



**TECNICATURA UNIVERSITARIA EN YOGA**  
Proyecto Cátedras Abiertas  
Coordinación: Lic. Esteban Piltch

**EL ASANA EN LOS YOGASUTRAS DE PATAÑJALI Y EN EL HATHA  
PRAKIPIKA SU MENSAJE**

**Prof. Lic. Patricia Graciela Manestar**

Desde la antigüedad las asanas acompañan las prácticas yogas hasta el día de hoy. Dice Gharote que actualmente la práctica de asanas es muy popular, pero para poder llevar a delante una práctica correcta, no basta con conocer la técnica correcta del asana, sino que es importante conocer el fundamento del asana como parte de un camino espiritual, en el rescate de la esencia se apoya una práctica segura. Para eso debemos distinguir en primer término entre asana como concepto y asana como técnica, de forma tal de tener una visión adecuada de la técnica del asana como parte importante en cada clase de Yoga Sadhana o realización del yoga, en la cual no se debe considerar el asana como una práctica aislada sino como una técnica característica de la disciplina espiritual en la India, <sup>1</sup> pero que adquiere connotaciones propias en cada tradición. Antes de adentrarnos propiamente en el análisis del asana en los Yogasutras y en el Hatha Pradipika, abordaremos el estudio del concepto desde su análisis etimológico para ir hacia el encuentro de la esencia del asana.

### **Generalidades sobre los Yogasutras y el Hatha Pradipika**

Las asanas son una práctica milenaria, podemos encontrar los antecedentes más antiguos en imágenes que nos presentan los restos arqueológicos de Mohenjo Daro y Harappa que se remontan al tercer milenio a.C.<sup>2</sup> Después de aclarar que el asana recorre la extensa literatura yoga de la India a lo largo de los milenios, nosotros de aquí en adelante nos remitiremos al asana como postura y a su tratamiento en este sentido en dos de los textos clásicos del yoga, los Yogasutras de Patañjali primera sistematización del yoga, que como dice Gardini, adquirió un lugar privilegiado y se impuso como texto básico del yoga Clásico o raja yoga, predominando sobre todos los otros por el equilibrio con que trata los distintos aspectos del yoga<sup>3</sup> y el Hatha Pradipika porque además de ser un manual importante de prácticas yóguicas que se cuenta entre los cuatro textos más importantes del hatha yoga (junto con el Goraksa Sataka, el Gheranda Samhita y el Siva Samhita), ha tenido gran influencia no sólo sobre los estudiantes prácticos del yoga, sino que también se ha transformado en fuente de inspiración para muchos escritos posteriores sobre el hatha yoga, pero se destaca la importancia de este texto porque considera la

---

1 GHAROTE. *Técnicas yóguicas*, Manohar, p 21.

2 ZIMMER, H., *Filosofías de la India*, Editorial Universitaria de Buenos Aires, Bs. As., 1979, p 59.

3 GARDINI, Walter, *Yoga Clásico*, Hastinapura, Bs. As., 1992, p 17.

<sup>4</sup> SOUTO, Alicia, *Una luz para el hatha yoga*, traducción y comentario del hatha pradipika por Alicia Souto, Lonavla Yoga Institute, Bs. As., 2000, p 16 y 13.



**TECNICATURA UNIVERSITARIA EN YOGA**  
Proyecto Cátedras Abiertas  
Coordinación: Lic. Esteban Piltch

relación entre hatha y raja yoga en un camino ascendente<sup>4</sup>, de esta manera cobra fundamental importancia en nuestro trabajo en donde nos proponemos demostrar la importancia del asana en el camino espiritual.

◆ **Yogasutras de Patanjali**

Los Yogasutras dice Eliade, buscando aclarar y fundamentar su investigación sobre las teorías y prácticas yogas en este texto en primer término, presentan en el tratado de Patanjali un *sistema de filosofía* que además condensa un número considerable de indicaciones prácticas relativas a la técnica ascética y al método contemplativo, indicaciones que las demás variedades de yoga matizan según sus propias concepciones; por último asegura que el Yogasutra de Patanjali es el resultado de un enorme esfuerzo no sólo por reunir y clasificar una serie de prácticas ascéticas y recetas contemplativas que la India conocía desde tiempos inmemoriales, sino también por valorizarlas desde el punto de vista teórico, integrándolas en una filosofía. Si embargo, aclara Eliade que Patanjali no es el creador de la *filosofía yoga* ni tampoco su inventor sino que él publica y corrige las tradiciones doctrinarias y técnicas del Yoga (alrededor del siglo II a.C. para comentaristas indios como el rey Bhoja y el siglo V d.C. para investigadores como Keith)<sup>5</sup>

