

HATHA YOGA

El yoga de la disciplina física

Concepto.

El vocablo *hatha* proviene de las raíces *ha* y *tha* (sol y luna). Está referido a las dos cualidades, solar y lunar del fluido o *prâna* vital del cuerpo. Es el yoga de la fortaleza y armonía del cuerpo. En este sentido, es el equilibrio entre la respiración solar o de la fosa nasal derecha y la respiración lunar o de la fosa nasal izquierda. Asimismo puede traducirse como la unión de las energías *prâna* y *apana*.

El principal objetivo del *Hatha Yoga*, es lograr el máximo equilibrio entre el cuerpo físico, la mente y la energía vital, o *prâna*. Pretende, no sólo fortalecer el cuerpo, sino también armonizar y equilibrar todo el sistema nervioso con una serie de ejercicios en los que interviene la respiración (*prânâyâma*). También se incluyen determinadas purificaciones corporales (*kriyâ*) y trabajos gestuales (*mudra*). Actúa fundamentalmente sobre el cuerpo físico y la respiración procurando una salud perfecta.

Origen y desarrollo.

El *Hatha Yoga* es un desarrollo medieval. Fueron los adeptos al *Tantrismo* los que iniciaron la visión dinámica del universo, creando una nueva actitud hacia el cuerpo humano y la existencia física en general. En el *Kula Arava Tantra* se expresa esta actitud:

¿Cómo puede lograrse el objetivo humano sin el cuerpo? De esta forma, en posesión de un cuerpo, se deben efectuar acciones meritorias (*punya*) (1.18).

Entre los 840.000 tipos de seres vivos, solo a través del cuerpo humano puede adquirirse el conocimiento de la Realidad (1.14).

Dentro del *Tantra*, el movimiento *Siddha* utilizó técnicas que constituyeron mas adelante la “cuna” del *Hatha Yoga*. Especialmente las escuelas de los *Nâthas*, en la zona de Bengala, y de los *Mahesvaras*, en el Sur de la India.

Concretamente, la tradición hindú asocia la creación del *Hatha Yoga* con *Goraksha Nâtha* y su maestro, *Matsyendra Nâtha*, hacia el siglo X d.C. El término *nâtha* significa “señor” o “maestro” y se refiere al yogui que disfruta tanto de la liberación como de los poderes paranormales (*siddhi*).

Matsyendra recogió la tradición de los *Kaula* y fue el creador del *Nâthismo*, aunque legendariamente se considera que la fuente del linaje *Nâtha* pertenece al mismo *Shiva* y a veces se le invoca como *Âdinâtha* (Señor Primordial).

Sin embargo, la invención del *Hatha Yoga* se atribuye expresamente a su discípulo *Goraksha*, aunque bastantes prácticas de esta escuela existían desde mucho antes. A su vez, *Goraksha* fundó la escuela *Kâmphata*, que hoy en día aún tiene adeptos repartidos por toda la India en forma de eremitas y grupos monásticos.

Textos.

Existen diversos textos sobre *Hatha Yoga*, pero los más renombrados de esta tradición son el *Hathayogapradipika*, el *Gherandasamhita* y el *Shiva Samhita*, los cuales tratan del fortalecimiento y la purificación del cuerpo físico; los *nâdis* en el denominado cuerpo sutil; la práctica de *âsanas* o posturas que están concebidas para estimular las glándulas, vitalizar el sistema nervioso y lograr un desarrollo psicofisiológico pleno, utilizando el cuerpo y la mente como instrumentos de evolución espiritual; el *prânâyâma* que regula por su parte la respiración para alcanzar el dominio de la energía vital o *prâna*, que opera en el cuerpo y ayuda a controlar la mente; los métodos de limpieza y purificación o *kriyâ* y la aplicación de cierres o llaves denominadas *mudras*, siendo una de sus finalidades la de despertar la energía en estado latente denominada *kundalini*.

Además de las *Yoga Upanishads*, otras obras importantes, atribuidas todas al yogui *Goraksha*, son el *Goraksha Paddhati*, el *Goraksha Shataka*, el *Goraksha Samhitâ*, el *Hatha Dîpikâ*, el *Jñâna Amrita*, el *Amanaska Yoga*, el *Amaraugha Prabodha* y el *Yoga Mâtanda*.

El cuerpo divino.

El objetivo fundamental es el mismo que el de cualquier otra forma de yoga: trascender la conciencia egoica y realizar el si-mismo-esencial o Realidad divina. Sin embargo, la tecnología psicoespiritual del *Hatha Yoga* se concentra especialmente en desarrollar el potencial físico de tal forma que el cuerpo pueda resistir el asalto de la realización trascendental. Normalmente, se piensa que los estados enstáticos como el *samâdhi* son simples sucesos mentales, lo cual no es cierto. Los estados místicos de la conciencia pueden ejercer un profundo efecto en el sistema nervioso y en el resto del cuerpo.

