PRÁCTICA

Hatha yoga: la práctica tradicional completa

La sesión de hatha tal como se enseña en los ashrams de Rishikesh, unida a sus textos, en tres sesiones cronometradas de 30, 60 y 90 minutos



योग

yoga

YOGIDE

Extracto gratuito

Índice

Antes de empezar 3

- Cómo se numeran los textos 4
- Cómo usar este libro 4

Capítulo 1. Ha y ṭha: lo que significa la palabra, y lo que no 5

- «Fuerza» 5
- El sol y la luna 5
- Por qué las dos lecturas son útiles 6
- Practique: la palabra en el cuerpo 6

Para uso personal de quien lo compra; no se permite compartirlo ni revenderlo. Este libro informa y no sustituye a un profesor cualificado ni a un consejo médico. Preguntas: administration@lacangel.fr

Antes de empezar

Con las primeras luces en Rishikesh, antes de que los puestos de té de los ghats se hayan despertado del todo, muchas salas a orillas del Ganges ya acogen una clase de hatha. Los alumnos se sientan en sus esterillas; el profesor empieza con unas cuantas vueltas de oṃ o con silencio. Luego vienen los mismos gestos, más o menos en el mismo orden, que encontrará en cientos de escuelas de toda la India: los pequeños movimientos de las articulaciones, los saludos al sol, posturas mantenidas durante varias respiraciones, unos minutos de respiración y un largo descanso tumbado e inmóvil. Nadie tiene prisa. Una postura es un lugar en el que uno se queda, no un paso hacia la siguiente.

Este libro le ofrece esa sesión, completa, y le dice de dónde viene cada pieza. Hace cuatro cosas.

Primero, explica lo que significa realmente «hatha». La palabra haṭha (हठ) significa «fuerza». La famosa lectura «ha = sol, ṭha = luna» es una imagen pedagógica posterior, no el origen del nombre. El capítulo 1 muestra cómo lo sabemos.

Segundo, cuenta la historia de forma breve y honesta: los yoguis nāth, la Haṭha Yoga Pradīpikā de Svātmārāma (siglo XV), la Gheraṇḍa Saṃhitā y sus siete miembros, la Śiva Saṃhitā, y los maestros del siglo XX que dieron forma a lo que hoy llamamos una clase de hatha. Lo antiguo se llama antiguo; lo moderno se llama moderno.

Tercero, le da una práctica completa: la serie de las articulaciones, el saludo al sol con sus doce mantras, las posturas mantenidas, la respiración, el descanso final y una breve relajación guiada, reunidos en **tres sesiones que puede seguir esta misma noche: 30, 60 y 90 minutos**, minuto a minuto, con opciones más suaves.

Cuarto, le ayuda a encontrar el hatha en la India de hoy, solo con hechos publicados y fechados: ninguna clasificación, ninguna recomendación de escuela.

Sobre las traducciones.

Todas las traducciones de versos sánscritos de este libro se han escrito para Yogide a partir del sánscrito. No están copiadas ni adaptadas de ninguna traducción moderna publicada. Las traducciones antiguas citadas para comparar (Srisa Chandra Vasu, 1914–1915; Pancham Sinh, 1915) son de dominio público.

La salud primero.

El hatha yoga es físico. Hable con su médico antes de empezar si está embarazada o ha dado a luz hace poco; si tiene una enfermedad cardíaca, tensión alta o baja, glaucoma o desprendimiento de retina, epilepsia, una hernia, osteoporosis, una lesión u operación reciente, un problema de columna o un trastorno psiquiátrico. Pare de inmediato y pida ayuda si siente dolor en el pecho, una falta de aire desproporcionada, palpitaciones, sensación de desmayo, un dolor de cabeza repentino e intenso, o entumecimiento o debilidad en un lado del cuerpo. Números de emergencia: 112 (España y toda la

Unión Europea), 911 (México). El capítulo 5 da las precauciones completas; cada técnica tiene las suyas.

Cómo se numeran los textos

- **Haṭha Yoga Pradīpikā (HYP)**: seguimos el texto electrónico de GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages, versión del 31 de julio de 2020), como en nuestro libro complementario Hatha Yoga Pradipika Explained. Cuando la traducción inglesa de dominio público de Pancham Sinh (1915) numera un verso de otra manera, lo indicamos.
- **Gheraṇḍa Saṃhitā (GS)**: seguimos el texto de GRETIL, transcrito de la edición de Peter Thomi (Wichtrach, 1993). Para cada verso citado aquí, el número es el mismo en la traducción inglesa de dominio público de Srisa Chandra Vasu (Sacred Books of the Hindus, 1914–1915), que a veces agrupa dos versos bajo un mismo número («10–11»). Hemos cotejado cada uno con el texto impreso de Vasu en el Internet Archive.
- **Śiva Saṃhitā (ŚS)**: no hay texto en GRETIL. Remitimos a la edición de dominio público de Vasu (1914) y a su numeración, y parafraseamos en lugar de citar, porque las ediciones y los manuscritos de este texto difieren mucho.

Cómo usar este libro

Lea una vez los capítulos 1 a 4: le llevarán una tarde y cambiarán su manera de practicar. Lea el capítulo 5 antes de su primera sesión. Después aprenda las piezas (capítulos 6 a 11) una a una, y practique la sesión de 30 minutos del capítulo 12 durante dos semanas antes de pasar a la de 60 minutos.