Gardini presenta los Yogasutras y dice que Patanjali adhiere a la metafísica Samkhya<sup>6</sup> Los aforismos se dividen en cuatro capítulos o pada el primero es el del samadhi (donde presenta las distintas formas de concentración, los obstáculos, las etapas graduales hasta alcanzar el fin; último del yoga) el segundo es sadhana o la práctica donde describe los impedimentos y sus causas y el astangayoga –yamas, niyamas, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana y samadhi-, el tercero se denomina vibhuti y está dedicado a los poderes que experimenta el que ha llegado a la concentración perfecta y el cuarto es kaivalya que se refiere al aislamiento o independencia.<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> ELIADE, Mircea, *El Yoga, Inmortalidad y libertad*, Fondo de Cultura Económica, México, 1998op. cit., p 19.

<sup>6</sup> Término que significa discriminación y que busca discriminar el espíritu o purusa de la materia o prakriti y elabora una enumeración de los principios esenciales de la realidad.

<sup>7</sup> Patanjali describe las angas en los siguientes aforismos: pranayama: II, 49: el control de la respiración que tiende a la supresión de los movimientos de inhalación y de exhalación; 50: La respiración, según sus modificaciones, es externa, interna o detenida; está determinada por el lugar, el tiempo y el número y puede ser prolongada y sutil; 51: El cuarto grado consiste en la superación de la esfera de lo externo y lo interno; 52: Así queda rasgado el velo que cubre la luz; 53: Y aparece la capacidad de la mente para la concentración;

pratyahara: II, 54: Cuando los sentidos se apartan de sus objetos, y casi asumen la forma propia de la mente se logra la retracción; 55: Y el dominio absoluto de los órganos sensorios;



## TECNICATURA UNIVERSITARIA EN YOGA

Proyecto Cátedras Abiertas

Coordinación: Lic. Esteban Piltch

### ◆ Hatha Pradipika

Hatha Pradipika, no da información sobre su autor, pero puede considerarse que fue compuesto por un yogui sivaíta Svātmarāma (nombre que expresa su alto grado de realización como el más perfecto entre los conocedores de Brahman, vivió en Andhra y que también podría llamarse Atmarāma) de gran reputación, que habría vivido entre la mitad del siglo XIV y la mitad del XVI y que denomina a su texto Hatha Pradipika y no Hatha Yoga Pradipika como lo hacen sus comentaristas posteriores (el comentarista más conocido es Brahmananda que denominó a su comentario Jyotsna.) El texto pertenece a la tradición de los natha yoguis, que reconocen en Adinatha Isvara al Señor de los yoguis, identificado al Dios Siva, (el primer natha yogui, por lo que los natha yoguis son esencialmente sivaítas, un movimiento espiritual instaurado por Goraksanatha, considerado tan importante como su guru Matsyendranath, en el primer siglo de nuestra era que trató de liberar a la sociedad de prácticas oscuras que se realizaban en nombre de la espiritualidad y que sobrevive actualmente) en el aforismo I, 4 dice que “el yogui Svātmarāma llegó a conocer la ciencia del hatha yoga, gracias a Matsyendra, Goraksa y otros que la conocían.” Habla aquí del linaje de su tradición, los más conocidos pioneros del yoga y él se considera su transmisor. 8

El hatha yoga, según Yoga Bija se define como “La unión de prana y apana, o la del propio rajas (principio femenino) y el propio retas principio masculino) o la del sol y la luna, la de jivatman y paramatman, en síntesis, la fusión de todos los pares de opuestos se denomina yoga”. ( La palabra *hatha* se compone de *ha*: sol, prana, principio masculino; y *tha*: luna, apana, principio femenino. El *hatha yoga* es la unión, *yoga*, de *ha* y *tha*, las dos polaridades, y propone trabajar con ambos aspectos del individuo.) Sin embargo es común que se considere que el hatha yoga incluye sólo las prácticas corporales, en tanto que el raja yoga se diferencia de éste por cuanto comprende prácticas en las que el cuerpo o es casi involucrado.