Los practicantes de *Hatha Yoga* creen que a menos que el cuerpo se purifique y prepare adecuadamente, los más elevados estados de concentración, meditación y éntasis resultan virtualmente imposibles de lograr. El *hatha* yogui, por tanto, se esfuerza en fortalecer el cuerpo, en construir un “cuerpo divino” (*divya—sharîra*) o un “cuerpo adamantino” (*vajra—deha*) que le procure la inmortalidad en el reino de lo manifiesto. Después de todo, la experiencia de unión enstática tiene lugar en el estado corporal. El *hatha* yogui busca no solo la iluminación, sino también un cuerpo transcendido que le permita gozar del universo manifiesto en sus distintas dimensiones.

Sin embargo, los practicantes de *Hatha Yoga* han sacrificado a menudo los elevados ideales espirituales y se han establecido en objetivos menores, quizá mágicos, al servicio del ego. El narcisismo constituye un gran peligro entre los *hatha* yoguis. Esto ha conducido a algunos críticos a considerar el *Hatha Yoga* como una enseñanza decadente, o de categoría inferior a otros tipos de yoga.

No obstante, el *Hatha Yoga* genuino siempre ha exigido ser comprendido como una tecnología psicoespiritual al servicio de la realización trascendental. En el *Hathayogapradipika*, este punto se expresa como sigue:

Todas las prácticas del *hathayoga* y el *layayoga* no son más que medios para conseguir el *rajayoga*; quien logre el *rajayoga* triunfará sobre la muerte (4.103).

Este verso sugiere que el *Hatha Yoga* y el *Raja Yoga* deben considerarse sistemas complementarios y que el deseo de conquistar la muerte es un símbolo para la autorrealización completa. Solo el si-mismo-trascendental es inmortal; incluso un cuerpo “divino”, compuesto de materia sutil o energía, antes o después se desintegrará, puesto que todos los productos de la naturaleza están sujetos a la ley del cambio y la entropía.

Prácticas.

El *Hatha Yoga* es una rama del yoga que exige al aspirante una colosal cantidad de tiempo dedicado a los procesos físicos, especialmente al *prânâyâma* (ejercicios de respiración y energía) y las *âsana* (ejercicios físicos).

Las principales técnicas se encuadran en los siguientes grupos:

- Técnicas de purificación.

El control de la respiración (*prânâyâma*) es uno de los medios más directos para despertar la fuerza vital y los primeros yoguis se dieron cuenta que era preciso llevar a cabo una purificación más o menos intensa antes de emprender tal control respiratorio. En consecuencia, se inventaron toda una serie de técnicas de limpieza que preparan el cuerpo para las exigencias de las etapas más avanzadas de la práctica.

El *Gherandasamhita* y el *Hathayogapradipika* citan seis técnicas (*shatkarma*) purificadoras distintas.

- Posturas.

Según el *Gherandasamhita* (2.1) hay tantas posturas como número de seres vivos. *Shiva* enseñó 8.400.000 posturas, de las cuales 84 son importantes para los yoguis y 32 de ellas son las que se describen en el texto.

De acuerdo con el *Hathayogapradipika* (1.33), sin embargo, *Shiva* solo enseñó 84 posturas siendo las más importantes cuatro posiciones de meditación.

En los manuales contemporáneos se pueden encontrar descritas alrededor de mil posturas. Algunas están diseñadas expresamente para sentarse largo tiempo en meditación, pero la mayoría persiguen regular la fuerza vital en el cuerpo para obtener equilibrio, salud y fuerza.

- Sellos y cierres.

Relacionadas con las posturas se hallan los sellos (*mudra*) y los cierres (*bandha*). Los sellos son técnicas más avanzadas que las *âsana*, en el sentido que mezclan aspectos físicos con prácticas meditativas.

Los cierres son una especie de maniobras corporales que buscan concentrar y estimular la fuerza vital dentro del tronco.

El *Gherandasamhita* describe veinticinco *mudra* y *bandha* en el capítulo tercero.

El *Hathayogapradipika* describe tres *bandhas* y diez *mudras*.

En la práctica moderna, los *mudras* y *bandhas* se practican conjuntamente con los *âsana*.

- Restricción sensorial.

El *pratyâhara* se trata de forma superficial en el capítulo cuarto del *Gherandasamhita* y consiste en la retirada de la atención sobre los objetos externos.

El hecho de que esta práctica se sitúe antes del control de la respiración indica que la respiración yóguica presupone una importante medida de disciplina mental.

- Control de la respiración.

El control de la respiración (*prânâyâma*) es una detallada regulación de la fuerza vital (*prâna*) en sus diferentes formas. Desde el punto de vista del *hatha* yogui, el trabajo del yoga es imposible de llevar a cabo sin el dominio de la fuerza vital por medio de la respiración.

