

# YOGA

UN ESTILO DE VIDA

Cuerpo, mente y alma

Alexis Racionero Ragué

Prólogo: Òscar Pujol



Siglantana

*ll*  
ILUSBOOKS  
ILLUSION ILLUSTRATED

YOGA  
UN ESTILO DE VIDA  
Cuerpo, mente y alma

Alexis Racionero Ragué

Prólogo: Òscar Pujol



Siglantana

© Alexis Racionero Ragué, 2021

Para esta edición:

© Editorial Siglantana S. L., 2021

[www.siglantana.com](http://www.siglantana.com)

Ilustración de la cubierta: Maite Molina

Ilustraciones: Anna Virgili Marcó

Iconos gráficos Chakras: © The Freepik Company

Maquetación: Anna Virgili Marcó

Preimpresión: Álex Sánchez Méndez

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN (Ilusbooks): 978-84-19014-02-3

ISBN (Siglantana): 978-84-18556-05-0

Depósito legal: B-16941-2021

Impreso en papel ecológico certificado por FSC®.

*A mis maestros,  
a mis alumnos que tanto me enseñaron,  
a mi hija Alicia.*

*Porque un mundo mejor siempre será posible.*

# SUMARIO

## **PRÓLOGO**

## **INTRODUCCIÓN**

## **YOGA**

Orígenes y fuentes

*Prana y apana*

Los cinco elementos

Los chakras

Tipos de yoga clásico

## **LA MENTE**

Las tres mentes

Los mecanismos de la mente

La mente no reactiva

Intuición

El diamante del corazón

La meditación

## **CUERPO**

Fisiología del yoga

Los diez cuerpos

Los tres *gunas*

El ayurveda y los tres *doshas*

Sabiduría somática

Los órganos y su relación con las emociones

Respiración

Flexibilidad

## **ALMA**

El Uno y lo trascendente

Rendición y no ego

El silencio

Elevación y devoción

Sat Chit Ananda

Lo simbólico y lo sutil

Karma y eternidad

Alimentos del alma

## **YOGA COMO FILOSOFÍA DE VIDA**

Pautas para el día a día

Cómo mejorar los hábitos mentales y corporales

Individuo y comunidad

Presencia y comunicación

Alimentación

Naturaleza y espacios

Los ciclos de la vida: las estaciones y el yoga

## **EPÍLOGO**

## **BIBLIOGRAFÍA**

# PRÓLOGO

El yoga, si se me permite una comparación artística, es, como el jazz y el flamenco, extraordinariamente flexible y se presta a múltiples interpretaciones, prácticas y ejecuciones. No hay un yoga original al que el resto de los yogas hayan de rendir pleitesía. Hay un yoga ancestral que se pierde en la noche de los tiempos, el yoga de Patanjali, el yoga tántrico, el yoga postural, el yoga del conocimiento, el de la acción, el de la devoción... Hay tantos yogas como vías de realización, ya que la palabra yoga quiere decir eso: método, técnica, procedimiento, camino o vía y por eso podemos hablar de la vía del conocimiento, de la devoción o de la acción. La misma Bhagavad Gītā nos habla de una multiplicidad de yogas adaptados a distintos temperamentos humanos. Según la Gītā hay un yoga que consiste en ofrecer los objetos de los sentidos en el fuego del autocontrol, tomando la abstención como bandera. Sin embargo, hay otro yoga que recurre al método contrario: ofrecer los objetos sensoriales en el fuego de los sentidos para consumirlos al modo tántrico: con gozo, pero sin apego; con atención, pero sin posesión.

Esta plasticidad del yoga es lo que permite a nuestro autor ofrecernos esta pequeña joya que el lector tiene entre sus manos: *Yoga: un estilo de vida*. El autor está en lo cierto, ya que el yoga es un estilo de vida, pues como dice Patanjali, debe ser practicado continuamente, de forma ininterrumpida y sobre todo con respeto hacia uno mismo y hacia nuestro entorno. Uno de los secretos de la práctica es precisamente el desapego hacia los frutos de la misma. Debemos practicar con la paciencia, la constancia y la doble mirada de un rumiante que mastica mientras contempla el horizonte, oteando el nirvana mientras al mismo tiempo se ocupa de lo más inmediato, del día a día, del quehacer diario. Dice Patanjali que la postura se obtiene cuando se

relaja el esfuerzo. Este es el resultado de la práctica continuada, cuando el esfuerzo se ha interiorizado y alcanzamos la postura de forma natural. Como muy bien dice el autor de este libro, la postura es tanto corporal como mental y espiritual, pues somos huéspedes de una triple unidad indisoluble: la del cuerpo, la mente y el alma.

Alexis Racionero nos ofrece una descripción simple y al mismo tiempo profunda del yoga.

