

LA VERDADERA ESENCIA DEL HATHA YOGA

Si estudiamos realmente la palabra HATHA veremos que existen muchas dudas en cuanto a su significado y simbolismo. Cabe decir que el yoga en occidente no es más que una burda prostitución del original yoga de India, y por ello muchas de sus enseñanzas quedan totalmente despojadas de su esencialidad al llegar a occidente, haciendo así de esas prácticas un mero ejercicio sin apenas sentido alguno.

Como definición y traducción literal HATHA significa fuerza, nada más. Ya que su práctica requiere de una voluntad y destreza específica para poder aplicar cualquiera de sus técnicas. Eso no indica, ni mucho menos, que hatha yoga equivalga a “yoga físico”, puesto que toda su metodología tiene como fin, al igual que todo yoga, la vivencia mística, la unión con lo divino. Podríamos aceptar pues, que el hatha yoga es un yoga físico-fisiopsicológico, un trabajo que utiliza el cuerpo (nuestro vehículo de expresión del Ser) para llegar a la realización del sí.

Encontramos una división que parte la palabra HATHA en dos sílabas (lo hindúes son muy dados a estos juegos de palabras) HA y THA, esta partición como simbolismo, reconoce a HA como la parte solar y THA como la parte

lunar, aunque la palabra en sí no signifique eso, puesto que en sánscrito sol es SURYA, y luna es CHANDRA.

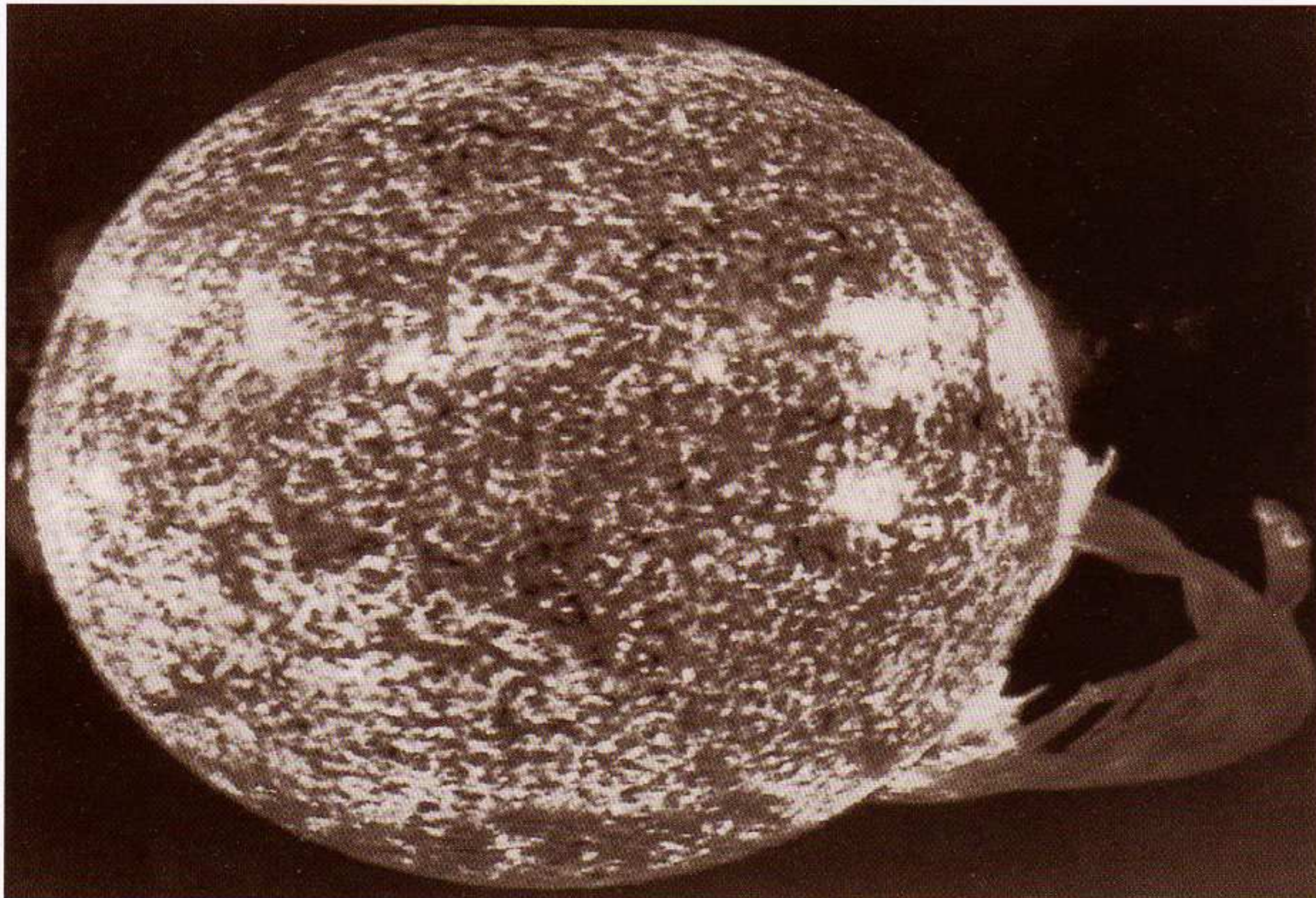
HAT-HA muestra el equilibrio entre lo solar y lo lunar, entre la energía vital y la energía mental, lo masculino y lo femenino, lo explosivo y lo implosivo, lo positivo y lo negativo (como polaridad).

