

## Estilos de Yoga – una visión conjunta

Desde los orígenes del Yoga se ha desarrollado una multitud de estilos. No sorprende, dado que el Yoga está extendido a nivel mundial. También los objetivos de los practicantes de Yoga – desde la paz interna hasta la condición física - son muy distintos. Los estilos más importantes en visión conjunta.

### **AcroYoga®**

Fue fundado en 2003 de Jason Nemer y Jenny Sauer-Klein en California. Se combinan Yoga, Nuad (Thai Yoga) y acrobática. En conjunto estas tres orientaciones tradicionales forman la raíz del AcroYoga, que fomenta la confianza, la unión y la ligereza. Objetivo de esta rama del Yoga es conducir al individuo a un estado de unión consigo mismo, con su entorno y con lo divino.

### **Anusara-Yoga**

Anusara-Yoga es una forma del Hatha-Yoga creada por el norteamericano John Friend 1997. Anusara enseña precisión en la ejecución de los Asanas (posturas). Objetivo es una práctica alegre y cordial para estar en armonía con el cuerpo y experimentar la belleza interior. Las posturas se ejercen con orientación hacia el corazón y encuentran su expresión desde” adentro hacia afuera”.

### **Ashtanga-(Vinyasa)-Yoga**

El gran maestro indio Sri Krishna Pattabhi Jois (1915–2009) desarrolló una forma muy potente y dinámica del Hatha yoga. Se practican secuencias predeterminadas, muy exigentes. Las posturas están entrelazadas, a menudo con saltos y se combinan con la respiración Ujjayi (respiración laríngea. Esta respiración genera calor interno, actúa sudorífera y desintoxica el cuerpo.

### **Bikram-Yoga®**

Bikram Yoga se practica a una temperatura ambiental de 40-41 grados y a una humedad atmosférica de 40%. Se compone de una secuencia de 26 ejercicios del Hatha-Yoga (Asanas) y 2 ejercicios de respiración (Pranayama). El gran maestro indio Bikram Choudhury compuso estos 26 ejercicios partiendo de más de 800 Asanas. Es un Yoga deportivo y exigente y mejora la fuerza física, la flexibilidad y el equilibrio, desintoxicando el cuerpo sudando.

### **Budokon®-Yoga**

Budokon viene del japonés “Bu” (guerrero), “Do” (camino), “Kon” (alma). Budokon Yoga fue fundado por Cameron Shayne y es una mezcla de Asanas fluidas con elementos del Hatha- y Ashtanga Yoga, rotaciones, meditación y ciclos de movimientos de artes marciales tradicionales. En ello se trata de la rapidez, agilidad, coordinación, control físico, pero también de equilibrio interno y externo.

### **Forrest-Yoga®**

Forrest-Yoga fue fundado por la norteamericana Ana Forrest y se basa en el tradicional Hatha Yoga que siguió desarrollando. Los pilares de este estilo son: respiración, fuerza, integridad y espíritu. Se utilizan calor, respiraciones profundas y ejercicios físicos dinámicos y exigentes. Con el sudor se expulsan las toxinas y se mejora el riego sanguíneo, el suministro de oxígeno y con esto la regeneración.

### **Hatha-Yoga**

„Hatha“ = fuerza, Resistencia, energía. Hatha-Yoga es un término general para el Yoga físico, o sea para los ejercicios yóguicos físicos, de respiración y de relajación. El Hatha-Yoga es el estilo más practicado en el occidente y cuando se habla de “Yoga” a menudo nos referimos al Hatha-Yoga. Muchos maestros que han adquirido sus conocimientos de distintas tradiciones, definen sus cursos como Hatha-Yoga.

### **Yoga hormonal**

Desarrollado por la brasileña Dinah Rodrigues señala a las mujeres un camino de la auto-ayuda para equilibrar el nivel hormonal de manera natural con ejercicios específicos de Yoga y respiración. Con los ejercicios dinámicos se estimulan controladamente los ovarios, el tiroide y la suprarrenal. Se combinan ejercicios energéticos del Hatha-Yoga y del Kundalini-Yoga.

### ***Yoga Integral***

Esta forma del Yoga, desarrollada por Swami Satchidananda (1914-2002), discípulo del gran maestro Swami Sivananda, une posturas físicas, relajación profunda, ejercicios de respiración y meditación, así como el pensamiento positivo. Este es un camino más bien espiritual, enraizado en la tradición védica, que se centra más en una sensación de calma, de contemplación, que en la precisión de los Asanas.