De acuerdo con el *Hathayogapradipika*,

Mientras la respiración (*prâna*) sea irregular, la mente permanecerá inestable; cuando la respiración se calme la mente permanecerá inmóvil y el yogui logrará estabilidad. Por consiguiente, se ha de controlar la respiración (con la práctica del *prânâyâma*) (2.2).

Hay vida mientras haya respiración (*prâna*). Si la respiración (*prâna*) cesa, el cuerpo muere. Por consiguiente, hay que practicar *prânâyâma* (2.3).

Antes de describir las distintas técnicas de control, el sabio *Gheranda* acentúa la importancia de una dieta y un entorno adecuados. Entre otras recomendaciones, el yogui debe iniciar estas prácticas en primavera o en otoño, cuando no hace excesivo calor o frío. También se enfatiza la importancia de purificar previamente los conductos sutiles del *prâna* (*nâdî*), los canales a lo largo de los cuales fluye la fuerza vital.

En el capítulo quinto del *Gherandasamhita* se describen ocho tipos de control respiratorio, denominados técnicamente “retenciones” (*kumbhaka*).

El *Hathayogapradipika* también describe ocho técnicas de respiración en su capítulo segundo.

- Meditación.

En el *Hatha Yoga* y en el *Tantrismo* en general, se identifica meditación (*dhyâna*) con visualización.

El *Gherandasamhita* (6.1) habla de tres tipos de *dhyâna*:

- Visualización sobre un objeto “tosco” (*sthûla*), por ejemplo la visualización detallada de una deidad.
- Visualización sobre un objeto “sutil” (*sûkshma*), por ejemplo la visualización de lo Absoluto en la forma de punto original del universo (*bindu*), tal como lo describe el *Tantrismo*.
- Contemplación de lo Absoluto como luz (*jyotish*).

En los dos últimos casos la atención es sencillamente introvertida sobre la esencia interior (*âtman*), logrando cierto grado de conciencia unitiva. Generalmente, se explica este proceso en términos del despertar de *kundalini* que, ascendiendo por el canal central (*sushumna*), se une finalmente con el si-mismo-esencial en la cima de la cabeza.

- Enstasis.

La ascensión de *kundalini* a la cima de la cabeza representa la unión enstática o transcendental (*samâdhi*) de la conciencia individual del yogui con la conciencia universal, que es el séptimo y último paso del *Hatha Yoga*.

En el *Gherandasamhita* (7.3-4) se describe este paso. Igualmente, en el *Hathayogapradipika* (4.5-7) se encuentran varias explicaciones útiles.

Los estados de *samâdhi* descritos en estos textos se refieren a los estados superiores de éntasis, es decir, a la realización última o perfecta identidad con la Realidad transcendental. Se trata del *nir—vikalpa—samâdhi* (éntasis sin forma), sinónimo de la liberación o iluminación espiritual.

Por tanto, después del arduo y largo viaje, el *hatha* yogui disfruta de la misma condición de simplicidad máxima a la que aspira también el *raja* yogui.

Ventajas y desventajas.

El *Hatha Yoga* intenta purificar el sistema nervioso y fortalecer el cuerpo a semejante grado que el *hatha* yogui logra un estado de liberación ante el calor y el frío, el dolor y el placer, e incluso el hambre y la sed. El experto *hatha* yogui puede permanecer sin comida o sin agua durante periodos de tiempo inalcanzables por el ser humano no entrenado. La tradición del *Hatha Yoga* también reclama que sus seguidores pueden lograr importantes *siddhis*, como la habilidad de caminar sobre el agua o de volar por el aire.

La ventaja de la práctica del *Hatha-Yoga* es que transforma el cuerpo humano ordinario en un contenedor poderoso con gran vitalidad y una larga vida. De esta manera, el aspirante no interrumpe su *sâdhana* por enfermedad o por incomodidad física. En consecuencia, extendiendo el periodo de vida el aspirante tendrá, en teoría, bastante tiempo para completar su camino de práctica espiritual. Algunas escuelas buscan incluso desarrollar un cuerpo físico o super-físico capaz de la inmortalidad corporal.

La desventaja de la práctica del *Hatha Yoga* es, como en el *Raja Yoga*, un asunto de cantidad mas que de calidad. El *Hatha Yoga* puede realmente conducir a una persona a la iluminación, pero sus exigencias son inadecuadas para todos excepto para aquéllos que están dispuestos a comprometerse en una severa disciplina. El verdadero *hatha* yogui debe vivir en aislamiento de la sociedad ordinaria y debe emprender prácticas radicales que exigen ayunos y austeridades potencialmente peligrosas. Su *sâdhana* le ocupará la mayor parte del día y la noche, dejando poco tiempo para otras actividades. Si la tradición del *Hatha Yoga* todavía se practica en su forma auténtica, está teniendo lugar en regiones remotas de áreas salvajes, inaccesible al curioso o poco comprometido.