Debemos aprender a ver y ofrecer el Hatha yoga como este camino hacia la realización, y no “una gimnasia suave para gente mayor”. Equiparar hatha yoga con ejercicio físico sería como igualar TANTRA yoga con sexo. El ejercicio físico es una de las partes que ofrece el hatha yoga pero nunca es su totalidad. El Hatha nos ofrece una extensa cantidad de prácticas y técnicas que podemos resumir en 5 componentes esenciales:

Asana, Pranayama, Bandha, Mudras y ShatKarma o ShatKriya.

Asana es lo que vulgarmente se entiende como yoga. En el mundo occidental se suele simplificar el yoga como los asanas. Estos son una práctica importante y fundamental dentro del hatha yoga, pero no es solo el asana lo que forma el hatha yoga.

El asana es un asiento, una postura estable en la cual se permanece inmóvil y relajado, como



dice el gran hatha yogui André Van Lysebeth: "El asana es como una estatua, pero que respira".

Uno de los elementos fundamentales del asana es el principio expuesto por Patanjali en los yoga-sutras: shtira shuka. Literalmente shtira significa firmeza y shuka comodidad. El equilibrio entre la firmeza y la comodidad es lo que hace verdaderamente vivir asana. El asana nos aporta un trabajo integral, es decir, repercute a nivel físico adquiriendo mayor flexibilidad, elasticidad, fuerza...a nivel fisiológico trabajando sobre los distintos sistemas o aparatos, a nivel psicológico relajando y calmando la mente y todo eso para ir hacia Dhyana o Samadhi que es la meta original del yoga.

Pranayama es otra de las "técnicas" que contempla el hatha yoga. Es difícil no caer en el error, evidentemente en occidente, de igualar Pranayama a un simple ejercicio de respiración. Pranayama va mucho más allá, la serenidad que otorga este es de un grado tal que es una práctica idónea para entrar a la meditación.

La palabra Pranayama se divide en PRANA y AYAMA. El prana es un concepto que suele llevar a confusiones, según Swami Sivananda "el prana es la suma total de todas las energías

contenidas en el universo".

Aunque es mejor usar la palabra prana que energía, ya que esta suele llevar a confusiones, pues en el mundo occidental energía es un concepto muy "material".

El prana está presente en todo, todo funciona gracias al prana.

AYAMA significa reprimir, dominar, así pues Pranayama no es más que controlar el prana. Esto indica que no solo los pranayamas sirven de control pránico, sino que el objetivo final de asana, bandha y mudra también es el control del prana.

Existen infinitas técnicas de pranayama, cada una con su finalidad específica (relajar, equilibrar, energetizar...) pero todas con la misma global, controlar el prana.

Las Bandhas constituyen también un grupo dentro del hatha yoga, y aunque reducido, no por ello menos importante. Bandha como definición es cierre, llave, candado, y consiste en contraer durante un cierto tiempo una zona específica del cuerpo. Esta contracción provoca un efecto a nivel físico, fisiológico y mental.