---

dharana: III, 1: La atención es la fijación en un solo punto; I, 40: Su poder –de la mente- se extiende del átomo más pequeño a lo infinitamente grande; I, 37: O bien la mente se concentra sobre los liberados de pasión;

dhyana: III, 2: La meditación es la atención constante en el objeto presentado en la mente; I, 41: Cuando las modificaciones mentales han sido detenidas, -la mente-, como un cristal traslúcido, logra la plena identificación con el sujeto cognoscente, con el acto de percepción, o con el objeto y toma el color de lo que contempla; I, 43: El –estado- no argumentativo –se realiza- después de la purificación de la memoria, cuando la mente está como vacía de su forma y sólo resplandece –en ella- el conocimiento real del objeto; samadhi: III, 3: Esta –la meditación-, cuando sólo hay consciencia del objeto contemplado, como si la forma propia de la mente desapareciera, se transforma en concentración; III, 56: Cuando la luminosidad del intelecto y el Espíritu llegan a igual pureza, se da la independencia total. ( GARDINI, Walter, op. cit. pp 13 – 15, 133 – 164.)

8 Hay diversas leyendas en relación con Goraksa y Matsyendra, se cree que para prevenir la declinación de la espiritualidad, Visnu y Brahma encarnaron como Goraksa y Matsyendra para propagar el mensaje del yoga. En los Puranas se cuenta que Siva instruyó a Parvatí en el secreto del yoga a orillas del mar, un pez escuchó y aprendió las enseñanzas y de este pez sabio nació Matsyendra, por eso se lo denomina *Señor de los peces*. En relación a Goraksa, éste nació de una mujer que no podía concebir y que gracias al vibhuti que le ofreció Matsyendra tuvo un hijo, que sería discípulo de éste y con el tiempo influiría en toda la India difundiendo la secta Nath.



### TECNICATURA UNIVERSITARIA EN YOGA

Proyecto Cátedras Abiertas

Coordinación: Lic. Esteban Piltch

El Hatha Pradipika en la edición crítica de Kaivalyahama presenta cinco capítulos o lecciones: tratado sobre asanas, el tratado sobre pranayama, el tratado sobre mudras, el tratado del camino al samadhi y la descripción de los tratamientos y cuenta con 409 versos. Presenta el yoga de los cuatro miembros o caturanga yoga que consiste en cuatro componentes: asanas, pranayama, mudras y nadanusandhana. Hay que destacar que los diferentes manuscritos del Hatha Pradipika varían en su contenido, tanto en la cantidad de capítulos como en la cantidad de versos.<sup>9</sup>

En los dos primeros versos del Hatha Pradipika se menciona explícitamente que el hatha yoga o yoga vidya fueron sólo planteados para obtener el raja yoga. El hatha yoga no puede ser perfeccionado sin el raja yoga, ni éste sin el hatha yoga. Desde el primer aforismo Svatmarama destaca la relación de complementariedad entre el raja y el hatha yoga, siendo el aspecto físico y mental de una misma disciplina, haciendo del hatha un medio para el raja. Después de saludar a Sri Adinatha dice que el hatha yoga “es un escalón para el aspirante que busca ascender al pico más alto del raja yoga como logro espiritual.”<sup>10</sup>

---

9 Antes de la práctica de pranayama se necesita suprimir el exceso de flema y el desequilibrio humoral con las prácticas de purificación que son seis: Dahuti, Basti, Neti, Trataka, Nauli y Kapalabhati; el pranayama es muy elogiado, se establece la relación entre la respiración y la actividad de la mente, la importancia de la purificación de los nadis, nadisuddhi que otorga bienestar, un cuerpo delgado y un rostro luminoso, describe ocho variantes de pranayama: Suryabhedana, Ujjayi, Sitkari, Sitali, Bhastrika, Bhramari, Murccha y Plavini, que difieren en la modalidad de inhalación exhalación. El kumbhaka tiene dos tipos, el sahita con inhalación y exhalación voluntarias y el kevala sin inhalación y exhalación voluntarias. El propósito de los diferentes sahita es alcanzar la etapa de Kevala, que permite alcanzar el estado de raja yoga. Mudra alude a tres significados: como postura del cuerpo, como posición determinada de manos y dedos y como mujer asociada a las prácticas tántricas. Las distintas mudras estimulan y activan los tres puntos que se encuentran en la base de la columna vertebral, en la región media o cardíaca y a nivel de la cabeza. Los diez mudras tiene por objeto el despertar de kundalini y son: Mahamudra, mahabandha, Mahavedha, khecari, Uddiyana bandha, Mula bandha, Jalandhara bandha, Viparitarani, Vajroli y Saktisalani. De estos khechari es el más elogiado. Los bandhas son un subgrupo de las mudras, sellan las corrientes pránicas e una región particular o las canalizan. Se practican como parte esencial del pranayama, aplicándose en la retención interna, aunque algunos pueden realizarse independientemente. En el plano fisiológico con la práctica de mudras se trata de controlar conscientemente ciertos músculos semivoluntarios en donde haya una integración del sistema nervioso central y autónomo. Las prácticas previas de asanas, pranayama, mudras, producen una estimulación interna que da como resultado una experiencia auditiva que permite escuchar diversos sonidos. Nada significa sonido y anusandhana ir detrás. El nadanusandhana es la absorción en el sonido despertado internamente escuchado por los yoguis. Considera a nadanusandhana como la mejor de los layas. Laya significa absorción en profunda concentración.)

