

Introducción al Yoga

«La salud es riqueza, la paz mental felicidad,
el yoga enseña el camino»

Suami Vishnudevananda

La palabra
"yoga" se deriva
del sánscrito y
significa "unir"
o "armonizar".
Es decir, el
yoga es un
medio de
trabajar hacia
un nivel en el
que la actividad
del cuerpo, de la
mente y del
espíritu
funcionen
juntas en
armonía.

E

l yoga es una ciencia holística de la vida, que se originó en la India hace muchos miles de años. Es el sistema de desarrollo y evolución personal más antiguo del mundo, y abarca **el cuerpo, la mente y el espíritu**¹. Los antiguos yoguis tenían una comprensión profunda de la naturaleza esencial del hombre, y de sus necesidades para vivir en armonía consigo mismo y con el medio ambiente. Concibieron el cuerpo físico como un vehículo, en el cual la mente es el conductor, el alma, la verdadera identidad del hombre, y la acción, las emociones y la inteligencia, las tres fuerzas que movilizan el cuerpo-vehículo. Para que haya una evolución integrada, estas tres fuerzas deben estar en equilibrio. Aquellos primeros maestros, teniendo en cuenta la relación recíproca entre el cuerpo y la mente, dieron forma a un método especialísimo para mantener dicho equilibrio, un método que combina todos los movimientos necesarios para asegurar la salud física con las técnicas de respiración y de meditación que han de garantizarnos la paz mental.

Es mucha la gente que comienza a interesarse por el yoga como una manera de mantener un cuerpo flexible y en forma, grato a la vista y que le haga sentirse segura de sí misma. Otros se acercan a esta disciplina en busca de ayuda o alivio para dolencias, como tensión o el dolor de espalda. Hay quienes vienen impulsados simplemente por la sensación de que no están obteniendo suficiente de la vida. Sea cual sea la razón que nos hace acercarnos a él, el yoga puede ser para nosotros un instrumento, una herramienta para conseguir no solamente aquello que andamos buscando, sino más. Para entender qué es el yoga, es necesario experimentarlo personalmente. A primera vista, no parece, más que una serie de posturas extrañas, que mantienen el cuerpo esbelto y flexible. Pero aquel que siga practicándolo con constancia se dará cuenta de que su manera de encarar la vida ha cambiado, pues mediante la persistencia en la tonificación y la relajación del cuerpo, la mente comenzará a sentir un estado de paz interior que es su verdadera naturaleza. En esto radica la esencia del yoga: **realización y comprensión de nosotros mismos** que consciente o inconscientemente todos buscamos y hacia la cual evolucionamos gradualmente.

Cualquiera puede practicar yoga. Basta con sentir un intenso deseo de llevar una vida más sana y más satisfactoria. Las posturas, o asanas, del yoga ejercitan todas las partes del cuerpo, estirando o tonificando músculos y articulaciones, la columna vertebral y toda la estructura ósea, y operando asimismo sobre los órganos internos, glándulas y nervios, a los que mantiene en un excelente estado de salud. Al liberar la tensión mental y física, las asanas liberan nuestro caudal de energía. Los ejercicios de respiración yóguica, conocidos como pranayama, revitalizan el cuerpo y ayudan a controlar la mente, haciéndole sentir calmado y renovado; la práctica del pensamiento positivo y de la meditación incrementa la claridad y el poder mental y la intensidad de la concentración.

Los orígenes del yoga se desvanecen en las brumas del tiempo. Es considerado como una ciencia divina de la vida, que fue revelada a los sabios iluminados durante la meditación. La prueba arqueológica más antigua de su existencia se encuentra en varios sellos de piedra que muestran figuras en posturas yóguicas, halladas en el valle del Indo; se calcula que datan aproximadamente del año 3000 a. de C. La primera mención del yoga está en la vasta colección de escrituras que constituye los Vedas, de los cuales una parte se remonta por lo menos al año 2500 a. de C. En los primeros siglos de la era cristiana se formularon seis sistemas filosóficos diferentes en la India: Vedanta, Samkhya, Yoga, Nyaya, Vaisesika y Mimamsa. La mayor parte de la literatura yóguica se basa en las escuelas Vedanta, Samkhya o Yoga.

El yoga es una filosofía compuesta por una combinación de conocimientos teóricos y aplicación práctica, que trata del más profundo de los misterios, la naturaleza esencial del ser humano en relación con el universo. Yoga significa unión, proviene de la raíz sánscrita "yug", que significa yugo o unir, y la filosofía última del yoga es: volver a la unidad en todos sus aspectos, físico, mental, emocional, espiritual. El yoga también se refiere a la unión entre el individuo y algo superior a él, llámese Dios, Universo, Naturaleza, Todo... o de cualquier otro modo. Sin embargo, el yoga no representa ni promueve ninguna religión en particular. Se trata de un sistema que pretende ayudar a la gente a alcanzar todo su potencial, a través de una conciencia elevada. Mediante técnicas milenarias accesibles a todos los interesados, las posturas trabajan en el desarrollo de todas las facultades humanas: físicas, mentales, emocionales y espirituales.

Hoy en día, el Yoga se ha extendido alrededor del mundo. Sus posturas se han infiltrado, bajo diversas formas, en la cultura física actual: pueden identificarse en el aeróbic, en las prácticas de estiramiento y potencia, y se ven o son adaptadas en las prácticas de danza, gimnasia o calentamiento deportivo.

El yoga se introdujo en occidente a través de un sabio indio llamado **Swami Vivekananda**, quien hizo una demostración de las posturas de Yoga en la Exposición Mundial de Chicago en **1890**. Aquello generó un gran interés y preparó el terreno para el recibimiento de los muchos yoguis y maestros que llegaron de la India en los años siguientes.

El yoga es una ciencia viviente, que ha evolucionado a lo largo de miles de años, y sigue haciéndolo de acuerdo con las necesidades de la humanidad. Dos de las figuras más importantes de su evolución reciente son: **B.K.S. Iyengar (en 1954)**, y **Swami Vishnudevananda (en 1957)**, aunque de escuelas diferentes, han sabido transmitir la antigua sabiduría del yoga de modo que la podamos incorporar a nuestra propia forma de vivir.



Estatuilla de piedra:
yogui en la postura del loto

¹Las palabras espíritu, alma, ser, totalidad, absoluto, cosmos, son palabras con un contenido trascendental y no religioso. Se refieren a la realidad más íntima del ser humano y tratan de expresar vivencias, sensaciones o experiencias de armonía y paz interior. Cuando hablamos del espíritu, o el alma, nos referimos a esa fuerza interior en el ser humano, a esa necesidad de autorrealización, que le invita a superar la fuerza del ego e ir más allá de la auto percepción para identificarse con la unidad de la naturaleza y con la esencia