

# Historia y filosofía de las posturas (asana)

 by Vanessa Larios

# Temas

- Asana como postura para meditar: de los Veda a Patañjali
- La postura como alquimia del cuerpo: hatha y tantra
- La era de las posturas: yoga del siglo XX y contemporáneo

# Pashupati (entre el 3000 y 1,500 a.C)



Este sello es una figura antropomórfica que parece estar sentada en una postura con motivos yóguicos; por esta razón, cuando fue descubierta por el arqueólogo Marshall, se creyó que se trataba del dios Shiva; y de aquí la creencia (dudosa) de que el yoga es de esta antigüedad.

A esta civilización del Valle del Indo le siguió la cultura védica, que no dejó vestigios arqueológicos, pero sí una profunda sabiduría que albergan los *Vedas*.

# ¿Existía ya el yoga en la época de los Vedas? (1,500-1000 a.C)

No hay indicios de que haya existido en este tiempo, el yoga ni como una práctica ni como una filosofía. "Ni en los himnos ni en los textos litúrgicos hay referencias explícitas al yoga. Existe un himno en el libro X del Rig Veda que se refiere a un asceta extremo, poderoso, de cabellos largos y que cautiva la fascinación del poeta que lo contempla." Pero el poema nunca le llama "yogui" ni llama "yoga" al tipo de práctica que lleva a cabo el penitente en cuestión." (Muñoz y Martino, 2019, p. 27.) La palabra "yoga" en estos tiempos, se refería a herramientas para atar.

# El término sánscrito *asana* significa literalmente “asiento” o “sentarse”.

La palabra *asana* tomará después el significado de “postura” para referirse a **todas** las posturas, pues en un principio la única postura que adoptaba el yogui era una postura sentada porque su función era la de mantener el cuerpo inmóvil para propiciar la meditación. Esto a su vez, implica entender que el significado de yoga también es otro en estos tiempos, a saber, **yoga es meditar**.

# Katha Upanishad (siglo IV a.C)

Es un diálogo entre Yama (el dios de la muerte) y Naciketas (un joven brahmán).

Aquí aparece **la primera definición de yoga** que se conoce.



