

## La evolución del Hatha Yoga

Hatha Yoga se ha ramificado, a lo largo de los siglos, en diferentes estilos y escuelas, pero su objetivo inicial es inmutable: la consciencia unificada.

Hatha Yoga existe ya desde hace miles de años. Algunos expertos consideran, que la tradición cuenta con 5000 años, otros lo sitúan alrededor de 10.000 años. Esta diferencia resulta del hecho que al inicio de las prácticas del Yoga no existían escrituras, ni una palabra escrita en papel, ningún otro medio de transmisión que la enseñanza transmitida de maestro a alumno.

### Yoga pre-clásico

La práctica entonces también era bastante misteriosa y reservada. Se dice que algunas de las primeras enseñanzas fueron escritas sobre endebles hojas de palmera, las que – por supuesto – no eran fácil de conservar. Lo que sí sabemos es que el “Yoga pre-clásico” comenzó hace unos 5.000 años en el norte de India, entre la población Indus-Sarasvati. El “Rig Veda” fue escrito en esa misma época, y es el texto más antiguo que contiene la palabra “Yoga”.

Probablemente hayas oído hablar de los Vedas, o textos védicos. Estos son los primeros textos usados por los sacerdotes védicos y místicos de aquella época. Luego aparecieron los Upanishads y también el Bhagavad Gita. Todos estos textos surgieron en la época pre-clásica.

### Yoga clásico

Llegamos a lo que los científicos llaman la época del Yoga “clásico.” Esto fue cuando Pantajali escribió sus YogaSutras. A menudo mencionamos estos Sutras – incluso hoy en día, y por este motivo el gran maestro Patanjali es considerado como el padre del Yoga “moderno.”

### El Yoga post-clásico

Fue en esa época que el Tantra Yoga apareció. También había más énfasis en el cuerpo físico. Esto fue cuando el Hatha Yoga se difundió por todo el mundo. Naturalmente, durante esa época, la práctica de Hatha Yoga se ramificó en muchos diferentes estilos. En los últimos siglos hemos visto el mayor número de ramificaciones, ganando más y más popularidad.

Un ejemplo: Los Asanas de pie solo tienen pocos siglos de existencia. Antes de ese tiempo no hay registro de ninguna posición de pie en el panteón yóguico de posturas físicas. Los Yoguis de entonces consideraban que las posturas de pie no tenían ningún afecto positivo en su Prana (energía vital) y, de esa manera, no tenían ninguna consecuencia en la práctica. Y tenían cierta razón. Como sabemos hoy, las posturas de pie – cuando las comparamos con las posturas sentadas, posturas supinas y posturas invertidas – tienen mucho menos efecto en el cuerpo a nivel energético. Son físicamente potentes, pero no tanto a nivel energético.

Otra práctica que surgió solo en los últimos cien años es la que llamamos Vinyasaflow, o el embobinar varias posturas de Yoga con la respiración en un tipo de flujo constante de movimientos.

### Yoga moderno

Los Yoguis comenzaron a viajar al occidente alrededor de los años 1880 y esto fue cuando la época del Yoga “moderno” se inició. Hubo un evento histórico que se celebró en Chicago en 1893, llamado el Parlamento de Religiones. Swami Vivekananda, junto a otros líderes

espirituales de todo el mundo, hablaron a un vasto público americano y desde entonces comenzó una rápida difusión en el mundo occidental.

Las opiniones discrepan en cuanto a qué escuela de Yoga se estableció primero. En 1918 se fundó oficialmente “The Yoga Institute” en Mumbai por Sri Yogendra. En los años 1920 el célebre Krishnamacharya inició su escuela de Hatha Yoga en Mysore. Instruyó a tan famosos maestros como Indra Devi, T.K.V. Desikachar, Sri K. Patthabi Jois y B.K.S. Iyengar. Cada uno de ellos crearon sus propios estilos de enseñanza y difusión en todo el mundo. En 1936 se fundó la “Devine Life Society”, que pertenecía a Swami Sivananda. Indra Devi llevó el Yoga hasta Hollywood, California, enseñando a los famosos de aquella época.

El constante objetivo durante los siglos

Mientras Hatha Yoga desde entonces se ramificó en muchos diferentes estilos y escuelas, siempre hubo un constante sistema de práctica que enfocaba el alcanzar un objetivo primario – la consciencia unificada.

Incluso algunos de los antiguos textos yóguicos, es decir hace unos 1000 años, contienen crónicas de Asana, Pranayama, Chakras, Mudras, Mantra, Meditación e incluso el desarrollo de la energía esotérica, conocida como Kundalini. Los objetivos de Hatha Yoga, según estos antiguos textos eran: purificación, fortalecimiento, calma, estabilidad, percepción elevada, expansión e iluminación.

El máximo logro del Yoga es reposar en un estado total de la percepción no-dual en el que estás en un estado de conexión con todo lo que existe. Con otras palabras, desaparece la distinción entre ti y la omnipresente realidad absoluta. Esto ha sido el objetivo del Yoga desde sus principios. Ha habido solamente diferentes métodos en cómo lograrlo, ya que la práctica ha progresado y evolucionado durante los milenios.

### **Un solo Yoga, muchos estilos**

Diferentes escuelas y estilos de Yoga se asocian a diferentes personas, y somos muy afortunados de tener un amplio abanico de prácticas a disposición. Cuando practiques la próxima vez, aprovecha un momento para agradecer a los grandes Yoguias del pasado y a los antiguos visionarios por traer un sistema tan maravilloso a la humanidad.