mundo.

Sus discípulos:



BKS Iyengar: Sistema de Yoga Iyengar



Muy conocido por la gran calidad y perfección que le dio a las asanas, las posturas de yoga, Iyengar nació en 1918 en Kamataka, India. De niño sufrió varias enfermedades graves como malaria, tuberculosis, tifus y desnutrición. A la edad de quince años, el marido de su hermana, T. Krishnamacharya, le invitó a vivir con ellos. Así, BKS Iyengar comenzó su entrenamiento en el yoga. Al principio sufría con las posturas, pero con determinación y práctica diligente fue capaz de mejorar. En 1937, su gurú le instruyó para que fuese a Pune a enseñar yoga. Lentamente creció su reputación como maestro de yoga. En 1952, con asanas de yoga, curó el hombro paralizado del violinista Yehudi Menuhin, quien gestionó que el Sr. Iyengar enseñara en Londres, Suiza y París. Se le reconoce haber asentado firmemente el yoga en Occidente. Con miles de alumnos en todo el mundo, es uno de los mayores maestros de Hatha yoga en el mundo. Es autor de *Light on Yoga*, un libro imprescindible sobre el

Hatha yoga. Su hija Geeta, su hijo Prashnat y otros maestros dan clases regularmente en su centro de Pune. <http://www.iyengaryoga.com>
<http://bksiyengar.com>

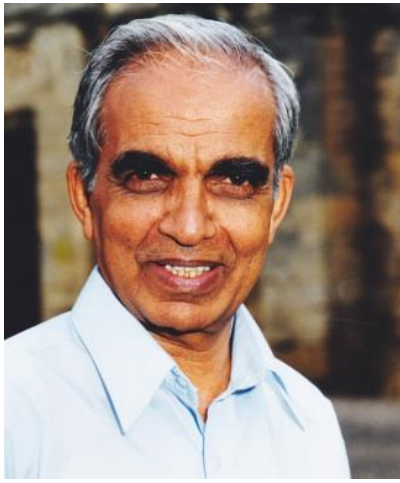
K. Pattabhi Jois: Ashtanga Vinyasa



Fundador del *Ashtanga Yoga Research Institute*, enseña un sistema de yoga que consiste en varias series de posturas ejecutadas vigorosamente en secuencias dinámicas y aeróbicas. Pattabhi Jois, nacido en 1915 al sur de la India, comenzó sus estudios de yoga a la edad de doce años con Sri Krishnamacharya.

Más tarde estudió sánscrito y filosofía Advaita en la facultad de sánscrito de Mysore. Ya como profesor de facultad, enseñó sánscrito y filosofía durante treinta y seis años. Empezó a enseñar yoga en 1937 y desarrolló su propio estilo – Ashtanga yoga. Pattabhi Jois declaró que su estilo de yoga proviene del *Yoga Korunta*, un antiguo texto escrito sobre hojas atadas describiendo listas de agrupaciones de asanas y enseñanzas sobre vinyasa, bandhas, mudras y dhrishti. Krishnamacharya descifraron este antiguo texto, de una antigüedad estimada en 5000 años. Desafortunadamente, el texto original no fue preservado, y Krishnamacharya relató una traducción oral del texto a sus alumnos (como Pattabhi Jois y Iyengar). K. Pattabhi Jois insistió en la importancia de lograr la perfección en *asana* y *pranayama* como camino para alcanzar los otros miembros citados en los Yoga Sutras de Patanjali. Describe que la perfección de asana es la capacidad de “sentarse tres horas con equilibrio y felicidad, sin ningún problema”. Desde su casa de Mysore, K. Pattabhi ha instruido a miles de alumnos de todo el mundo en su riguroso y purificador sistema de yoga. <http://www.ashtanga.com>

T.K.V. Desikachar



Tirumalai Krishnamacharya Venkata Desikachar (T.K.V. Desikachar) fue hijo y alumno del gran Tirumalai Krishnamacharya, el cuál fue maestro de algunos de los yoguis más importantes de los últimos tiempos. Estudió ingeniería, pero inspirado por su padre decidió dejar su carrera y convertirse en alumno de su padre, con el cuál aprendió durante 30 años hasta el día de su muerte.

En este período no solo aprendió la práctica de yoga, sino que también estudió y se formó en textos sagrados, como por ejemplo el Hatha Yoga Pradipika o el Shiva Samhita. Una de sus contribuciones más destacadas - además de impartir charlas, conferencias y formar a profesores de yoga - quizás fue escribir el famoso libro «El corazón del yoga», en el que transmite sus enseñanzas y las de su padre. Fue innovador por su forma de representar de forma gráfica las asanas para que pudieran interpretarlas los estudiantes, y también por desarrollar un método de yoga basado en la terapia, buscando el mayor beneficio posible para el alumno. Además, fue pionero en la forma de enseñar a recitar mantras. Uno de sus tres hijos (Dr. Kausthub Desikachar) es el actual representante del linaje de su abuelo y su padre. Además es el director ejecutivo de la KHYF (Krishnamacharya Healing & Yoga Foundation). <https://www.kym.org/>