10 SOUTO, Alicia, *ibidem* pp 16 – 21, 35 – 38, 209 – 210, 213.



**TECNICATURA UNIVERSITARIA EN YOGA**  
Proyecto Cátedras Abiertas  
Coordinación: Lic. Esteban Piltch

## **El Complemento del asana**

### **◆ Yamas y Niyamas en los Yogasutras**

Kuvalayananda antes de referirse directamente a las asanas menciona la necesidad de una preparación para su práctica. La práctica de asanas es el tercer ítem en el currículum del yoga, mientras que los dos primeros son los yamas y niyamas que preceden a la práctica de asanas y de los cuales depende la posibilidad de obtener completamente los resultados deseados por dicha práctica. Las asanas trabajan fundamentalmente desde el cuerpo, los yamas y niyamas desde la mente, pero ambos cuerpo y mente, están estrechamente interrelacionados. El aspecto de la mente que más afecta al cuerpo y especialmente a los nervios y al sistema endócrino, es el aspecto emocional. Para conocer la influencia de las emociones en nuestra vida, tanto de las leves como las violentas, debemos primero conocerlas y saber cómo actúan.

Amor, ira, codicia, obsesión, exaltación, odio, celos, envidia, temor, disgusto, aflicción, rencor, remordimiento, despecho, desesperación, confianza, esperanza, pena, tristeza, admiración, reverencia, devoción, gratitud son todas emociones. Las emociones de gran intensidad que duran sólo un corto tiempo se llaman pasiones, como por ejemplo la emoción del enojo que cuando deviene violenta envuelve a la persona en un arrebato de cólera. Las emociones a diferencia de las pasiones tienen menor intensidad pero mayor duración, generan el humor de las personas, determinan su temperamento y afectan el cuerpo en mayor o en menor medida según su intensidad, de manera tal que una emoción muy violenta y súbita puede hasta causar la muerte. En este sentido el efecto del júbilo como el del dolor puede tener idénticas consecuencias, ya que lo realmente determinante es la sorpresa, el asombro arrollador de ambos. Pocos de nosotros estamos libres de pasiones y ninguno totalmente libre de emociones. De esta manera nuestra vida está controlada o sujeta por nuestra mente.<sup>11</sup> La Bhagavad Gita en XVI, 21 – 22, también menciona las emociones, su terrible efecto y la necesidad de superarlas si se desea alcanzar la liberación: "Triple es la puerta del infierno, que lleva al hombre a la perdición –Deseo, Ira y Codicia; estos tres, por lo tanto deben ser evitados. El hombre que huye de estas tres puertas de la oscuridad, Oh Kaunteya, logra su bienestar y después alcanza el más alto grado."<sup>12</sup> Continúa Kuvalayananda diciendo que sin embargo no todas las emociones tienen efectos adversos ya que la práctica de algunas emociones en particular puede tener una influencia saludable, principalmente sobre el sistema nervioso, como la Devoción al

---

<sup>11</sup> KUALAYANANDA, Swami, *Asanas*, Kaivalyadhama, Lonavla, 1993, pp 26 – 29.

<sup>12</sup> GANDHI, *El bhagavad gita de acuerdo a Gandhi, Evangelio de la acción desinteresada*, Kier, Bs. As., 1994, p 160.