Este libro no repite nuestra lectura verso por verso de la Pradīpikā: si quiere el texto mismo, sus cuatro capítulos y sus sesenta y seis versos clave, ese es el papel de Hatha Yoga Pradipika Explained. Aquí, el texto está al servicio de la práctica.

Capítulo 1. Ha y ṭha: lo que significa la palabra, y lo que no

«Fuerza»

En el sánscrito corriente, haṭha (हठ) significa fuerza, violencia, obstinación. El adverbio haṭhāt (हठात्) significa «por la fuerza», «a la fuerza», «contra una resistencia», y así se usa en muchos textos que no tienen nada que ver con el yoga. Haṭhayoga (हठयोग) es por tanto, literalmente, «el yoga de la fuerza».

¿Qué clase de fuerza? El historiador Jason Birch estudió exactamente esta pregunta en un artículo publicado en 2011 en el Journal of the American Oriental Society. Examinó las definiciones más antiguas de la palabra y todos los usos de haṭhāt y haṭhena («por la fuerza») en los textos de yoga anteriores a la Pradīpikā. Sus conclusiones, resumidas con nuestras palabras:

- La palabra haṭhayoga aparece por primera vez en **textos tántricos budistas**: en el capítulo dieciocho del Guhyasamājatantra (que él fecha hacia el siglo VIII), y con una primera definición en la Vimalaprabhā de Puṇḍarīka (siglo XI).
- En los textos medievales de yoga, haṭha va casi siempre emparejado con el rāja yoga, el yoga de la absorción meditativa. Un texto, el Amanaska, llega incluso a menospreciar el haṭha por trabajoso e innecesario; otros, como el Dattātreyayogaśāstra, lo sitúan entre cuatro yogas (mantra, laya, haṭha y rāja).
- En estos textos, la palabra haṭha nunca se usa para medios violentos ni para un esfuerzo forzado; piden cuidado, a menudo śanaiḥ śanaiḥ, «despacio, despacio». En la lectura de Birch, la «fuerza» califica el **efecto** de las técnicas, no el esfuerzo que exigen: hacen subir con fuerza la energía vital (kuṇḍalinī, el aliento, la esencia vital) por el canal central, adonde no va por sí sola.

Así que, cuando un profesor llama al hatha «el yoga del esfuerzo», conserve el matiz: los textos sí piden una práctica diligente y diaria, pero la fuerza del nombre es lo que la práctica hace, no lo mucho que usted empuja. Las dos lecturas están más cerca de la historia que el «hatha suave» del horario de un estudio.

El sol y la luna

La otra explicación es bella y la oirá en todas partes: ha es el sol, ṭha es la luna, y el haṭha yoga es la unión de los dos. Es una enseñanza real de la tradición india. Simplemente es posterior a la palabra. Este es el verso, tal como lo cita Birch del Yogabīja, un texto que la tradición nāth atribuye a Gorakṣanātha:

Yogabīja (citado en Birch 2011)

हकारेण तु सूर्योऽसौ ठकारेणेन्दुरुच्यते । सूर्याचन्द्रमसोर्योगाद् हठयोगोऽभिधीयते ॥

hakāreṇa tu sūryo 'sau ṭhakāreṇendur ucyate / sūryācandramasor yogād haṭhayogo 'bhidhīyate

Traducción. Con la sílaba ha se designa el sol, con la sílaba ṭha la luna. Porque une el sol y la luna, se llama

haṭha yoga. (Nuestra traducción.)

Según Birch, el Yogabīja es la fuente conocida más antigua de esta definición, y es a su vez en parte una compilación de versos anteriores; la atribución a Gorakṣa no se apoya en ningún colofón de manuscrito. La definición la retomaron obras posteriores (la Yogaśikhā Upaniṣad, la Haṭharatnāvalī, la Haṭhatattvakaumudī), y Brahmānanda en su comentario del siglo XIX sobre el primer verso de la Pradīpikā, la Jyotsnā. La conclusión de Birch: la lectura del sol y la luna se concibió probablemente varios siglos después del nacimiento del haṭha yoga.

Por qué las dos lecturas son útiles

No hace falta elegir una ganadora. El sentido histórico, «fuerza», le dice qué clase de práctica es esta: física, metódica, lo bastante fuerte en sus efectos como para mover lo que no se mueve por sí solo. El sentido simbólico, «sol y luna», le dice para qué creía la tradición posterior que servía la práctica: equilibrar las dos corrientes que los textos de haṭha sitúan a la derecha y a la izquierda del cuerpo (piṅgalā e iḍā), para que la energía pueda entrar en el canal central y la mente pueda aquietarse.

En este libro usamos la imagen del sol y la luna como una imagen. Es la razón por la que la fosa nasal derecha se llama «solar» en nāḍī śodhana y por la que se dice que una sesión equilibra las prácticas que calientan y las que refrescan. Nunca la presentamos como la etimología.

Practique: la palabra en el cuerpo

Siéntese tres minutos. Durante un minuto, observe el esfuerzo en su postura: ¿qué le mantiene erguido? Durante un minuto, observe la respiración en la fosa nasal derecha y en la izquierda: ¿hay una más abierta? Durante un minuto, deje reposar el esfuerzo y quédese solo con la atención. Escriba debajo una frase sobre lo que ha notado.

Fin del extracto

Gracias por leer hasta aquí. Esperamos que estas primeras páginas ya acompañen su práctica y que muestren cómo está construido el resto del libro: pasos claros, textos citados con su fuente, nada inventado.

El libro completo tiene 45 páginas.

Consígalo aquí: https://yogide.com/

Pago único, PDF al instante.