El yoga es una forma de vida en la que buscamos la conexión con la persona que de verdad somos. Como fuente milenaria ofrece múltiples variantes y caminos para llegar a él. No importa el tipo de yoga que uno practique o la manera de iniciarse. Estar en el yoga es ser un explorador de la conciencia.

Y ¿qué es la conciencia?, puede uno preguntarse. No se trata en absoluto de la conciencia moral, de la conciencia del bien y del mal. La conciencia de la que nos habla Racionero es una conciencia no dual: aquello que ilumina todas nuestras percepciones y que brilla incluso en la oscuridad del sueño o del coma profundo. La conciencia es el ojo que no parpadea mientras observa todos los estados posibles del ser. Como un pájaro solitario a la orilla del mundo contempla el devenir de las cosas, ve pasar el río del pensamiento y mira las aceleraciones y los frenazos bruscos de la emoción. Sin embargo, en sí misma, la conciencia no es ni cosa, ni pensamiento, ni emoción, aunque haga posible que veamos las cosas, pensemos el pensamiento y sintamos la emoción. La conciencia es la luz pura del conocimiento que conoce y sabe que conoce, la luz que ilumina el mundo tanto interior como exterior.

El yoga que nos propone Alexis Racionero no es un yoga dogmático, ni teórico, ni simplemente físico o solamente mental. Es un yoga que nace de lo que ha aprendido de sus maestros, pero también de la experiencia, de sus viajes y de la observación continua del cuerpo y de la mente. Es un yoga que nace en el Valle de Parvati, lejos de su mundo



cotidiano, en medio de una crisis existencial que le permite descubrir el profundo desajuste entre el papel que está representado y su verdadera identidad y enfrentar el trastorno entre la vida fingida y la vida real.

El yoga de Alexis es un yoga cotidiano. Su intención es “ofrecer una visión del yoga como algo que todos podemos aplicar a nuestras vidas, sin importar género, condición o edad”. No se trata de un libro de posturas ni una guía para estudiantes ni profesores de yoga. Lo que Alexis busca es “abrir el yoga a todos los que estamos viviendo en este mundo cada vez más enfermo y pandémico, ofreciendo una fuente que puede aportarnos bienestar en muchos sentidos, sin caer en la exigencia del cuerpo perfecto, la flexibilidad como imperativo o el dogma como credo”.

El lector encontrará en este libro mucha información sobre los fundamentos del yoga; sobre los estados, mecanismos y trampas de la mente; sobre el funcionamiento del cuerpo y la sabiduría somática; sobre la tranquilidad del alma y sus alimentos y un montón de consejos prácticos y ejercicios para incorporar esta sabiduría a nuestro estilo de vida. Por lo tanto, este libro se convierte en una herramienta para armonizar el cuerpo, la mente y el alma y para aprender a construir nuestro propio yoga cotidiano, hecho a la medida de nuestras necesidades y circunstancias personales. Gracias Alexis por compartir con nosotros el fruto de tu doble viaje: el externo a la India y el interno al mismo centro de tu alma.

Òscar Pujol  
*Doctor en filosofía y filología sánscrita,  
director del Instituto Cervantes de Nueva Delhi*

# INTRODUCCIÓN

El yoga es una fuente de sabiduría que procede del origen de los tiempos.

Básicamente, es una práctica integradora que incide en el mejor conocimiento de uno mismo y del entorno que te rodea. El yoga abre la puerta a espacios de la realidad que normalmente, tenemos adormecidos. Espíritu, conocimiento somático, desbloqueo de emociones... Todo esto puede aparecer como nuevos recursos en el practicante de yoga.

Entre los prejuicios o ideas preconcebidas que le rodean querría aclarar que el yoga no sirve para relajarse ni es una práctica para volverse más flexible. Es bastante más que eso. Tampoco es una religión pese a contener textos y una filosofía de vida como base. No posee dioses aunque se considera que Shiva fue el primero de los yoguis, como testimonian las ruinas de Mohenjo-daro en Pakistán (2500 a. C.) donde aparece sentado, en la clásica postura de flor de loto, con las piernas cruzadas. Sin duda, este dios hinduista fue uno de los primeros meditadores de la historia de la humanidad, al que luego siguieron personajes ilustres como el Buda.

Algunas derivaciones del gran árbol del yoga, que se vertebra en muchas disciplinas y subgrupos, poseen gurús o primeros maestros a los que se venera. En estos casos, el yoga puede adentrarse en lo religioso pero en su esencia, se trata de una práctica y disciplina filosófica de la que han bebido muchas religiones y prácticas posteriores.