**Katha Up. II. 3.10-11**

**"Yoga es la firme sujeción de los sentidos"**

# El yoga es entendido como un método de concentración

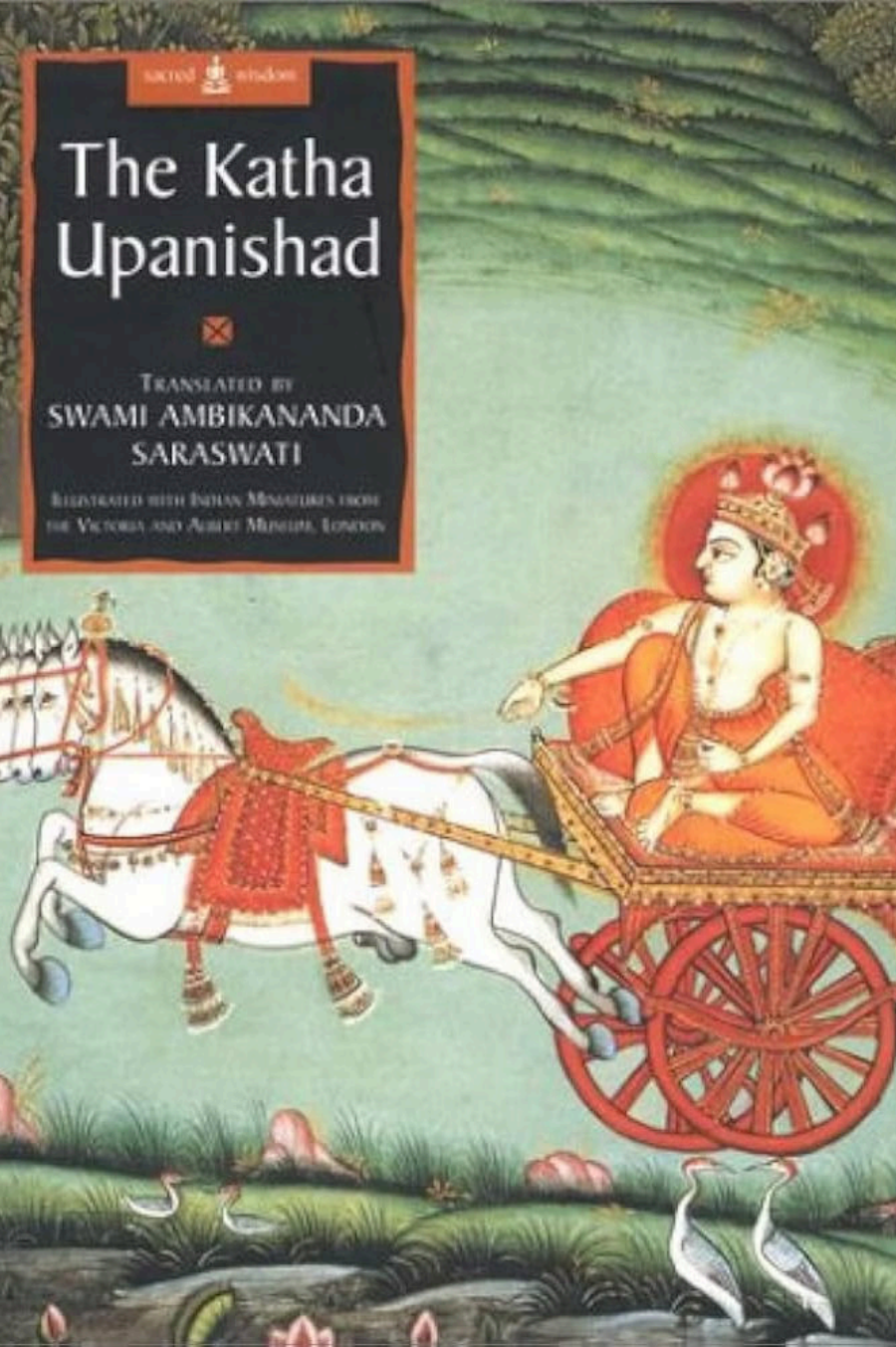
Este método consiste en controlar los sentidos, la mente y el intelecto para que se mantengan sin agitación; así el yogui permanece sin perturbaciones.



# The Katha Upanishad

TRANSLATED BY  
SWAMI AMBIKANANDA  
SARASWATI

ILLUSTRATED WITH INDIAN MINIATURES FROM  
THE VICTORIA AND ALBERT MUSEUM, LONDON



Símil del cochero:

El atman: es el dueño del coche

El intelecto: es el cochero

La mente: las riendas

Los sentidos: los caballos

La persona que entiende que debe controlar su mente, es decir, las riendas que tiran de los caballos, que son los sentidos, llega la final del camino: la morada suprema que es Vishnu. Yoga es, en este contexto, el método para alcanzar esta meta.