Aunque la base esencial de la aplicación de las bandhas es la movilización pránica, por lo tanto es un hecho que va sumamente ligado al pranayama. La bandha dirige el prana



hacia el canal central (sushumna), esto a la vez repercute en los chakras, estimulándolos, y provocando el ascenso del prana por sushumna hasta despertar kundalini. Existen 3 tipos de bandas, más la suma de estas 3:

Mula Bandha es la llave de contracción de la zona anal y genital (muladhara chakra).

Uddiyana Bandha es la retracción de la zona abdominal.

Jalandhara Bandha es la llave de la garganta, cierre de la glotis.

Maha Bandha o Bandha Traya es la aplicación simultánea de las tres Bandhas.

o postura determinada. Por lo tanto si invertimos el orden conseguiremos a través de un gesto determinado ir hacia un estado psíquico determinado, esa es la esencia del mudra. Sus beneficios principales son:

*Generan y conservan el prana.

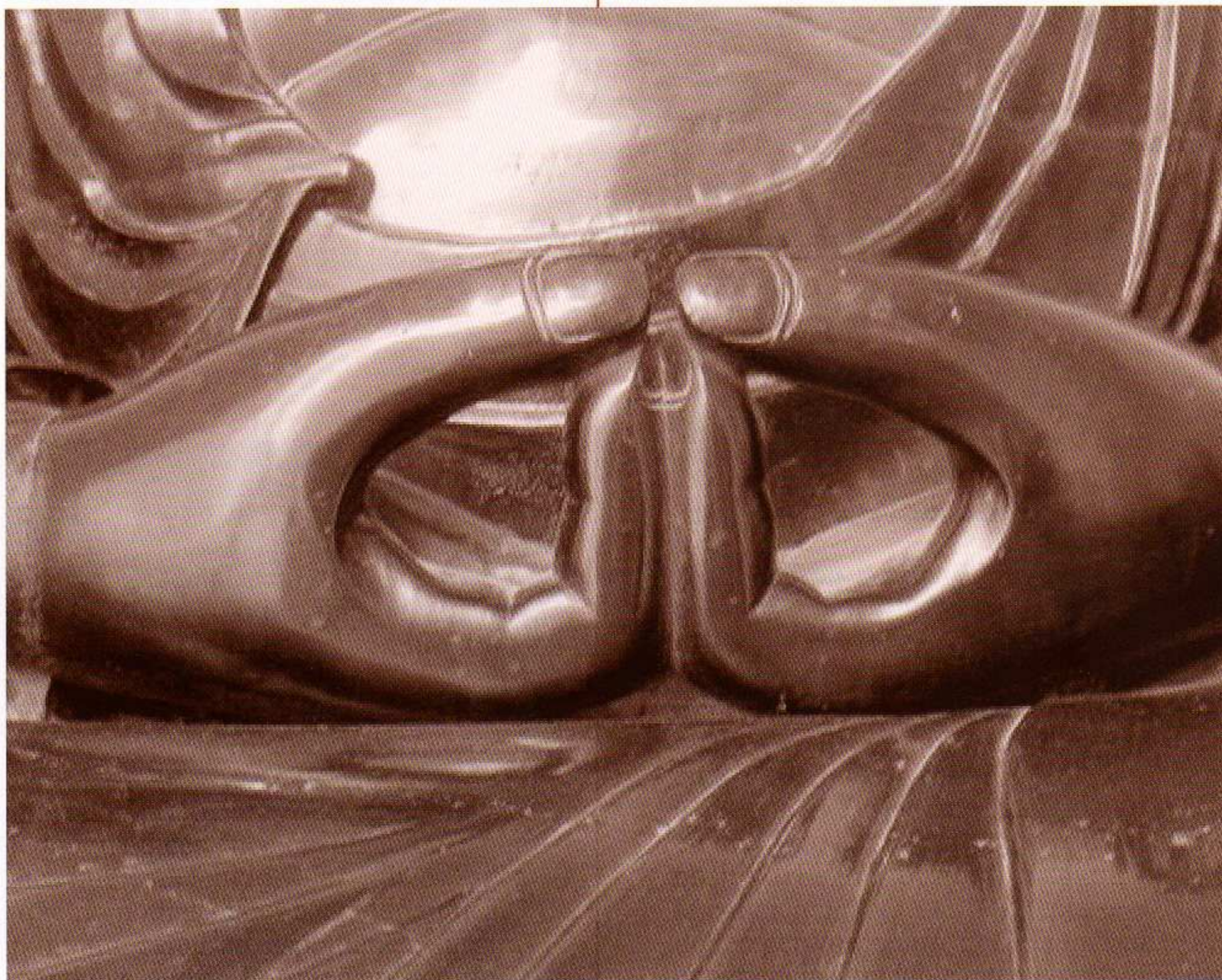
*Purifican los canales energéticos.