**TECNICATURA UNIVERSITARIA EN YOGA**

Proyecto Cátedras Abiertas  
Coordinación: Lic. Esteban Piltch

Señor o bien algunos de los principios de vida que aseguran la paz mental y que son capaces de mantener el sistema nervioso de la persona estable y saludable.

Como vemos no hay lugar a duda acerca de la interdependencia entre el cuerpo y la mente, sin embargo la influencia de la mente sobre el cuerpo es mucho más profunda que la del cuerpo sobre la mente, y por esta razón no podemos pensar en una práctica de asanas eficiente si no se trabaja con el control de la mente, ambos trabajos van de la mano y esta es la ubicación exacta que ocupan los yamas y niyamas en primer y segundo lugar en los Yoga-Sastra, y a las asanas en el tercero. Los yamas y niyamas tomados en su conjunto constituyen diez principios que seguidos fielmente, invariablemente otorgarán la suprema paz mental a quien sigue el camino del yoga liberándolo de las emociones violentas.

Sin embargo se debe admitir que la perfección en la práctica de los yamas y niyamas es extremadamente difícil de alcanzar. Ni uno en un millón puede acercarse a su perfección, pero el incalculable valor de la práctica de los yamas y niyamas está dado por su capacidad de conferir salud mental en aquellos que verdaderamente comienzan el camino con sincera humildad. Claro está que el grado de salud alcanzado va a estar relacionado con la sinceridad de la práctica, pero siempre el aspirante percibirá su resultado como una gracia celestial. De esta manera vemos que la única preparación que se requiere para las asanas es el esfuerzo en la práctica de los yamas y niyamas con miras a alcanzar una mente saludable.

Aclara Swami Kuvalayananda que no es necesario haber alcanzado un cierto grado en la práctica de yamas y niyamas para comenzar con las asanas, sino que se puede comenzar con ambas prácticas simultáneamente, lo importante es tener en cuenta que los resultados esperados del trabajo con las asanas sólo se obtienen en la práctica conjunta con yamas y niyamas. Esta práctica podría expresarse en su forma más humilde simplemente como la moderación en cada uno de los hábitos de vida junto con la vivencia de la fe en nuestro Hacedor. Esto no quiere decir que los ateos no puedan practicar las posturas de yoga, sino que los auténticos creyentes tienen una ventaja con respecto de los ateos en la práctica de asanas. La inquebrantable fe en el Señor le dará un poderoso optimismo y la claridad de su consciencia le permitirá llevar la felicidad adonde valla. En definitiva, tendrá asegurada la perfecta salud de su mente.<sup>13</sup>

Esta perfecta salud mental deviene del autodomínio corporal, psicológico y espiritual y como dice Quiles, desarrollan este autodomínio con miras a alcanzar la concentración. En los ocho estadios propuestos por Patañjali los dos primeros, traduce Quiles, son la represión de los vicios y la práctica de los mandamientos, son morales y constituyen la severa ascética yoga, en donde toda clase de pasiones,

---

<sup>13</sup> KUALAYANANDA, Swami, *Asanas*, Kaivalyadhama, Lonavla, 1993, pp 31 – 33.



**TECNICATURA UNIVERSITARIA EN YOGA**

Proyecto Cátedras Abiertas

Coordinación: Lic. Esteban Piltch

tendencias y afectos deben ser controlados.<sup>14</sup> Patañjali después de mencionar en los aforismo II, 28 los resultados de la práctica correcta de los miembros del yoga como la aniquilación de la impureza y el surgimiento de la iluminación del conocimiento hasta llegar a la lucidez del discernimiento y de enumerar en el aforismo II, 29 los ocho miembros, a saber, yamas, niyamas, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana y samadhi, en el II, 30 enumera los yamas: ahimsa, satya, asteya, brahmacharya y aparigraha y en el aforismo II, 32 enumera los niyamas: saucha, samtosa, tapas, svadhyaya e isvara pranidhana.<sup>15</sup>

En relación a Isvara pranidhana aclara Quiles que Isvara en los Yoga Sutras en ninguna parte es reconocido como el dios creador, a veces aparece identificado con el último principio indeterminado de todos los seres [la palabra de Isvara es Aum, I,27], a veces como un alma suprema privilegiada que tiene a su cargo el devenir cósmico y por cuya devoción las almas alcanzarían el conocimiento de sí mismas y la liberación [isvara, el dios de los maestros, el germen de todo conocimiento se expande al infinito, no está limitado por el tiempo, es el instructor de los señores primitivos, I, 24 – 26] Según el texto éstos son los gigantes o rishis, porque alcanzaron la máxima santidad y poderes yogas.<sup>16</sup>

