



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

LA NATURALEZA DEL ASANA – ANÁLISIS LINGÜÍSTICO

Prof Lic.Patricia Graciela Manestar

En su libro *Qué es el Yoga* el padre Quiles comienza presentando el “Ideal de la Liberación” en las distintas tradiciones religiosas como el cristianismo, el judaísmo, el taoísmo, el budismo y el hinduismo, e incluso en la filosofía griega.¹ De la misma manera las prácticas yogas han sido inspiradas por una sincera búsqueda de la realización del hombre, de su liberación, de la conquista de su paz interior y de la unión con el Absoluto; una comunión con Dios, quien a su vez es el principio trascendente que une a todos los hombres entre sí y con el universo. Pero si se quiere señalar el aporte específico que el yoga agrega a la ascética y a la mística cristiana, es un mayor desarrollo de ciertas técnicas de concentración mental y en un mayor recurso de la utilización del cuerpo. A través del cuidado corporal y las asanas o posiciones y el trabajo respiratorio o pranayama, dirigidos a lograr un mayor control y autodominio, el cuerpo y la mente pueden contribuir mejor a la realización del hombre, a la liberación del espíritu. De esta manera el yoga puede dar una mayor seguridad espiritual y una mejor salud corporal.²

Consideramos que estas afirmaciones hechas por el padre Quiles encuentran un paralelo en lo expresado por Swami Kuvalayananda en su libro sobre asanas cuando se refiere al mensaje del Yoga y dice “El Yoga posee un mensaje completo para la humanidad. Él posee un mensaje para el cuerpo humano. Él posee un mensaje para la mente humana, y también posee un mensaje para el alma del hombre.” Podemos agregar nosotros que el mensaje del yoga es completo por que logra integrar en cada una de sus prácticas los diferentes aspectos del hombre, y que justamente la gran eficacia de sus técnicas se debe a la actitud integradora que caracteriza al espíritu del yoga. Swami Kuvalayananda explica muy bien y justifica el principio integrador del yoga recurriendo a los Yoga-Shastras en donde se reconoce la interdependencia de la mente y el cuerpo y se prescriben prácticas para ambos, que deben desarrollarse en un espíritu de cooperación entre ambos, el cuerpo y la mente, para alcanzar una condición psico-

¹ Donde el ideal del sabio griego, desde Sócrates hasta los neoplatónicos, era el de alcanzar un estado de ánimo que sitúe al hombre más allá de cuanto en esta existencia puede angustiarse o limitarlo. El cristianismo asume el ideal de la liberación interior de cada hombre y de toda la humanidad. Liberación ante todo del pecado que lo separa de Dios; y liberación por la adopción y elevación del hombre a una dignidad sobrenatural que le hace participar de la perfección y felicidad divina. El judaísmo es ante todo una religión de salvación, en donde los salmos y los profetas tienen todo su sentido en la promesa y la esperanza del Mesías, el Salvador, el Liberador. La cultura del Tao aspira al ideal del hombre liberado de las limitaciones del tiempo y el espacio, de la ignorancia y de las angustias espirituales, para elevarse a un estado absoluto en el que al hombre no le afecten las limitaciones transitorias de la existencia. El budismo ofrece una liberación de la angustia esencial de la existencia humana, que culmina en el Nirvana. En el hinduismo se busca la liberación de todos los impedimentos que esclavizan el alma y le quitan su poder, su plena felicidad y su dignidad divina. El asceta hindú busca la liberación en vida.

² QUILES S. J., Ismael, *Qué es el yoga, filosofía, mística y técnica yogas*, Depalma, 1989, pp 1 – 8.



TECNICATURA UNIVERSITARIA EN YOGA

Proyecto Cátedras Abiertas

Coordinación: Lic. Esteban Piltch

fisiológica balanceada, que cese de esclavizar el alma del hombre. Los yoguis están convencidos que libre de la esclavitud del cuerpo y la mente, el alma puede realizar su plena existencia en la infinita dicha o felicidad. 3

Lo expresado tanto por el padre Quiles como por Swami Kuvalayananda, responde a lo más genuino de la práctica yoga y encuentran eco en la antigua tradición del Hatha Pradipika, que a su vez se apoya sobre el sólido fundamento de los Yogasutras de Patañjali. El Hatha Pradipika comienza con la parte física, introduciendo luego las dimensiones energética, mental y espiritual, culminando en estados yóguicos en que la experiencia espiritual es preponderante.⁴ El trabajo en el Hatha Pradipika comienza por el cuerpo y esto no sorprende, ya que responde fielmente a lo expresado en los Yoga Sutras en donde se pone de manifiesto la importancia del asana y su necesidad para el logro de la experiencia del espíritu, es así que Bhoja al comentar el aforismo II, 47 dice: “Conseguida esta conquista de la postura, no prevalecen ya las cosas que obstaculizan el éxtasis.”⁵

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, 6 pero que adquiere connotaciones propias en cada tradición.