La raíz del yoga se basa como plantea el primer sutra de los Yoga Sutrás de Patanjali en parar los procesos de la mente o mejor dicho, en refinar la mente para que brille como un diamante expandiendo la luz de la conciencia en múltiples dimensiones.

La mente es una herramienta maravillosa que no debemos aniquilar ni permitir que nos esclavice,

simplemente hay que domesticarla para que podamos percibir, pensar y movernos por la vida por la más bella y beneficiosa de las sendas. Habitualmente, la mente gobierna desde el ego orgulloso siendo reactiva y caprichosa. Todo esto es lo que el yoga ayuda a refinar desde la meditación y otras prácticas que veremos.

Fundamentalmente, esta base principal del yoga conduce a la mirada interior, a descubrir una vía de introspección que nos vincula con nuestro ser esencial y su unión con lo sagrado, místico o universal. Ahí es donde el yoga se conecta con todas las religiones porque todas ellas pasan por este viaje interior.

Una vez aclarado todo esto, no querría que el lector pensara que está delante de un libro marcadamente religioso o místico. Si bien el alma va ocupar uno de los tres bloques principales que trataré, mi intención es ofrecer una visión del yoga como algo que todos podemos aplicar a nuestras vidas, sin importar género, condición o edad. Esto tampoco es una guía de posturas, ni un libro para estudiantes o profesores de yoga. A ellos puede servirles como complemento a su práctica y disciplina pero lo que busco es abrir el yoga a todos los que estamos viviendo en este mundo cada vez más enfermo y pandémico, ofreciendo una fuente que puede aportarnos bienestar en muchos sentidos, sin caer en la exigencia del cuerpo perfecto, la flexibilidad como imperativo o el dogma como credo. El yoga es una sabiduría ancestral, libre y tremendamente rica de que la que todos podemos aprender.

Su lección esencial es que somos la fusión de cuerpo, mente y alma.

Porque no somos tan solo nuestra mente y si lo fuéramos, hay mucho más allá de lo cognitivo y racional. Existe una mente sutil, intuitiva, al igual que poseemos una sabiduría somática o del cuerpo regida por los instintos. Igualmente, anida en nuestro interior la llama de lo sagrado, de algo

muy profundo que llamamos alma. Desgraciadamente vivimos muy desconectados con todo aquello que trasciende a la mente racional, olvidando la sabiduría del cuerpo y las señales o emociones del alma.

Más allá de esto, es básico comprender que el yoga como ciencia, filosofía o práctica nos permite entrar en contacto con lo que en mindfulness o psicología se llama el vacío fértil o en la filosofía oriental denominamos el Uno, la fuente universal de la que todos procedemos y que en las religiones llaman Dios o en otras creencias no es más que la madre tierra o naturaleza. No importa el nombre que le queráis poner pero es básico como punto de partida establecer que existe algo trascendente más allá de nosotros con lo que, de vez en cuando, es bueno tener contacto.

Yo soy de los que me conecto con la naturaleza y me pierdo por los bosques o las altas cumbres para sentir que hay algo más allá de mi persona. El poder de las cumbres, los cielos estrellados, el gran mar del invierno... También siempre que viajo visito templos, iglesias y lugares de peregrinación porque siento lo divino y la calma en mi interior. En mi ciudad, aunque no sea un cristiano practicante, puedo ir ocasionalmente a visitar al santo Cristo de Lepanto que mi abuela veneraba o entrar en una capilla para meditar unos instantes. Son formas de entrar en contacto con lo divino, en la práctica que uno quiera, para alimentar el alma con estímulos que la cuidan y estimulan. Más adelante veremos que la música, poesía y pintura también pueden ser excelentes vías para colmar el alma o espíritu.

El yoga en su definición más básica y popularmente aceptada, se vincula etimológicamente a la idea de yugo o unión. Desde el yoga fusionamos cuerpo, mente y alma en una triple naturaleza personal. Así mismo el yoga sirve para unir nuestro consciente e inconsciente, lo externo e interno, lo divino y lo profano, en un baile de polaridades que se

integran. Cuando todo esto sucede, accedemos a zonas de mayor bienestar y a un mayor contacto con la persona que de verdad somos. Puede parecer sofisticado pero como veremos a continuación con una serie de hábitos, prácticas y breves conceptos es posible entrar en estilo de vida que puede aportarnos grandes beneficios. Este tampoco es un libro de recetas ni de las siete claves para cambiar tu vida porque considero que mi aproximación al yoga quiere ser más global o integral. No obstante, repito mi intención de escribir este libro para poner las fuentes y los aprendizajes del yoga al alcance de cualquiera.