En el Hatha Pradipika podemos ver presente la devoción en esta última acepción como la devoción hacia Sri Adinatha, que es el mismo todopoderoso señor Siva quien enseñó el hatha yoga a su esposa Parvati (I,1) y luego nombra en I, 5 – 9, a los grandes siddhas como Matsyendra, Goraksa,

---

<sup>14</sup> QUILES S. J., Ismael, *Qué es el yoga, filosofía, mística y técnica yogas*, Depalma, 1989, pp 53 - 54.

<sup>15</sup> Patañjali's Yoga Sutras, with the commentary of Vyasa and the gloss of Vachaspati Misra, td.Rama Prasada, M. A., Munshiram Manoharlal, New Delhi, 1988, pp 150 – 159. Según el comentario de Bhoja, Patañjali después de aclarar en el aforismo II, 31 que las abstenciones están referidas a la tierra entera, sin limitación de casta, lugar, tiempo y circunstancias, constituyendo el gran voto; y en el aforismo II, 33 prescribir como tratamiento frente a los impedimentos surgidos de las especulaciones "producir lo contrario", en los siguientes aforismos enumera las consecuencias positivas o los frutos que se obtienen de la práctica de los yamas y niyamas:

35. Establecida la no violencia, surge en su presencia el abandono de la enemistas.

36. Establecida la veracidad, se da la interrelación de la acción y su fruto. [ir al cielo]

37. Establecido el no robar, están todos los tesoros al alcance.

38. Establecida la castidad, se obtiene energía viril.

39. En la firmeza de la carencia de ambición. Se da el conocimiento cabal de las distintas condiciones de las otras vidas.

40. De la pureza surge el disgusto por el propio cuerpo, y rechazo a la unión con otros.

41. Y además, pureza de la luminosidad del intelecto, bienestar mental, concentración en un punto, conquista de los sentidos y capacidad para contemplar el sí mismo.

42. Del contentamiento, surge la obtención de la inigualable felicidad.

43. Del ascetismo, al desaparecer la impureza, la perfección del cuerpo y de los sentidos.

44. Del estudio interior, la unión con la divinidad personal.

<sup>16</sup> QUILES S. J., Ismael, op. cit., pp 32 – 33.

<sup>27</sup> SOUTO, Alicia, Una luz para el hatha yoga, traducción y comentario del hatha pradipika por Alicia Souto, Lonavla Yoga Institute, Bs. As., 2000, pp 35 y 39.



**TECNICATURA UNIVERSITARIA EN YOGA**  
Proyecto Cátedras Abiertas  
Coordinación: Lic. Esteban Piltch

Bhairava, que liberados se mueven en el universo rompiendo la ley de la muerte por el poder del hatha yoga.<sup>17</sup>

◆ **Los obstáculos y los requisitos para el éxito en la práctica en el Hatha Pradipika**

También en el Hatha Pradipika antes de mencionar las asanas aparecen las abstenciones a forma de obstáculos en la práctica yoga y las reglas como requisitos que aseguran el éxito de la práctica, formando parte del mismo Tratado sobre Asanas en la primera lección, lo que viene a confirmar una vez más lo dicho por Swami Kuvalayananda quien afirma que las abstenciones y las reglas morales forman parte del mismo trabajo de asanas, ya que de la práctica de ellas depende la efectividad de las mismas asanas. Svatmarama no considera los yamas y niyamas entre los miembros del yoga, pero los acepta como valioso prerrequisito (en I, 15 – 16 – 38 – 40) Su clasificación es distinta a la de Patañjali y parece que siguió una tradición distinta. En I, 15 enumera las seis causas por las cuales el yoga se torna inútil: “comida excesiva, esfuerzos excesivos, hablar demasiado, exagerada austeridad, compañía inadecuada o exceso de contacto público e inconstancia por debilidad de la mente” y en I, 16 seis requisitos que permiten que el yoga sea realizado exitosamente: “entusiasmo, determinación inflexible, coraje, correcta comprensión, fe en el guru y abandono de contacto público.”<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Según el comentario de Brahmananda lo que debe evitarse es:

