

Índice

Prefacio	9
Agradecimientos	12
Normas básicas de transliteración, pronunciación y citación del sánscrito	13
1. El alfabeto sánscrito: transliteración y pronunciación	13
2. Acentuación	17
3. Normas básicas de citación	17
Parte I: Breve historia del yoga	21
1. Sentido y sentidos de la palabra <i>yoga</i>	23
1.1. El yoga y las sendas del yoga	24
1.2. El yoga clásico	27
1.3. El yoga contemporáneo	27
2. Período védico (s. XVI-VI a.C.)	29
2.1. ¿Los orígenes védicos del yoga?	30
2.2. El yoga de las <i>Upaniṣad</i>	31
3. Período épico (s. VI a.C.-II d.C.)	35
3.1. El <i>Mahābhārata</i> y el <i>Rāmāyaṇa</i>	35
3.2. La <i>Bhagavadgītā</i> : <i>karma-yoga</i> y <i>bhakti-yoga</i>	36
4. Período clásico (s. II-VI)	39
4.1. El yoga de Patañjali	39
4.2. La práctica de los ocho elementos: <i>aṣṭāṅga-yoga</i>	40
5. Período medieval (s. VI-XVI)	45
5.1. El yoga devocional	45
5.2. El yoga del conocimiento en el <i>vedānta</i>	46
5.3. El tantrismo y el <i>haṭha-yoga</i>	47
6. Período contemporáneo (s. XIX-XXI)	49
6.1. El yoga moderno: la globalización de la espiritualidad india ..	50
6.2. El yoga postural: la reinención del <i>haṭha-yoga</i>	53
6.3. Reflexiones finales sobre el yoga hoy	57

Parte II: La práctica del yoga	61
1. Āsana: Posturas	67
2. Prāṇāyāma: Técnicas de respiración	97
3. Mudrā: Sellos	107
4. Bandha: Cierres energéticos	117
5. Kriyā: Técnicas de limpieza	121
<i>Glosario de la práctica del yoga</i>	125
Parte III: La filosofía del yoga	139
1. Conceptos filosóficos esenciales	141
2. Yogasūtra de Patañjali	181
2.1. Samādhipāda: De la contemplación	183
2.2. Sādhana-pāda: De la práctica	205
2.3. Vibhūtipāda: De los poderes	229
2.4. Kaivalyapāda: Del aislamiento	253
<i>Glosario de términos de los Yogasūtra</i>	269
Parte IV: Mantras	283
<i>Prāṇavamaṅtra: Om</i>	287
<i>Gāyatrīmaṅtra</i>	288
<i>Mahāmṛtyuṅjayamaṅtra</i>	289
<i>Pūrṇam adaḥ</i>	290
<i>Asato mā</i>	291
<i>Saha nāv avatu</i>	292
<i>Guruḥprārthanā</i>	293
<i>Sarveṣāṃ svastī bhavatu</i>	294
<i>Āśīrvādamanaṅtra</i>	295
Bibliografía	297

Prefacio

Sánscrito, la lengua del yoga

El yoga es una disciplina que se practica actualmente en todo el mundo, pero, como es sabido, nació y se desarrolló en la India, donde se codificó y se transmitió durante milenios en lengua sánscrita.

La exportación del yoga a Occidente cuenta con poco más de un siglo, pero los beneficios de su práctica y el empeño de sus divulgadores han hecho que arraigara rápida y fácilmente en diversos países y culturas del mundo. Solo en España existen alrededor de 100 000 practicantes de yoga, 4 000 profesores de yoga titulados y más de 100 formadores de profesores de yoga. Este arraigo ha requerido, en mayor o menor grado, cierta transformación del yoga para adaptarse a los esquemas mentales y las necesidades de los yoguis occidentales, hasta configurarse un verdadero yoga global y transnacional.

Esta adaptación ha implicado, entre otras cosas, traducir y expresar los conceptos del yoga en las lenguas de los países de recepción. Sin embargo, la lengua principal del yoga sigue siendo el sánscrito y muchos de sus términos siguen empleándose en las clases de yoga, ya sea por la belleza de su sonido, por el vínculo que todavía se mantiene con un linaje tradicional, o bien simplemente porque muchas palabras son difíciles de traducir, empezando por la misma voz *yoga*.

Ahora bien, el uso del sánscrito en las clases de yoga a veces es problemático. Muchos profesores y practicantes se han preguntado alguna vez cómo se pronuncia correctamente una postura o qué estamos diciendo al recitar un mantra. Se lo preguntan no solo por curiosidad o interés cultural, sino porque se topan —en su entorno profesional, los libros o los blogs que siguen— con divergencias en cuanto a la pronunciación, la traducción e incluso el significado de las palabras sánscritas. Tales divergencias pueden ser diferencias terminológicas entre las escuelas, pero casi siempre se trata de errores debidos a que se está empleando una lengua que se desconoce. En ocasiones, a causa de un simple malentendido, una información mal cotejada o una interpretación sesgada, se producen pequeños errores en el uso del sánscrito que se transmiten de profesor a alumno, y que pueden agravarse a medida que la cadena de transmisión se extiende. Este problema afecta a las clases regulares en los centros de yoga, pero sobre todo es un aspecto a mejorar de los programas de

formación de profesores de yoga. Este manual nació con el objetivo de sensibilizar a los practicantes, especialmente a los instructores de yoga, sobre esta cuestión, y se propone facilitar unas mínimas nociones sobre la terminología y los usos de la lengua sánscrita en el ámbito de la espiritualidad india y, sobre todo, del *hatha-yoga*.