A mi el yoga me cambió la vida cuando tenía treinta y pocos años. Llevaba diez años como profesor de cine en la ESCAC y la presión de haberme convertido en gestor familiar después de la muerte de mi abuelo. Mientras mi corta familia entraba en peleas yo cuidaba de mi abuela y compartía la gestión de su patrimonio. Paralelamente, las clases en lo que empezó como una pequeña escuela y se convirtió en un centro de referencia, habían crecido en número de alumnos, con aulas de hasta cien estudiantes. Para evadirme y airearme de la tesis doctoral que realizaba para ganarme un puesto complementario en la universidad, me fui a la India a rodar un documental.

Rubbersoul, el viaje *hippie* a la India trataba de entender los puentes entre Oriente y Occidente, en aquellos años de utopía y expansión. En ningún caso viajé a la India para aprender yoga. En aquel momento, ni practicaba. Iba con la idea de complementar temas que aparecían en mi tesis doctoral y tenían que ver con mis inquietudes vitales, relacionadas con la historia de mis padres. Ellos habían sido *hippies* aunque nunca estuvieron en la India. La cuestión es que una vez en el viaje, lejos de mi mundo cotidiano, perdido en el valle de Parvati, tuve una crisis de ansiedad combinada con un ataque de pánico en forma de *delirium tremens* y miedo a morir que me demostraron que algo no marchaba bien en mi vida. Tal vez no llegué a

saber qué era pero me di cuenta de que debía cambiar mi estilo de vida o gran parte de mis hábitos. Como debía seguir con las clases y con las obligaciones familiares, lo único que pude hacer es incorporar el yoga a mi vida. Gracias a ello pude complementar y compensar la hostilidad de mi quehacer cotidiano en aquellos años.

Hoy soy consciente de que probablemente, sin el yoga no hubiera podido superarlo o llegar hasta aquí siendo la persona que soy. Al regresar a Barcelona me apunté al que sigue siendo mi centro de yoga, el Happy Yoga Laforja, donde doy clases desde hace ya más de cinco años. Como aprendiz me pasé mucho tiempo asistiendo a tres o cuatro clases semanales, combinando hatha yoga y kundalini, hasta que decidí formarme en esta última disciplina en la escuela internacional de Amritnam Sarovar, con mi maestro Karta Singh y la tutela de Satguru, una mujer inglesa de gran vitalidad.

Ahora no entraré en detalle de mi aprendizaje y maestros porque todo esto irá saliendo a lo largo del libro donde iré combinando experiencia personal y conocimientos, pero sí querría constatar que el yoga me preparó para las muertes que vendrían de forma torrencial alrededor de mi vida, las enfermedades que merodearon a mis seres queridos y la intensidad de una carrera académica que finalmente, abandoné. A mitad de los cuarenta, acabada mi formación como profesor de yoga e iniciando el graduado superior en terapia Gestalt, lo volé todo por los aires para reinventarme como persona o regresar a la esencia personal que había perdido.

Hoy, lo que más agradezco al yoga es haberme conducido con cariño, determinación y disciplina a esta conexión con mi persona. Para mí, el gran tesoro del yoga como estilo de vida. La conquista de la libertad y el bienestar personal, un lugar desde el que podemos vivir más felices y haciendo más dichosos a quienes nos rodean.

Además, el mundo necesita más que nunca que las personas estén conectadas con su profunda identidad personal para poder ofrecer lo mejor de ellas a la sociedad que las rodea. Solo así, entre todos podremos construir ese mundo mejor en el que sigo creyendo. La Tierra nos ha dado señales de estar enferma y de requerir ayuda por nuestra parte. Es hora de cambiar un poco el viejo paradigma y abrirnos a nuevos hábitos más saludables y beneficiosos para todos. En este sentido, pienso que el yoga tiene mucho que aportar.

Bien, antes de regresar a la introducción de los contenidos específicos del libro, me gustaría confesar que yo no soy un yogui estricto y que no me siento mal por ello. Respeto toda recomendación y norma que muchos practicantes acatan con mayor o menor devoción. Cuando doy una clase, soy fiel a las enseñanzas, aunque casi nunca me pongo turbante, algo que en kundalini es bastante mandatario. Pese a considerarme yogui, no he abandonado ciertos hábitos, costumbres o formas de alimentación de mi anterior vida. Porque como decía, para mí el yoga complementa y aporta, no suprime y cancela. Sigo comiendo algo de carne los fines de semana y bebo vino tinto igualmente, además de alguna cerveza. Me gusta el fútbol y voy al campo siempre que puedo por muy espiritual que sea cuando enseño meditación. No soy estrictamente vegetariano ni he dejado de ser una persona “normal” por practicar yoga. Eso es algo que querría transmitir al lector con toda sinceridad, sin querer ofender a aquellos que están en una práctica del yoga estricta. Con ello mi voluntad es poder llevar el yoga al alcance de todas las personas como algo propio de su día a día.

