

El Yoga y los yogas

Se reconocen CUATRO clases de Yoga:

- **Karma Yoga**
No hay que renunciar al mundo y se trata de hacer “lo que te toque hacer en cada momento” con desapego y de forma no interesada.
Puede parecerse al **Wu Wei, la acción desinteresada, el “hacer no haciendo”**. De algún modo corresponde al **Samu del Zen** y a la total atención del moderno **Mindfulness**.

- **Raja Yoga**
“Yoga Real” (De reyes)
Consiste en el total control de los sentidos y de la mente fundamentalmente mediante la concentración y la meditación para conseguir el silencio interior.
Corresponde a la meditación en sus más diferentes formas.

- **Jñana Yoga**
Yoga del conocimiento: Estudio de textos sagrados y seguimiento de las enseñanzas del maestro para alcanzar la sabiduría, junto con la reflexión, la meditación y la contemplación para alcanzar la unidad con el Ser (Dios).

- **Bhakti Yoga**
Yoga de la devoción.
El amor de Dios por medio de cantos, bailes y plegarias, adoración ritual y entrega interior para alcanzar la unión directa con Dios.

Nótese que no se habla para nada de posturas, de asanas, de yoga corporal o yoga postural.

A lo largo de los tiempos, estas cuatro formas principales de Yoga se han ido desarrollando, entrelazando y mezclando, teniendo más importancia cada una de ellas según las épocas, las regiones geográficas y la influencia de otras tradiciones ajenas al Yoga.

El Yoga Clásico y el Yoga Contemporáneo

Muy “grosso modo”, resumiendo y simplificando mucho, se ha llamado **Yoga Clásico** al **Yoga de Patañjali** en sus **Yogasutra**, que se asemeja al **Raja Yoga**.

También al **Yoga de Patañjali** se le puede llamar **Astanga Yoga (Yoga de los ocho pasos)** y pretende la purificación y control de la mente por medio de la disciplina ética, corporal, energética y mental (Base: **Raja Yoga**)

Y se ha llamado **Yoga Contemporáneo** al que habitualmente se practica en Occidente con un claro predominio de la práctica de posturas, metodología que nunca antes había sido propuesta de forma explícita, ya que ningún tipo de Yoga había estado basado nunca en el aspecto postural.

Se le puede llamar **Yoga Postural**, **Yoga Transaccional Moderno** o, simplemente, **Yoga Contemporáneo**.

Y este Yoga se estructura en el siglo XX (Y no antes) con un nombre antiguo por el que actualmente es conocido: **Hatha Yoga**. Se basa en un **Yoga Postural**, incorporando, según los orígenes, los conocimientos y las aficiones de cada cual, elementos de **Yoga Tántrico**, del **Yoga de Patañjali**, de la **Filosofía Vedántica**, del **Karma Yoga**, del hinduismo devocional popular junto con aportaciones de origen occidental.

Este **Yoga Contemporáneo** nos ha llegado principalmente a través de **B. K. S. Yyengar**, **Vishnudevananda**, **K. Pattabhi Jois**, **T. K. V. Desikachar** y otros.

El **Yoga Contemporáneo** que conocemos nosotros procede de **Tirumalai Krishnamacharya**.

El Yoga y los yogas a través de la historia

- **¿Origen Védico?**

En los **Vedas** (Desde el 2.000 a. C.) se apuntan algunos conceptos que pudieron cristalizar en prácticas precursoras del **Yoga**, como una evolución de una etapa primigenia de **sacrificios**, posterior de **chamanismo** y luego la **sistematización de los procesos de meditación**, con su codificación posterior en el **Canon Pali** budista. De hecho, **Patañjali** utiliza en su **Yogasutra** muchos términos de este canon.

- El **Yoga** de los **Upanishad**

Los **Upanishad** (800 a 400 a. C.) pasan del **ritualismo védico** hacia la **espiritualidad mística**.

Introducen la idea de **Atman** como principio y unidad de todo y propone la liberación (**moksa**) de la ignorancia (**Avidya**) para alcanzar la unidad con el **Ser**.

Su "tipo de Yoga" se parece ya al **Jñana Yoga**.

- El **Mahabharata** y el **Ramayana** (Del 300 a. C. al 300 d. C. y siglo III, respectivamente)

Se habla ya claramente del **Karma Yoga** (**Bhagavad Gita**, parte del **Mahabharata**, siglo II a. C. a siglo II d. C.) y se incorporan el **Bhakti Yoga** y el **Jñana Yoga** e, incluso, otras corrientes más ejenas.

Entre el **Bhagavad Gita** y los **Yogasutra** de **Patañjali** se pueden reconocer influencias mutuas.

- El **Yoga de Patañjali**

Recogiendo formas de los **Upanishads** y posteriores, **Patañjali** da estructura a su Yoga por medio de los **Yogasutra**.

Patañjali propone la práctica de los ocho elementos (No confundir con el **Óctuple Sendero de Buda**, aunque hay coincidencias). El **Astanga Yoga**.

El **Astanga Yoga** propone **ocho etapas**:

1. Ética: La disciplina moral (Yama)

- No violencia

- Veracidad
 - No robar
 - Continencia sexual
 - Ausencia de codicia o avaricia
- 2. Autocontrol: La disciplina individual (Niyama)**

- Pureza, higiene
- Contentamiento
- Ascetismo, austeridades
- Estudio de los textos y autoindagación
- Devoción y entrega al Señor

3. La postura (Asana)

Aquí empieza la parte postural.

No se sabe, no obstante que **Patañjali** propusiese nunca las habituales series de posturas de las actuales “clases de Yoga”. Al hablar de **asana**, **Patañjali** se refiere a cualquier postura de meditación en la que el cuerpo pueda permanecer inmóvil mucho tiempo.

- 4. El control de la respiración (Pranayama)**
- 5. La abstracción sensorial (Pratyahara)**
- 6. La concentración (Dharana)**
- 7. La meditación (Dhyana)**
- 8. La contemplación (Samadhi)**

Otros yogas

- **El Yoga del Conocimiento del Vedanta**
Escuela muy antigua, basada en los **Upanishad** y el **Bhagavad Gita**.
Se basa en la autoindagación y el autoconocimiento
- **El Yoga Tántrico**
Tiene origen muy antiguo. Se basa en el equilibrio y dominio de las energías. Se conoció como **Hatha Yoga Tántrico** (no confundir con lo que hemos explicado que hoy día se llama **Hatha Yoga** vulgarmente *)

El Yoga Contemporáneo

Abundando en lo que hemos dicho antes de este Yoga, se le conoce como **Hatha Yoga (*)** y, en la mayoría de los casos comprende, primordialmente la **etapa 3 (Asana)** del **Astanga Yoga**, la **etapa 4 (Pranayama)** parcialmente, quizá algo de la **etapa 4 (Pratyahara)** y casi nunca las **etapas 5 (Dhyana), 6 (Dharana)** y, desde luego nada de la **etapa 7 (Samadhi)** y omite las **etapas 1 (Yama) y 2 (Niyama)** en la inmensa mayoría de las escuelas, academias, cursos, etc. En los que se imparte habitualmente.

En la mayoría de los casos “se vende” como una práctica para la mejora física y para conseguir una cierta calma mental, sin proponer alcanzar los estados de interioridad y profundidad espiritual que el **Yoga Clásico** tuvo en su momento en la India.