

## QUE ES YOGA?

El Yoga es uno de los 6 sistemas de la filosofía de la India. Ha sido transmitido oralmente a través de las generaciones como mucha de la filosofía y cultura de la India. Entre el quinto y el segundo siglo A.C. un sabio de nombre Patanjali organizó esta materia en su tratado de Yoga Darshana también conocido como los Yoga Sutras de Patanjali. Este constituye el texto básico de yoga. La palabra "yoga" viene de la raíz sánscrita yuj que significa Unión. En el plano espiritual, significa unión del Ser individual con el Ser Universal; mientras que para el hombre, esta es la unión de los cuerpos físico, fisiológico, mental, emocional e intelectual que lleva a vivir una vida integrada, con propósito, útil y noble.

## CUÁLES SON LOS DIFERENTES ESTADIOS /ASPECTOS DEL YOGA DE PATANJALI?

La exposición de Patanjali que forma el texto principal consiste de 196 versos o sutras que cubren todos los aspectos de la vida, empezando con un código de conducta y terminando con la visión del hombre sobre su propio ser. Los 8 aspectos (astanga) del yoga son: yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana y samadhi. Yama y niyama son códigos de conducta moral y social; las asanas se ajustan al cuerpo en varias posturas delicada y conscientemente involucrando completamente la mente, la conciencia y la inteligencia; pranayama - la regulación y control de la respiración; pratyahara - relajación e internalización de los sentidos de percepción; dharana - concentración; dhyana - meditación y samadhi - el estado último de realización del ser.

De todos estos, los cuatro primeros se categorizan como estudios o búsquedas externas (bahiranga sadhana) que pueden ser enseñadas; los siguientes dos - pratyahara y dharana son búsquedas internas (antaranga sadhana) siendo estados vivenciales que no pueden ser enseñados, por el contrario solamente experimentados; mientras que dhyana y samadhi son antaratma sadhanas - estudios concernientes a nuestras búsquedas internas más profundas, en donde uno alcanza el estado Supremo, un estado último de realización del ser en donde el sujeto y objeto se hacen uno. Así, de los 8 aspectos del astanga yoga, solo los primeros cuatro pueden ser enseñados. Pratyahara, dharana, dhyana y samadhi son estados vivenciales y nunca podrán ser enseñados.

## QUÉ ES IYENGAR YOGA ?

Como se mencionó anteriormente, el tratado de Yoga de Patanjali consiste de 196 aforismos compilados en el siglo 5to A.C. A lo largo de los siglos se han escrito muchas traducciones y comentarios acerca de yoga sutras. Estos comentarios posiblemente representan la comprensión e interpretación del comentarista y el momento en que los escribió.

Yogacharya B. K. S. Iyengar, una autoridad importante en la materia en la era actual ha posibilitado que cualquier hombre ordinario de cualquier camino de la vida pueda experimentar la sabiduría de los yoga sutras. A diferencia de los académicos que articulan el significado y sintaxis de los sutras en términos de conceptos especulativos, Yogacharya Iyengar encuentra el significado de los sutras a través de una búsqueda concreta y la práctica regular, experimentando en sí mismo antes de compartir su conocimiento vivencial entre sus estudiantes. Su estilo de enseñar yoga el cual es actualmente seguido por profesores que han sido entrenados por él ha llevado a que esto se llame "Iyengar Yoga". Así, el yoga enseñada por Yogacharya B. K. S. Iyengar y sus estudiantes es "Iyengar Yoga".

[www.mandalayoga.org](http://www.mandalayoga.org)

## CUÁLES SON LOS RASGOS ÚNICOS DE IYENGAR YOGA?

- Iyengar Yoga es para todas las edades, géneros y cruza las barreras geográficas, lingüísticas, sociales y económicas.
- Se da importancia a la práctica de las asanas de pie.
- Se da énfasis a la precisión y alineamiento en todas las posturas sea de pie, sentados, torsiones, inversiones, inclinaciones hacia delante y hacia atrás o posturas supinas.
- El aspecto de "tiempo" en donde se enseña a los estudiantes a permanecer por mayor tiempo en cada postura para experimentarla.
- El uso de objetos como bloques y soportes de madera, cinturones, cuerdas para que el practicante busque lograr la perfección en la postura; el practicante puede entonces aprender a realizar la postura con la misma precisión sin los objetos.
- El uso de los objetos ayuda a las personas mayores, a aquellos con enfermedades, dificultades o discapacitados, para realizar las posturas clásicas y obtener los mismos beneficios - algo que difícilmente alcanzarían independientemente.
- El aspecto de "secuencia". Un practicante de Iyengar Yoga es consciente de la secuencia en la cual diferentes grupos de asanas deben ser realizados, y cómo el efecto de una asana varía dependiendo de la secuencia en que las asanas se realicen.

"El Yoga es como la música. El ritmo del cuerpo, la melodía de la mente, y la armonía del espíritu, crean la sinfonía de la vida".

De: [www.bksiyengar.com](http://www.bksiyengar.com)

## POR QUÉ DEBERÍAMOS PRACTICAR YOGA?

Yogacharya B. K. S. Iyengar ha mostrado y enseñado cómo todos los 8 aspectos del astanga yoga se integran en la práctica del asana y pranayama; cómo la práctica de asanas y pranayama enseñan al hombre a concentrarse en cualquier asunto de su elección; cómo un hombre puede desarrollar su facultad de discriminación al poder diferenciar lo esencial de lo incidental y por consecuencia alcanzar no solo la tranquilidad física, sino también la paz mental, claridad intelectual y ecuanimidad emocional.

Así con la práctica del yoga, un bailarín puede llegar a ser un mejor bailarín, un científico - mejor científico, un doctor - mejor doctor, un gerente - mejor gerente, un músico - mejor músico. Esto puede ser excelentemente ejemplificado por el alumno de Yogacharya B. K. S. Iyengar, el maestro violinista Lord Yehudi Menuhin, reconociendo a su gurú no solo como su mejor maestro de yoga sino como su mejor maestro de violín!!