### ***Iyengar-Yoga***

El gran maestro indio B. K. S. Iyengar (1918-2014) fundó este estilo de Yoga poderoso. Su larga dedicación a y estudio de la ejecución y efecto de los Asanas y Pranayamas condujo a una difusión global de este estilo. Iyengar Yoga permite también en las clases en grupo una dedicación individual a las necesidades de los practicantes. Típicamente se utilizan recursos prácticos como cintas, cinturones, tacos, etc. Una observación exacta, instrucción, corrección y un estilo didáctico madurado acompañan al practicante en sus posturas exactas.

### ***Jivamukti-Yoga***

Fue desarrollado por la bailarina Sharon Gannon y el artista David Life en los años 80 en Nueva York. Jivamukti se traduce como “liberación del alma” y es una forma moderna del Hatha-Yoga. Entrelazados ejercicios físicos danzantes se suceden con cantos de mantras y técnicas de respiración específicas. El objetivo está en alcanzar fuerza mental y armonía.

### ***Kriya-Yoga***

Un método védico de práctica muy antiguo que se compone de ejercicios físicos y técnicas de respiración específicas, sobre todo técnicas de purificación y meditación con foco en la educación mental. El más conocido representante de esta enseñanza ancestral fue el gran maestro indio Paramahansa Yogananda (1893–1952).

### ***Kundalini-Yoga***

El Kundalini-Yoga sigue la enseñanza del gran maestro Yogi Bhajan (1929–2004) y trata de despertar y fortalecer la energía Kundalini (Kundalini-Shakti) que reside tranquilamente en el suelo pélvico, zona del coxis. Esta se despierta con técnicas intensas de respiración (Pranayama) y posturas físicas (Asanas), ejercicios de purificación (Kriyas), meditación y con cantos de mantras.

### ***Luna-Yoga®***

Un estilo joven creado en el occidente, en el que las secuencias de los ejercicios están adaptadas a las necesidades de las mujeres. Aviva Steiner, una ex bailarina, descubrió 1971 que movimientos específicos influyen en el ciclo de menstruación. Adelheid Ohlig, profesora de Yoga y periodista, amplió el método 1982 definiéndolo Luna-Yoga.

### ***Power-Yoga***

Fundado por el norteamericano Bryan Kest. Es un estilo de Yoga poderoso e intenso en el que se mantiene la posición (Asana) durante un largo rato. Se ejercen posturas sencillas con enfoque en la estructura, la coordinación, respiración, fuerza y equilibrio.

### ***Prana Flow®***

Sanscrito: prana = energía vital. Prana Flow es un desarrollo energético del Vinyasa-Flow-Yoga, creado por la profesora de Yoga norteamericana Shiva Rea. Una sesión de Yoga está dividida en varias secuencias parciales. El objetivo es fortalecer el fuego interno (Agni) con movimientos fluidos y dinámicos y abrirse más profundamente, expresándose con el propio cuerpo con música moderna.

### ***Satyananda Yoga®***

Esta rama del Yoga, desarrollada por el gran maestro Paramahansa Satyananda Saraswati (1923–2009), también conocida como Bihar Yoga®, es un sistema integral y orientado científicamente que ayuda al practicante en el camino del auto-conocimiento de forma metódica y holística. Reúne en sí la sabiduría de tres antiguas tradiciones: Vedanta, Tantra y Yoga y se basa en la síntesis de las técnicas de las tradicionales ramas del Yoga. Satyananda Yoga Nidra™ es una de las más importantes técnicas del Satyananda Yoga®.

### ***Shadow-Yoga***

Fundado por Zhander (Shandor) Remete. Shadow-Yoga acentúa muchas variantes de posiciones en cuclillas, como raramente se encuentran en otras tradiciones yóguicas. De esta manera se fortalecen las piernas. Movimientos que fomentan la sensibilidad de las manos y los brazos, también forman los componentes de la práctica. Antiguos textos de la filosofía del Yoga describen que el ser humano se compone de cinco diferentes “capas” o “sombras”. Con la práctica regular se disuelven estas sombras y se revela el verdadero ser.

### ***Sivananda-Yoga***

Los actuales centros de Sivananda-Yoga-Vedanta fueron fundados por el gran maestro del Hatha- y Raja-Yoga, Swami Vishnudevananda (1927–1993). Fue discípulo del maestro y médico (1887–1963). A nivel global se enseña desde hace 50 años: Asanas, Pranayamas, profunda relajación, alimentación y pensamiento positivo, tanto como la meditación.