Quienes quieran entrar en la maestría y formación de futuros instructores de yoga, obviamente deben ser más cautelosos con esta apertura y laxitud porque desde su posición, han de practicar con el ejemplo. En mi caso, diré que soy un yogui cotidiano, una persona del mundo que

trata de integrar sus experiencias para compartirlas con la gente. Nada más que eso. No querría sonar pretencioso, ni ponerme por encima de nadie. En todo caso, asumir mi imperfección y cierta romanticismo como creyente en un mundo mejor y la posibilidad de poder guiar o acompañar a los demás. Las palabras son uno de los mejores medios que tengo para ello, así como el contacto personal impartiendo cursos, retiros o intensivos.

Creo haber hablado suficiente de por qué el yoga cambió mi vida y a lo largo del libro me concentraré en explicar cómo lo hizo. Si volvemos un instante a la definición de yoga, me gustaría incidir en que el término verdaderamente se refiere, tal y como me aclaró Òscar Pujol, a la idea de la aplicación de una regla o principio, aunque no deberíamos preocuparnos demasiado por su definición. La intención de este libro es dar a conocer los contenidos y aprendizajes de este principio de sabiduría o estilo de vida que es el yoga.

Así mismo, tampoco voy a dedicar mucho tiempo a clarificar y dividir los múltiples tipos o variedades del yoga. Hoy esta cuestión está alcanzando dimensiones laberínticas, en un etiquetaje comercial que comprendo pero no comparto. Mi idea es que todos estamos en la práctica del yoga y podemos ser fieles a sus esencias, si hacemos de él, algo más que un ejercicio de gimnasio.

Tampoco voy a ofrecer una larga explicación sobre la historia del yoga, porque ya hay excelentes libros publicados como *The Story of Yoga* de Alistair Shearer o tantos otros. Igualmente, este tampoco es un manual de yoga con *kriyas* o series pautadas y detalladas, dado que no se dirige a estudiantes en formación sino a un público abierto.

Lo que aquí trataré son cinco bloques que constan de una parte introductoria sobre el yoga, sus orígenes y sus elementos fundamentales, tres bloques centrales para desgranar mente, cuerpo y alma, y un cierre con las pautas para integrar el yoga como estilo de vida. En conjunto



trataré de que el libro sea una mezcla de teoría, experiencia y práctica, asumiendo el peligro que conlleva la síntesis condensando la información. Puede ser que a algunos se les antoje superficial o insuficiente en contenidos o habrá lectores que echen en falta algunas partes o aspectos que hubiera podido tratar. Espero puedan disculpar mi intención de aproximar esta fuente de sabiduría inagotable de un modo próximo, sencillo y ameno. Para todo el que quiera ampliar, trataré de ir dejando pistas a lo largo del recorrido y concluir con una propuesta de títulos y textos fundamentales que permitan profundizar más.

Por último. no querría acabar sin agradecer el entusiasmo de mi editor Carles de Gispert, después de reencontrarnos en uno de esos bonitos giros o regalos que te da la vida. Un día yo fui su profesor de arte en la escuela de cine y hoy el azar ha querido que nos crucemos de nuevo para publicar libros como este. ¿Quién sabe lo que nos depara el destino? Para mí, en este presente tan importante que vivimos, es bonito sentir que recojo lo sembrado, pudiendo compartir mi escritura con alguien que siento próximo. Enseñamos y escribimos para que otros sigan el camino. Esta intención es la que también querría extender a todos los lectores. Estamos aquí para crecer y aportar entre todos. Si este libro sirve para poner un poco de luz en los corazones, despertar el cuerpo y aquietar la mente, haciéndola más sabia, seré muy feliz.

Siento que nos adentramos en un nuevo tiempo, tal vez sembrado de incertidumbre, pero no olvidemos que en este contexto es cuando más oportunidades tenemos para crecer y abrirnos a las cosas por descubrir.

Estoy convencido de que el yoga puede ser un estilo de vida que nos ayude a integrar la persona que somos y a entrar en mejor relación con el mundo que nos rodea. El yoga es una fuente de sabiduría perenne y ancestral, apta para los nuevos tiempos.

Sus caminos siguen siendo infinitos, libres y abiertos a todos.

# YOGA

## ORÍGENES Y FUENTES

Podemos considerar el yoga como una disciplina milenaria cuya filosofía queda por primera vez recogida en los Upanishads y los Yoga Sutras de Patanjali.