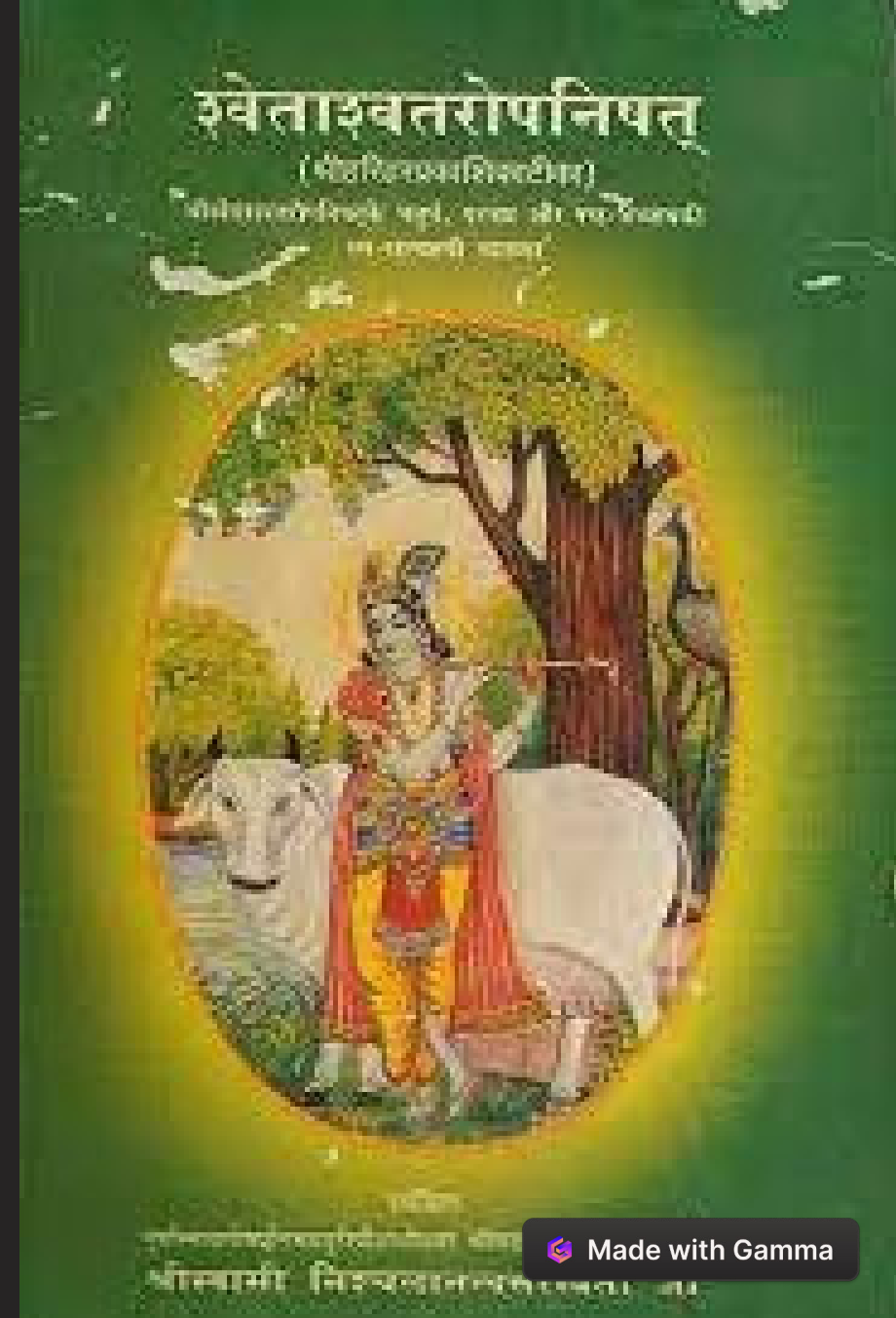
# Svetasvatara-Upanishad

La liberación se alcanza a través del yoga, entendido como la práctica de conocimiento de la deidad.

Esta upanishad afirma que los que practican el "yoga de la meditación" (dhyana-yoga) adquieren el poder para ver al dios (Shiva) oculto en sus propias cualidades (gunas), es decir, en su cuerpo y mente.

## Meditación y conocimiento

"El cuerpo, leemos en la estrofa 14, es como la varilla inferior, mientras que la sílaba OM es la varilla superior. Frotando ambas en la meditación es como se alcanza la visión de la divinidad, como si fuera el fuego escondido en la madera." (Muñoz y Martino, 2019, p. 34)



# Técnicas...

En el segundo capítulo de esta Upanishad encontramos las primeras descripciones de las prácticas de yoga, tales como mantener rectas y erguidas la cabeza, la espalda y el pecho. También se habla de cómo conducir los sentidos hacia el interior del corazón, y cómo respirar de determinada manera. Se repite el símil del carro y el control de los sentidos.

# Se enumeran las virtudes del yoga:

-Un cuerpo forjado con el fuego del yoga

-se elimina la vejez, la enfermedad y la muerte (elementos que tomarán siglos después los hathayoguis).

-se adquiere ligereza, salud, libertad frente al deseo, olor agradable, voz superior, etc.

Hacia el final, se dice que cuando el yogui ha sido unido con el yoga se puede contemplar la verdadera realidad del atman y de Brahman, y entonces se libera de todas las ataduras.