El término *asana* pertenece al sánscrito, una lengua que como dice Zimmer, en la India ha servido mucho tiempo tanto para la poesía, la novela, la literatura técnica, de forma tal que los términos no están limitados a una escuela o doctrinas especializadas. Los sustantivos, verbigracia, que constituyen el grueso de la terminología filosófica, se hallan a la par de los verbos derivados de las mismas raíces y denotan actividades y procesos que expresan el mismo contenido. Siempre es posible llegar al mismo sentido fundamental estudiando los usos comunes de la palabra en la vida diaria y de este modo no sólo

3 KUALAYANANDA, Swami, *Asanas*, Kaivalyadhama, Lonavla, 1993, p 26.

4 SOUTO, Alicia, *Una luz para el hatha yoga, traducción y comentario del hatha pradipika por Alicia Souto*, Lonavla Yoga Institute, Bs. As., 2000, p 23.

5 *El yogasutra de patañjali con el comentario del rey Bhoja*, td. José León Herrera, Ed. Ignacio Prado Pastor, Lima, 1977, p 141.

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



TECNICATURA UNIVERSITARIA EN YOGA

Proyecto Cátedras Abiertas
Coordinación: Lic. Esteban Piltch

determinar sus matices y valores implícitos sino también las connotaciones y metáforas que el término sugiere, de forma tal que pasando revista al conjunto de acepciones propias de cada término podemos acceder a una comprensión profunda del mismo.

En realidad no tenemos equivalentes verbales precisos para traducir del sánscrito, sino sólo aproximaciones engañosas que llevan a falsas deducciones.⁷ Además, dice Nakamura, hablando en general la filosofía de la India se desarrolla en estrecha conexión con la especulación lingüística.⁸ Por estas razones nos propusimos realizar un análisis etimológico para descubrir la riqueza que encierra el concepto de asana y los profundos alcances que se derivan de su práctica cuando esta responde a la técnica correcta.

El término *asana* se traduce generalmente como postura, pero veremos desde el análisis etimológico que el término asana tiene un sentido que contempla otras connotaciones y sentidos que la simple palabra *postura* no alcanza a revelar. La palabra *asana* es el sustantivo neutro que surge de la raíz sánscrita *as*. Esta raíz responde a tres grupos de sentidos: a) *estar sentado* o *sentarse*, en este sentido asana se usa tanto para denominar una *postura* como un *asiento*; b) *ser, existir, habitar*, así el asana tiene el sentido de *sentarse para estar con uno mismo* o bien como *forma de ser, de estar en el mundo o de existir*; y c) *cesar*, el asana alude a *cesar de moverse* o dejar la actividad. Para profundizar el sentido de la palabra asana podemos también referirnos a otros términos que genera la raíz *as*, como el caso del término *asti*, que se traduce como *es* (tercera persona del verbo ser) lo que muestra la connotación de identidad de la raíz *as*; también es la raíz que origina el término *asmīta* que refleja el sentido del yo.⁹ Vemos que desde el análisis de la raíz *as*, se puede explicar el término *asana* física y metafísicamente. Físicamente denota postura o asiento y metafísicamente se interpreta en muchos textos como *establecerse en el estado original*¹⁰. Este sentido metafísico se encuentra en los textos de los hatha yoguis. Vemos que el análisis etimológico nos revela los rasgos esenciales del asana. En miras a un primer acercamiento al concepto de asana como postura vemos que Mircea Eliade afirma en forma precisa “Lo que es seguro que la posición del cuerpo –inmóvil, hierática- (...que adquiere...) el yoguín en estado de asana, puede compararse con una planta o estatua divina (...en la que...) el asana pone fin a la movilidad y

⁷ ZIMMER, H., H., *Filosofías de la India*, Editorial Universitaria de Buenos Aires, Bs. As., 1979, pp 45 – 46.

⁸ NAKAMURA, Hajime, *Ways of thinking of eastern peoples: India – China – Tibet – Japan*, The University Press of Hawaii, Honolulu, 1981, p 154.

⁹ Idioma sánscrito, cátedra del Curso de Formación de Yoga, Escuela de Estudios Orientales, Universidad del Salvador, año 1998.

¹⁰ SOUTO, Alicia, Una luz para el hatha yoga, traducción y comentario del hatha pradipika por Alicia Souto, Lonavla Yoga Institute, Bs. As., 2000, p 215.



USAL
UNIVERSIDAD DEL SALVADOR

Escuela de Estudios Orientales
“Rev. Padre. Ismael Quiles S.J.”

TECNICATURA UNIVERSITARIA EN YOGA

Proyecto Cátedras Abiertas
Coordinación: Lic. Esteban Piltch

disponibilidad del cuerpo, al reducir la infinidad de las posiciones posibles a una sola postura, arquetípica, iconográfica.”¹¹

¹¹ ELIADE, Mircea, *El Yoga, Inmortalidad y libertad*, Fondo de Cultura Económica, México, 1998, p 52.