Sus orígenes históricos se remontan a los vestigios encontrados en Pakistán procedentes de la antigua civilización del valle del Indo. En las ruinas de Mohenjo-daro (2500 a. C.) aparece la figura del dios Shiva, sentado en postura de meditación o flor de loto. Esta imagen aparece en el llamado sello de Pasupati en el que vemos a una figura humana con dos cuernos, meditando. El culto de los ritos de fertilidad mediterráneos vinculados al toro y que en el hinduismo encarnará el dios Shiva con el lingam como gran atributo. Esta civilización ocupó una vasta extensión con grandes ciudades entre el actual Pakistán y la India como la citada Mohenjo-daro, Harappa y Chanh-Daro, donde se han hallado valiosos restos arqueológicos.

Entre ellos diversos objetos de culto y creencias como el uso ritual del agua, la veneración del lingam como símbolo de divina creatividad/fertilidad o la adoración a los árboles, toros, serpientes y otros animales.

La poderosa idea de una diosa Madre, Gaya, procede de los cultos drávidas, como lo puede ser el culto al dios Shiva, ese como danzarín cósmico y andrógino conectado con la energía *shakti* femenina que apela a la integración de la eterna dualidad. Dios destructor y creador al mismo tiempo.

Hay que decir que el hinduismo se fundamenta sobre la trinidad formada por Vishnu (el sostenedor, preservador), Brahma (el creador) y Shiva (el destructor).

Se cree que Shiva puede ser el primer yogui, como asceta y meditador de las cumbres del Himalaya. Él es el divino

hermafrodita, rey de los bailarines cuya danza marca el ritmo de la vida y la muerte del universo. Asociado a los cultos de la mano izquierda, las prácticas místico-eróticas del tantra de la Edad Media.

En general, la divinidad en el hinduismo subyace a todas las cosas, montañas, ríos, flores, piedras o animales que son sujeto de veneración.

El momento de culto es antes del amanecer, a mediodía y durante la puesta de sol. Se practican ritos con posturas o *asanas*, gestos o *mudras* que se repiten también en la danza y los cantos sagrados o mantras, de los cuales el Om es el más universal.

La disciplina más conocida surgida del hinduismo es el yoga, aunque en la India estuvo mucho tiempo en desuso y muy mal considerada.

Volviendo a la estricta cronología con la que empezaba, hay que aclarar que la primera civilización del Indo fue arrasada con la llegada de los pueblos indoarios en sucesivas migraciones durante el segundo milenio antes de Cristo. Partes de la cultura anterior y de la propia quedaron fusionadas en la sabiduría recopilada en los Vedas, las primeras escrituras sagradas del hinduismo, aunque probablemente, hay que esperar a la aparición de los Upanishads para encontrar referencias específicas entorno al yoga.

No obstante la época védica es la primera en la cronología del yoga. Este periodo abarca desde el siglo XVI al VI a. C.

Los Vedas, proceden de himnos de veneración cantados por los nómadas arios que llegaron al valle del Indo procedentes del norte de Europa, Persia o Grecia durante el tercer milenio a. C. El Rig Veda es el texto más antiguo del mundo, escrito en sánscrito.

No es hasta los Upanishads también conocidos como la sabiduría del bosque, cuando se presentan aspectos filosóficos vinculados al yoga. En ellos se recoge una

espiritualidad más mística e individualizada que en los vedas. Sus textos son fruto de una tradición oral recogida de maestro (gurú) a alumno (chela) que hablan del misterio de la existencia desde distintos ámbitos. Su gran lección es que el *atman* o espíritu universal está en todas las cosas y también en nuestro interior. Todo es divino y todo es Uno.

Estamos entre los años 800 y 500 a. C. cuando el gran rey Janaka transmite la tradición del raja y el kundalini yoga. Los difusores del yoga fueron mayormente ascetas, retirados en bosques y cuevas. Los Upanishads son gran cantidad de versos entre los que se recogen filosofías próximas al yoga como el Vedanta.

Upanishad significa sentarse cerca y ser meditativo. Estos textos ya nos hablan de que vivimos en una falsa percepción de la realidad o Maya o que transitamos en la insatisfacción debido al apego. La liberación como en el yoga debe venir del conocimiento de nuestra verdadera naturaleza espiritual. Un camino que nos lleva a descubrir que no necesitamos demasiado para estar bien porque nacimos felices en esa unidad que todo lo abraza. La felicidad está en nuestro interior pero la buscamos fuera y el yoga es tan solo un camino de autoconocimiento para llevarnos a esa senda del viaje interior.

En el yoga de los Upanishads domina el jnana yoga o del conocimiento basado en la escucha de las enseñanzas, la meditación y la propia indagación.