*Permiten tomar consciencia de la circulación pránica y dirigirla a voluntad.

*Estabilizan el equilibrio energético.

*Activan los chakras

*Repercuten intensamente sobre el nivel emocional y el psiquismo, procurando estabilidad emocional y mental.



Siguiendo con la composición de los elementos del hatha yoga nos encontramos con los mudras. Su traducción literal es gesto, actitud psíquica. Son ejercicios determinados que intentan buscar un estado psíquico determinado. Si observamos los movimientos y gestos que realiza una persona a lo largo del día nos daremos cuenta que no son nada más que un reflejo del estado psíquico en el que se están viviendo. Es decir que un estado psíquico determinado produce un tipo de gesto

*Inducen a los estados de interiorización, concentración y meditación.

Suelen relacionarse los mudras solo con los gestos de manos y dedos, pero los mudras abarcan mucho más, de hecho podríamos decir que toda asana es un mudra, pero no todo mudra es un asana. Los mudras más clásicos utilizados en la meditación son:

Jñana o Jñani mudra, Dhyana mudra y Chin mudra.

Y como ultimo punto dentro del hatha yoga aparecen los shatkarmas o shatkriyas. Su traducción es: seis acciones. Y son seis métodos de purificación interna, de limpieza. Los shatkriyas purifican el cuerpo del yogui, su templo, en el se encuentran los 5 koshas (envolturas del Ser), en el residen todos los demás, y por lo tanto este debe de ser tratado y cuidado como tal. Con estos seis karmas (acciones) el organismo queda purificado y preparado para Dhyana.

Los seis shatkarmas o shatkriyas son:

***Neti**: limpieza de fosas nasales y senos paranasales.

***Dhauti**: limpieza corporal dividida en 4 partes:

Antar Dhauti:

Vatasara Dhauti (plavini): purificación por aire.

Varisara Dhauti (shanka prakshalana): purificación por agua.

Vahnisara Dhauti (agnisara kriya): purificación por fuego.

Bahiskrita Dhauti: lavado manual del colon.

Danta Dhauti:

Danta Dhauti (danta mula dhauti): limpieza de los dientes.

Jihva Dhauti: limpieza de la lengua.

Karna Dhauti: limpieza de los oídos.

Kapalrandhra Dhauti: limpieza de los senos frontales.

Chakshu Dhauti: limpieza de los ojos.

Hrid Dhauti:

Vastra Dhauti: Limpieza de esófago y estómago con una gasa.

Danda Dhauti: Limpieza del esófago con un tallo fino.

Vamana Dhauti (Kunjla): lavado del estómago mediante el vomito.

Mula Shodhana: limpieza del ano y recto.