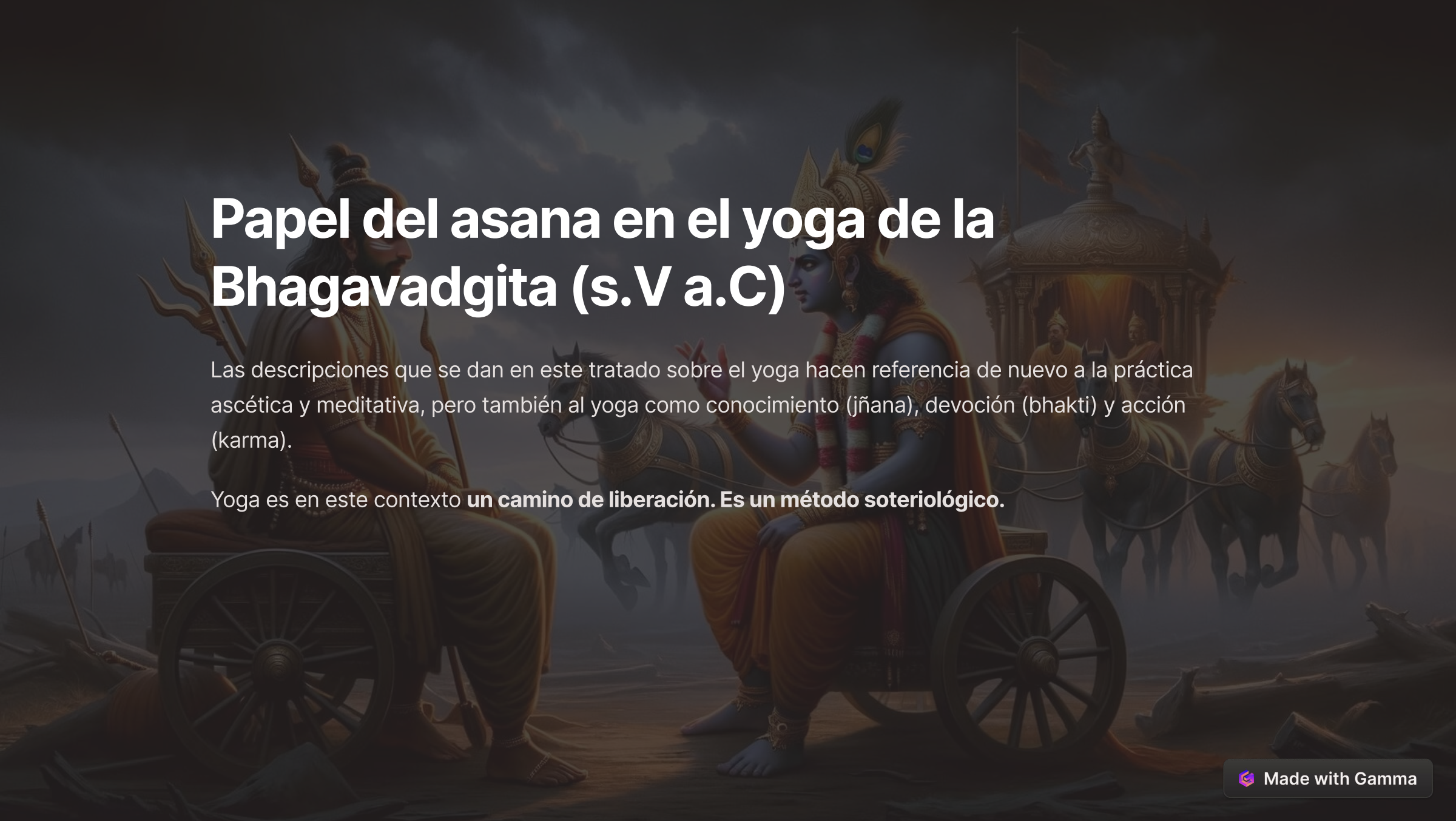
# El yogui es un asceta

Controlar la mente y los sentidos era una práctica ascética. Los yoguis-ascetas de esta época fueron parte de un movimiento de re-interpretación de la tradición sacerdotal védica. Estos primeros yoguis rechaza las demandas de la sociedad como el matrimonio, hijos, etc. y le dan más importancia a una auto-cultivación interna.

Fueron renunciantes de su propia tradición, o para decirlo de otra forma, se convirtieron en yoguis porque decidieron renunciar a su estatus social con el fin de encontrar conexiones verdaderas entre la vida humana y el cosmos, más allá de ofrecer rituales a los dioses. Los sabios upanishádicos querían encontrar a los dioses no allá a lo lejos, sino en el interior de su propio ser, de su propio cuerpo.

# Y para este fin había que meditar...

Las primeras posturas de yoga son, por lo tanto, posturas para meditar; y lo más adecuado para meditar eran posturas sentadas, con la espalda recta.