El siguiente periodo histórico es el épico que transcurre entre el siglo VI a. C. y el II d. C. con la redacción de los grandes epopeyas del hinduismo: el Mahabharata y el Ramayana, que no entraré a comentar porque nos interesa centrarnos directamente en la Bhagavad Gītā (s. II a.C - II d. C.) que recoge las formas y filosofía del karma y bhakti yoga de las que hablaré más adelante. La Gītā es un texto breve, fácil de leer y de gran influencia sobre la cultura occidental. Sin duda, es lo más leído por la generación *hippie* de los sesenta y aquellos que se iniciaron en las filosofías

orientales hace décadas. Se trata de un segmento del Mahabharata en el que el guerrero Arjuna, desconsolado por tener que luchar contra familiares y seres queridos, se encomienda a los consejos de Krisna. Escrito como un diálogo entre ambos contiene pasajes emblemáticos y dosis de sabiduría que leer repetidamente a lo largo de una vida.

Por ejemplo el sutra número 12 del quinto discurso nos dice:

*El que establecido en el yoga renuncia al fruto de la acción, alcanza la paz inmutable; pero el que impulsado por el deseo no consigue establecerse en el yoga y sigue apegado al fruto de sus acciones, ese permanece esclavizado.*

Como se puede comprobar, la filosofía del budismo parece ya recogida en este breve texto de apenas dieciocho discursos, concentrados en setecientos versos. En él se exponen conceptos esenciales como *dharma*, *moksha* o muchos otros que irán apareciendo a lo largo de este libro.

No entro en detalle porque hablaremos pronto de los tipos de yoga pero anticipo que el karma yoga del que habla la Gītā se basa en cumplir las acciones sin pensar en sus frutos, ajenos al egoísmo interesado. De otra parte, el bhakti yoga del que también habla, se centra en la devoción.

Finalmente, llegamos al periodo clásico (s. II-VI) marcado por la aparición de los Yoga Sutrás de Patanjali, la otra fuente de la que querría hablar en este bloque introductorio. Patanjali fue un filósofo, maestro y yogui que codificó la sabiduría del yoga en una serie aforismos que aparecieron en el siglo II d. C. Sus enseñanzas son la base del yoga que tratamos en este libro (raja yoga) y que también se extiende a formas como el astanga o yoga de los ocho elementos. Curiosamente, pese a que todos pensamos en posturas y movimientos cuando visualizamos el yoga, lo

que plantea Patanjali como principio fundamental es la detención de los procesos de la mente. El yoga se concentra en refinar la mente y calmar sus agitadas olas para que podamos ver en las reposadas aguas del lago de nuestra conciencia. Una de las cuestiones principales es poder focalizar nuestra mente, habitualmente dispersa.

La base es entrar en el desapego por lo material, calmar la mente y poder ver la realidad con otra mirada. Más limpia, clara y conectada con nuestra esencia. Lo que nos interesa del raja yoga como método integral es su incidencia sobre nuestro cuerpo, mente y alma, dándonos buenas dosis de autoconocimiento, además de guía para el día a día.

Las fuentes son lejanas y sagradas pero lo que tratamos es de traerlas a la vida, no como algo abstracto sino cercano. Ello no impide tener un respeto, devoción y gratitud por estos textos tan importantes. Desde aquí, animo a leer tanto los Yoga Sutras como la Baghavad Gītā con frecuencia, sin querer integrar de inmediato y no como una lección a saberse de memoria o aprender, sino como una nana, un mantra, un recitado que te acompaña y va calando.

De nuevo, no me extiendo porque los contenidos de los Yoga Sutras irán apareciendo filtrados en muchos de los puntos de este libro.

Para acabar este recorrido por los orígenes del yoga podemos desembocar en la Edad Media también llamada época puránica, en alusión a los puranas que se compusieron en esta época. Una gran colección de textos que mezclan mitología, filosofía e historia.

Este es un momento en el que el conocimiento esotérico se difunde ampliamente y la filosofía Vedanta tiene bastante trascendencia, con la obra del maestro Shankara y el pensamiento no dual (*advaita*). El Vedanta potencia este sentido que también vemos en el yoga de buscar el autoconocimiento e investigar quién soy.

La práctica del tantra vivió su esplendor en el siglo XI y temas esotéricos vinculados a los chakras o el aura se condensaron durante aquellos años, dado que el tantra recupera aspectos de la religión prearia, ajena al misticismo purista y ascético de los renunciantes. Ya no era preciso ser un austero asceta para alcanzar los beneficios del yoga, también se podía ser un hedonista sensorial. El tantra entiende la realidad como un todo orgánico, busca integrar opuestos como lo masculino y femenino, además de contemplar la imaginación, los impulsos o deseos. Por todo ello, se aproxima a la visión que tengo del yoga como un estilo de vida o práctica no reservada para ascetas sino para habitantes del mundo cotidiano.

El tantra potenció entre otras, formas como el hatha y el kundalini yoga que buscan el control de la mente desde el cuerpo y las energías sutiles, temas que iremos tratando puntualmente.