- bañarse con agua fría muy temprano
- comer solo a la noche y ayunar demasiado [se recomienda la dieta moderada o mitahara: [I, 38: “Así como mitahara es la más importante entre los yamas y ahimsa entre los niyamas, así es este asana, llamado siddhasana por los diddhas, el más importante entre todos los asanas” El alimento que es lubricante y dulce y ocupa  $\frac{3}{4}$  de la capacidad del estómago, ingerido con ánimo piadoso se denomina mitahara. Debe ser además nutritivo y agradable, contener leche y productos derivados de ella. El exceso de alimento, o el que resulta amargo, ácido, picante, salado, abundante en verduras de hoja, aceitoso, y el consumo de alcohol, pescado, carne, etc., se considera contraindicado. Debe evitarse el alimento recalantado, seco, exageradamente salado o ácido.]
- las prácticas religiosas exteriores
- agrega Brahmananda diez yamas: no hacer daño alguno, hablar la verdad, evitar tomar lo que no es nuestro, observar la continencia, practicar la paciencia, tener fortaleza, misericordia, practicar la honradez, ser moderado en la dieta, mantenerse puro

Lo que se recomienda, también comentado por Brahmananda:

- entusiasmo, energía, decisión
- audacia, intrepidez, espíritu de aventura, comenzar una actividad sin reflexionar si es posible o no
- paciencia, constancia, perseverancia
- el conocimiento de que Brahman es la única verdad
- fe inquebrantable en las enseñanzas y en el guru que las imparte
- no relacionarse con personas que no hacen la práctica yoga

agrega Brahmananda diez niyamas: austeridad, satisfacción, fe en Dios, caridad, adoración a Dios, autoestudio, modestia, análisis, japa y sacrificios.(SOUTO, Alicia, op. cit. pp 43 – 44 y 55.)





**TECNICATURA UNIVERSITARIA EN YOGA**  
Proyecto Cátedras Abiertas  
Coordinación: Lic. Esteban Piltch

El Hatha Pradipika además de la práctica de yamas y niyamas agrega otros requisitos para la práctica del Hatha Yoga, como la importancia del guru y las características de la vivienda donde debe realizarse la práctica:

I, 11: "Los yoguis que desean tener éxito en yoga deben mantener la ciencia del hatha estrictamente secreta. Oculta es provechosa, revelada inefectiva" Para comprender estos textos se necesita ser guiado por alguien competente que pueda hacer las cosas simples ya que las prácticas pueden ser impartidas por alguien que las haya comprendido a través de la experiencia, porque sin esta guía las prácticas pueden conducir a la enfermedad y sufrimiento [lo que se aclara en el último capítulo]. Aunque el autor describe cada detalle de las prácticas, algunos detalles sólo pueden ser impartidos por un guru.

El Hatha Pradipika se diferencia de los primeros textos del yoga por el valor que se le da al guru, ya que antes su figura aparecía en forma tangencial y con escaso relieve. En este texto aparece continuamente diciendo por ejemplo "No hay iluminación sin el guru" "sin su instrucción", "sin su gracia"; "siguiendo cuidadosamente el consejo del guru, el practicante adquiere poderes sobrenaturales y engaña la muerte"; es importante que las prácticas sean seguidas "según las instrucciones del maestro" ya que el conoce como proponerlas "de acuerdo a la capacidad de cada uno."

I, 12: "El yogui debería residir en un país justo, donde el gobierno sea benigno, las limosnas sean fáciles de conseguir para que esté libre de preocupaciones, debe vivir en una choza o casita en un lugar sin rocas ni fuego en cuatro metros a la redonda" para tener éxito el yogui no debe ser molestado y evitar la compañía humana y estar seguro en un país que se cumpla el dharma.

I, 13: "La vivienda debería tener una pequeña entrada, sin otras entradas, pozos o agujeros; no debería ser ni muy alta ni muy baja, con el piso cubierto por una fina capa de estiércol de vaca, limpia y libre de insectos. Debería haber una plataforma en ella y un pozo en los alrededores, y debería estar rodeada por una pared" Se aconseja no hacer la práctica ni al sol ni al aire libre, sino en un lugar que no se sientan las influencias exteriores. La plataforma es para el incienso, flores o imágenes, el estiércol es para evitar los insectos. Nandikesvara agrega que la vivienda debería estar rodeada de flores, árboles y jardines. Sin embargo no es que no se pueda practicar yoga sin estas condiciones, llevado hacia el presente podemos decir que lo que se requiere es un lugar donde la mente no se distraiga, libre de ansiedades e inseguridades.