# Papel del asana en el yoga de la Bhagavadgita (s.V a.C)

Las descripciones que se dan en este tratado sobre el yoga hacen referencia de nuevo a la práctica ascética y meditativa, pero también al yoga como conocimiento (jñana), devoción (bhakti) y acción (karma).

Yoga es en este contexto **un camino de liberación. Es un método soteriológico.**



# ¿Cómo se practicaba yoga?

Según el camino que se eligiera: podía ser estudiando, haciendo actos de servicio a los demás, o teniendo una profunda devoción a dios.

# El yoga de la meditación

En el capítulo 6, a partir de la estrofa 10, Krishna va a explicarle a Arjuna la técnica que el yogui debe seguir para controlar su mente:

10. "Un yogui ha de practicar con constancia para equilibrar su mente, en un lugar retirado, en soledad, con el cuerpo y el pensamiento controlados, sin esperar nada, sin ambicionar nada."

11. " En un lugar limpio, no muy alto ni muy bajo, hecho de hierbas de kusha, una piel de ciervo, y una tela colocadas una sobre otra, se sentará firme."

12. "Y una vez sentado allí se mantendrá la mente centrada en un punto para purificarla por el control de los pensamientos y los sentidos."

13. "Manteniendo el cuerpo con la cabeza y el cuello erguidos, sosegado, insistentemente colocar los ojos como si miraran la punta de la nariz sin desviar la vista a ningún otro lugar."

14. "Se mantendrá sentado con serenidad y libre de temor, firme en su disciplina de purificación y con la mente centrada en Mí como su meta suprema, se quedará en contemplación."

James Mallison y Mark Singleton en su libro *Roots of yoga* explican que, antes de la composición de los primeros textos de hathayoga, (en los primeros siglos de los años 1000) el propósito de las posturas era tener una base estable para el control de la respiración, la repetición de mantras y la meditación; o como base para realizar *tapas* (poder ascético) con el fin de eliminar *karma*.



# Asana en el yoga de Patañjali (s. III d.C)

2.46. "La postura será estable y cómoda."

El término sánscrito *asana* significa literalmente "asiento" y Patañjali se refería a "asana" para hablar de cualquier postura que fuera estable y cómoda para poder meditar inmóvil durante mucho tiempo.

La perfección de cada asana "la victoria de la postura" se alcanza cuando se hace sin esfuerzo y con calma en la mente. Lograrlo es un requisito para pasar a pranayama.

# *Patañjalayogasastra*

Este texto es el primero que brinda una descripción sistemática de la práctica de las 8 ramas (ashtanga).

Es importante recordar que en el *Yogasutra*, Patañjali no menciona ningún asana en particular y no da ningún detalle de la técnica. Fue hasta el siglo V d.C que Vyasa al comentar el *Yogasutra* habla de 12 posturas y "etc.", lo cual indica que probablemente había más posturas. Se puede ver que la mayoría son posturas sentadas pues la finalidad era la meditación. El nombre del texto es *Patañjalayogasastra*, que es la compilación que contiene los aforismos del *Yogasutra* junto con el comentario más antiguo a éste, llamado *Bhasya*.

# *Patañjalayogasastravivarana*

Es el comentario al Patañjalayogasastra de Shankara, el filósofo del Advaita Vedanta (s. VIII d.C). Este texto sí da descripciones de cómo se deben realizar las posturas.

# Posturas para la meditación (algunas conclusiones)

Durante milenios el yoga fue un método para controlar la mente y la técnica para esto fue la meditación, los ejercicios de respiración, el canto de mantras...esta práctica requirió siempre una base corporal muy clara: una postura que pudiera sostener el cuerpo inmóvil pero alerta durante mucho tiempo con el fin de alcanzar estabilidad mental. La postura era ascética.

Esto quiere decir que la postura no era el centro de la práctica sino que era una herramienta, una parte de la técnica yóguica. "Hacer yoga" no era "hacer posturas" sino meditar, o tener una vida ética, o una profunda devoción, para encontrar conexiones entre el ser humano y lo divino.

Siglos más tarde, hacia el 1er milenio, con el apogeo del hathayoga y del tantrismo, el asana adquiere un sentido nuevo: la trascendencia de la naturaleza humana.