***Basti**: limpieza del intestino grueso.

***Nauli o Laukiki**: automasaje abdominal con los músculos abdominales

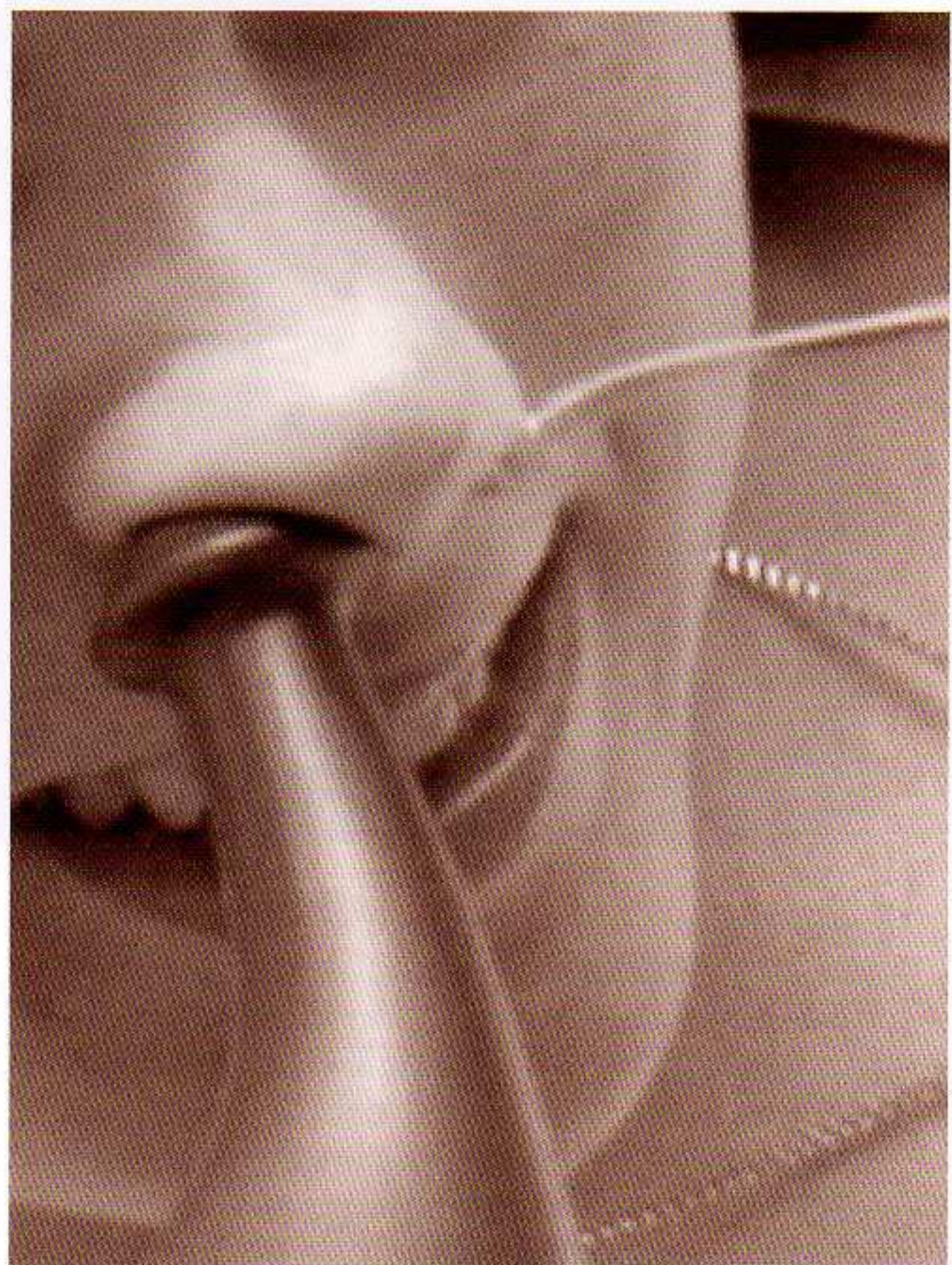
***Kapalabhati**: limpieza del cerebro.

***Trataka**: purificación de los ojos mediante la concentración de la mirada.

Todas estas prácticas deben de llevarse a fin siempre bajo la supervisión de un maestro que controle a la perfección la metodología y práctica para no provocar ninguna lesión interna.

Esta es la esencia del hatha yoga, todos sus practicas pretenden una ultima finalidad conjunta, llegar a vivir lo que uno es verdaderamente, provocar una expansión de conciencia que permita ir a la vivencia de instantaneidad, aquí y ahora, lo que es siempre estable e inalterable en cualquier momento y circunstancia. Es por eso, que Hatha y Raja esencialmente son y pretenden lo mismo, Samadhi.

Joan Barqué



Técnica de Shat Karma Jala Neti con una Lota.