El sánscrito es una lengua compleja y requiere años de estudio, pero el tipo de sánscrito que se emplea en el contexto del yoga contemporáneo es bastante sencillo. En realidad, no es necesario saber sánscrito para ser profesor de yoga, pero consideramos que es importante conocer la correcta pronunciación y el significado de los términos que se utilizan en clase. También es necesario disponer de materiales de consulta, con rigor y válidos para todas las escuelas, a los que acudir cuando surgen dudas acerca del uso del sánscrito en el contexto de yoga.

Contenido, estructura y objetivo de este diccionario

Este diccionario contiene los términos sánscritos más utilizados en la práctica del yoga, especialmente en su adaptación a Occidente. Incluye los nombres de las posturas y otras prácticas, las definiciones de los conceptos filosóficos fundamentales, las oraciones (*mantra*) más conocidas y una traducción didáctica y completa de los *Yogasūtra* de Patañjali (el tratado clásico de la filosofía del yoga). Para acercarlo al perfil de sus usuarios —practicantes, instructores y formadores de yoga, sin conocimientos previos de sánscrito—, no hemos querido presentar este léxico en el formato de un diccionario clásico, sino como un manual práctico, donde los términos sánscritos se muestran analizados, traducidos, comentados y acompañados de imágenes ilustrativas y de soporte audio (descargables en: <https://www.herdereditorial.com/diccionario-de-yoga>). Hemos querido poner a disposición de los estudiantes y profesores de yoga un material de consulta básico que garantice en adelante el uso correcto de la lengua sánscrita en el ámbito del yoga. Puede ser usado para el estudio individual o bien como recurso didáctico en el marco de los cientos de cursos de formación de profesores de yoga que existen en España y Latinoamérica.

Un diccionario creado por y para la comunidad de yoga

Con el objetivo de que este diccionario fuera representativo de la tradición del yoga, desde sus orígenes hasta la actualidad, hemos rastreado la terminología tradicional del yoga en los textos clásicos y en los manuales de yoga más importantes del siglo xx. Pero también hemos querido reflejar los usos vigentes

y presentes de la lengua del yoga en los países de habla hispana, por lo que una parte de la investigación ha tenido que ser sobre el terreno y a través de internet.

El capítulo sobre las posturas es el que ha requerido más trabajo en este sentido. Existen muchas posturas, variantes y formas de nombrarlas y no hubiera sido posible identificarlas ni incluirlas todas. Para seleccionar las más comunes y su terminología asociada, realizamos un cuestionario *online* abierto a la participación de todos los practicantes y profesores, sin restricción de estilo, escuela o linaje de yoga en particular, que estuviesen interesados en colaborar en el proyecto. Durante dos meses y gracias a la colaboración en la difusión del cuestionario de diversas redes *online*, asociaciones, escuelas y centros de yoga, se consiguió la participación de más de cien personas. El análisis de las respuestas nos permitió definir 108 *āsana* practicadas habitualmente entre los diferentes estilos de yoga, así como corroborar y comparar los términos sánscritos y los nombres en castellano que son más comunes en la práctica de estas posturas.

Somos conscientes de que las formas de la práctica de yoga seguirán cambiando, y con ellas también los nombres, y que por lo tanto este diccionario pronto quedará desactualizado. Aun así, nuestra intención y deseo más profundo es que la estructura que propone este libro pueda convertirse en un punto de partida y de encuentro para que la comunidad de practicantes siga actualizándolo, enriqueciéndolo y completándolo de forma colaborativa en futuras ediciones y en las redes digitales que germinen de la semilla de este libro.

Esperamos que entre todos y todas podamos aportar nuevos destellos de luz en nuestro estudio y profundización en la tradición y la cultura del yoga.

Laia Villegas y Òscar Pujol

Agradecimientos

Este libro es el fruto de más de quince años de contacto con el mundo del yoga, aprendiendo con varios maestros y enseñando sánscrito y filosofía en diversos cursos de formación. De estas dos fuentes proceden tanto la percepción de la necesidad de un manual de estas características, como el contenido que finalmente ha sido incluido en él. Durante estos años han sido muchas las personas que lo han apoyado y han contribuido de formas diversas. Entre todos ellos, quisiera mencionar a quienes han colaborado de forma más activa. En primer lugar, a mi familia, por su confianza y apoyo logístico y, por supuesto, a Òscar Pujol, ya que sin su inspiración, su conocimiento profundo del sánscrito y su rigor, este trabajo no hubiera sido posible. Muchísimas gracias también a Nicole Etchevers, quien ha participado en este libro desde el principio, apoyándolo con entusiasmo y trabajando en su concepción, diseño y metodología de trabajo. Y a Kausthub Desikachar, por haber dado voz desde la tradición a todo el contenido del libro. Los audios que tuvimos la oportunidad de grabar con él durante su estancia en Barcelona son una joya que ahora está al alcance de toda la comunidad. Gracias también a Ricard Tarrés por haber trabajado con tanta profesionalidad y sensibilidad en los dibujos que ilustran el libro. Un reconocimiento, además de agradecimiento, a Javier Ruiz Calderón, por haber revisado minuciosamente todos los textos relativos a la filosofía y la historia del yoga. Sus correcciones y aportaciones han sido esenciales, sobre todo en cuanto a las biografías de los maestros del yoga moderno y contemporáneo.

Muchas gracias a todos los maestros de yoga que han compartido con generosidad sus conocimientos y su experiencia, especialmente a Mariona Costa y Alvise Vianello, de Yogaia, y a Julián Peragón (Arjuna), de Yoga Síntesis. Por último, un agradecimiento muy sincero a todas las personas que decidieron participar en el cuestionario *online*, y a mis alumnos, compañeros de formación y a todos los practicantes que han querido compartir conmigo su práctica, su visión y sus conocimientos. Este libro está hecho por ellos y es para ellos.

Laia Villegas Torras
Barcelona, 24 de agosto de 2017