### ***Yoga terapeutico / Yogaterapia***

En el Yoga terapeutico se aplican técnicas clásicas del Yoga, en la mayoría de los casos en sesiones individuales, y se combinan con otros métodos para tratar molestias concretas. Técnicas seleccionadas de respiración, movimiento, relajación y meditación se adaptan a las necesidades de la persona. Objetivo de la práctica terapéutica es de ayudar en caso de dolor o de limitación física, para mejorar una cierta sintomática y para activar las fuerzas sanadoras.

### ***TriYoga®***

TriYoga fue fundado por la norteamericana Kali Ray. Asanas, Pranayama y Mudras (posturas de las manos, dedos, mímica) se combinan en secuencias fluidas (“flows”) para despertar la energía vital “Prana”. La definición TriYoga representa el afán de la trinidad de cuerpo, mente y espíritu.

### ***Vinyasa-Flow-Yoga***

Sanscrito: vinyasa = movimiento, postura, combinar. Vinyasa-Flow-Yoga es un estilo dinámico en el que se combina los Asanas con percepción consciente de la respiración (Ujjayi). El Vinyasa-Flow (a menudo una repetitiva secuencia de tres Asanas: la tabla, Chaturanga y el perro boca arriba) crea calor interno que suaviza los músculos y purifica el sistema nervioso, mientras que las células reciben abundante oxígeno y energía.

### ***Yin-Yoga & Entrenamiento fascial***

Yin-Yoga es un estilo tranquilo y lo opuesto al estilo activo Yang del Ashtanga-Yoga. Los Asanas se mantienen más tiempo. Así el estiramiento llega a las capas físicas más profundas y se sueltan las empastadas fascias (tejido conjuntivo) suavemente. Conocidos profesores del Yin-Yoga son Paul & Suzee Grilley.

### ***Yoga en el día a día***

Fue desarrollado por Paramhans Swami Maheshwarananda y ofrece un óctuplo sistema armonizado de Asanas, Pranayamas y meditación, que se ordenan metódicamente. La especialidad está en la coordinación de respiración y movimiento. También forman parte de este estilo la filosofía del Yoga, el conocimiento de los Chakras y los Mantras, Yoga Nidra (profunda relajación) y Kriyas (purificación).

### ***Viniyoga***

El gran maestro indio Tirumala Krishnamacharya (1888–1989) fue maestro de muchos famosos profesores de Yoga como por ejemplo B.K. S. Iyengar, Sri K. Pattabhi Jois y muchos más. Su hijo T.K.V. Desikachar sigue la tradición. Se coordina la respiración y los movimientos de manera exacta en ciclos fluidos (práctica dinámica) y posturas estáticas, según la situación y el sentido de la práctica. También enseña sobre la filosofía del Yoga, reflexión y meditación. Se adapta la práctica a las necesidades individuales del practicante. Por eso se valora mucho la práctica individual.

## **Yoga en la tradición (las 4 ramas tradicionales)**

### ***Karma-Yoga***

Sanscrito „karma“ = hacer, la acción. Karma-Yoga a menudo se entiende como “el Yoga de la servidumbre altruista” o “el Yoga de la acción perfeccionada”. Esta es la manera con la que tratamos de hacer todas nuestras acciones, sin importar cuales son. Pues cada acción tiene un efecto igual y opuesto en el entorno, en las personas, y en todos los seres vivos.

Todo lo que hacemos tiene un eco. Karma-Yoga enseña a actuar de forma neutra y consciente y no según las propias preferencias y rechazos. Enseña a neutralizar el ego para evitar ciclos carmicos y liberarnos con cada acción. Karma es una parte íntegra de la filosofía oriental.

### ***Bhakti-Yoga***

Yoga de la devoción. Bhakti Yoga es la práctica del amor. Se invoca con Mantras.

### ***Jnana Yoga***

Yoga de la sabiduría perfeccionada

Jnana Yoga es el camino del intelecto donde deducimos que el Yoga es nuestro estado natural. Habitualmente estamos estancados en una mente con ego y un cuerpo con karma y esto nos reta a menudo. Podemos usar procesos del intelecto para comprender “¿quién soy yo?”. Con Jnana-Yoga aprendemos que todos somos divinos y seres cósmicos. La respuesta al “quién soy yo?” para el Jnana Yogui es simplemente “Soy!”

### ***Raja Yoga***

Yoga de Patanjali

Patanjali es el autor de los Yoga Sutras, tratados filosóficos del Yoga. En los Sutras encontramos las enseñanzas del óctuplo camino que se refiere a la práctica, tanto física como mental, enfocando especialmente en el recogimiento de los sentidos, en la contemplación y en la meditación para alcanzar Samadhi, el estado de conciencia suprema, que también se define en ocho diferentes niveles.