Llegado el periodo contemporáneo o más reciente solo me queda citar algunos de los nombres de los maestros o difusores del yoga que nos ha llegado a occidente. Me limito a citar una serie de nombres que el lector puede ampliar, investigar o encontrar ocasionalmente en las páginas que siguen. Entre los más destacados estarían Sri Ramakrisna (1836-1886), Svami Vivekananda (1862-1902), Ramana Maharsi (1879-1950), Paramahansa Yogananda (1893-1952), Svami Sivananda (1887-1963), Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989), K. Pattabhi Jois (1915-2009), B.S. K. Iyengar (1918-2014), Swami Satyananda (1923-2009) y Yogui Bhajan (1929-2004), el maestro de mi linaje dentro del kundalini yoga al que pertenezco.

Todos ellos abren líneas y escuelas del yoga que se practica hoy en todas partes del mundo. Como decía, repetiré a lo largo de este libro, lo importante no es el tipo de yoga sino su filosofía, como un compendio de



sabiduría y prácticas que podemos llevar a nuestra vida cotidiana. De todas estas fuentes y milenarios orígenes bebemos para proponer un destilado que haga del yoga un estilo de vida.

## PRANA Y APANA

Estas son las energías principales que circulan por nuestro cuerpo. Tomamos *prana* cuando inhalamos y exhalamos *apana*. El *prana* es aliento vital mientras que el *apana* es la fuerza de eliminación. La primera es una energía calorífica de carga y la segunda, lunar y más sutil.

La tendencia general de muchas personas es inhalar continuamente, sobrecargando el organismo sin dar espacio a la energía de eliminación o *apana*. Tan importante como tomar aire es saber exhalar, vaciando bien los pulmones y eliminando las toxinas que no necesitamos. Es básico soltar, tanto para el bienestar corporal como para el mental. Liberar pensamientos y emociones nos descarga del estrés en el que nos mete la vida acelerada. Vivimos en la cultura del tener y debemos aprender a estar en el ser. El equilibrio que proporciona el yoga nos enseña a compensar estas dos energías vitales. Tomamos aire y lo dejamos ir, sin aferrarnos a nada, permitiendo el tránsito saludable de *prana* y *apana*. Si solo prestamos atención a la energía de carga, acumulamos demasiado aire y calentamos innecesariamente nuestro motor corporal.

El *prana* se vincula con la energía del sol, aquella que nos da la vida y estimula la vitalidad. Según el yoga, circula por nuestro organismo mediante el canal energético llamado *píngala* que va del entrecejo a la base de la columna vertebral, pasando por la fosa nasal derecha. Tiene un efecto positivo y calorífico, por estar asociado al sistema nervioso simpático que energiza el cuerpo, activando el

ritmo cardíaco, aumentando la tensión muscular y la temperatura corporal.

El *apana* es la energía lunar que elimina y tiene efectos refrescantes. Apacigua, enfría y calma desde su flujo negativo que recorre el canal ida, del entrecejo a la raíz de la columna, pasando por la fosa nasal izquierda. Controla el sistema nervioso parasimpático responsable de conservar la energía y relajar el cuerpo.

Los canales energéticos por los que circulan el *prana* y el *apana* son llamados genéricamente *nadis* y se dice, según la ciencia del yoga, que poseemos más de setenta y dos mil. La medicina china también habla de ellos y los trata mediante la acupuntura y otras técnicas.

El *prana* tiene tendencia a ubicarse en la región pectoral y el *apana* en la intestinal, siendo su punto de encuentro la zona umbilical. Como explicaré más adelante, es fundamental tener una buena combustión de *prana* y *apana*, para mantener una buena salud. Ello depende de la intensidad de nuestro fuego digestivo o *agni*.

En cuanto al cerebro, se considera que el *prana* se relaciona con el lóbulo izquierdo que controla el lado derecho del cuerpo, responsabilizándose de todo lo racional, verbalizado y pragmático, característico de la parte *yang* o masculina.

El *apana* se conecta con el hemisferio cerebral derecho que rige el lado izquierdo del cuerpo. Su control actúa sobre la intuición, la sutileza, el sentido de la orientación, la creatividad o la percepción extrasensorial más propias de la naturaleza femenina, *ying*.

El sol es la conciencia y la luna la inconsciencia. El día y la noche, el *prana* y el *apana*. Los ciclos de la vida que deben vivir con nosotros de igual modo, en equilibrio. De no hacerlo, nos descompensamos, pudiendo acumular demasiada energía reprimida, comportamientos violentos o reactivos. Por eso es muy importante aprender a soltar y liberar *apana*. Aclaro en este punto que puede haber