**TECNICATURA UNIVERSITARIA EN YOGA**

Proyecto Cátedras Abiertas  
Coordinación: Lic. Esteban Piltch

I, 14: "Residiendo en ese tipo de vivienda, libre de todas las preocupaciones, se debe estar ocupado sólo en el yoga, siempre de la manera aconsejada por el guru." La indicación es la dedicación total, para poder establecer un orden en las prácticas y que el guru conozca profundamente al discípulo para poder guiarlo en las prácticas. La guía del guru es destacada por todos los textos del hatha yoga.19)

### **El mensaje de las Asanas:**

Souto presenta la misma idea que Eliade y dice que en el plano físico asana es ekagrata<sup>20</sup>, así como ekagrata pone fin a los movimientos de la mente, el asana pone fin a la movilidad del cuerpo reduciendo las innumerables posiciones a una sola.

Siguiendo al Yoga Kosa de Kaivalyadhama, para Patanjali *asana* es la *postura* que forma parte de las ocho *angas* del *astangayoga*, él la describe como de larga duración y confortable, sin la menor inclinación a mover ninguna parte del cuerpo, lo que ahora se conoce por estabilidad. Así el asana es un estado de homeostasis inalterada o serena<sup>21</sup> (el término homeostasis deriva de la palabra griega "homeo" que significa igual, y "stasis" que significa posición), un proceso por el cual un organismo mantiene las condiciones internas constantes necesarias para la vida, en donde "la estabilidad del medio interno es una condición de vida libre". Para que un organismo pueda sobrevivir debe ser, en parte, independiente de su medio; esta independencia está proporcionada por la homeostasis.<sup>22</sup> De esta manera el asana permite mantener el propio ritmo del cuerpo en forma inalterada y armónica hasta tanto dure la confortabilidad. Si bien para Patanjali el asana es esencialmente la postura meditativa y no un ejercicio destinado a la cultura física, no niega la incidencia que tiene el asana sobre todo el individuo. Para el Hatha Pradipika el número de asanas enseñadas por Siva son ochenta y cuatro, entre las cuales las más importantes son cuatro: siddha, padma, simha y bhadra. En este sentido coincide con Patanjali, en que las asanas más importantes son aquellas que conducen o al menos facilitan los estados meditativos más elevados.

El mensaje que nos deja la práctica de asanas es uno sólo, el mensaje del yoga, el camino que se realiza a través de la unión hacia la realización de la unión. Una unión que reintegra al hombre en una única experiencia, la experiencia del yoga a través del asana en donde el cuerpo, la mente y el espíritu se

---

19 SOUTO, Alicia, op. cit., pp 14, 19, 40 – 43 y 55.

20 Concentración firme en un solo punto. (Gardini, op. cit. p 216)

21 Yoga Kosa, Over 3000 entries in this edition explained with reference to context, The New Enlarged Edition, Kaivalyadhama S. M. Y. M. SAMITI, Lonavla, 1991, p 62.

22"Homeostasis", *Enciclopedia Microsoft® Encarta® 98* © 1993-1997 Microsoft Corporation.

Reservados todos los derechos.



**TECNICATURA UNIVERSITARIA EN YOGA**

Proyecto Cátedras Abiertas  
Coordinación: Lic. Esteban Piltch

unifican superando los pares de opuestos cuando el asana se realiza. La triple experiencia de cuerpo, mente y espíritu se funde en una sola, la experiencia del *ser*, cuando sentado en el asana el yogui se recupera a sí mismo, se unifica. Esta unión tanto para Patáñjali como para el Hatha Pradipika toma el nombre sánscrito de *samadhi*. Gardini analiza el término *samadhi*. Etimológicamente significa *unión, conjunción*, de la raíz *dha*: *colocar, establecer* y el prefijo *sam*: *con, junto*, mientras la *a* intermedia refuerza el concepto de unidad. Se lo ha traducido como *recogimiento, trance, iluminación, autointegración*, para expresar el descubrimiento de *lo que el hombre verdadero es y debe ser*, realizado a través del yoga. Comúnmente, después de Mircea Eliade se usa la palabra *énstasis* que quiere expresar *la unificación del ser en y consigo mismo*.<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup> GARDINI, op. cit. p 159.