

Prefacio

Con demasiada frecuencia se olvida que el hatha yoga es, ante todo, un yoga. El término yoga, etimológicamente emparentado con la palabra «yugo», que encontramos en «conyugal», tiene dos acepciones principales, por lo demás estrechamente ligadas. El estado de yoga es aquel en el que el hombre está «bajo el mismo yugo» que lo divino, es decir, ligado a lo divino, idea que expresa la palabra «re-ligión». En una ligera variante, expresa el estado en que «el hombre aparente» está igualmente ligado al «hombre real», es decir, ha recobrado su verdadera naturaleza y vive en conformidad con ella. La técnica del yoga es una disciplina, sea la modalidad que sea, mediante la cual el hombre se esfuerza por llegar al estado de yoga.

Según las concepciones hindúes, toda técnica, ejecutada con asiduidad y concentración, puede conducir al nivel superior de conciencia que corresponde al estado de yoga. Se puede hablar así del yoga del arte, del yoga de la ciencia, del yoga de la gramática, del yoga del amor, del yoga de la meditación, etc. Pero tomado como tal, cada yoga implica una disciplina rigurosa y precisa.

Tradicionalmente se consideran cuatro yogas principales: el yoga de la búsqueda intelectual llevada más allá de los límites mentales habituales (gnana yoga)¹, el yoga del amor dirigido hacia lo divino, sea a través de una imagen de lo divino, sea a través de un objeto o una persona cualquiera en quien se ve lo divino (bhakti yoga), el yoga de la concentración interiorizada (raja yoga) y el yoga

1. Cf. Swâmi Vivekânanda, *Jnâna-Yoga* (París, Albin Michel).

de la acción desinteresada hecha más o menos directamente para lo divino (karma yoga)¹.

Por distintos que sean entre sí estos cuatro yogas, no son, sin embargo, completamente separables. Los grandes sabios han subrayado siempre, por una parte, que cuando se sigue uno de ellos, muy a menudo es peligroso derogar las reglas fundamentales de cualquiera de los otros y, por otra parte, que todos terminan por encontrarse. El puro bhakti yoguín adquiere, sin buscarlo, el conocimiento supremo que es la meta del gnana yoga; el puro gnana yoguín desemboca en el amor supremo (para-bhakti) que es lo que busca el bhakti yoguín², una práctica intensa del raja yoga es más o menos indispensable en todos los demás yogas³, y el karma yoga puede alcanzar una totalidad tal, que el mayor maestro de la India moderna, Shrî Aurobindo, ha visto en él el yoga integral, es decir, el que abraza todos los yogas⁴.

Cuando se habla de la práctica de un yoga particular, no se pretende con ello la exclusión de los demás, sino que se entiende que el yoga en cuestión proporciona al interesado una especie de directiva central en torno a la cual se articulan los demás.

Lo que hace los contornos aún menos precisos es, no sólo que cada yoga lleve consigo un número ilimitado de variantes, sino también que cada maestro enseñe una técnica de su propia composición, generalmente la que ha seguido él mismo, y en la que están sabiamente dosificados elementos tomados de los diversos yogas.

Además de estos cuatro grandes yogas y de sus diversas variantes y combinaciones, existen otros yogas clásicos, entre los que debemos citar el mantra yoga, el japa yoga⁵, el laya yoga y los otros

1. Cf. Swâmi Vivekânanda, *Les yogas pratiques (Bhakti, Karma, Râja)* (París, Albin Michel).

2. Cf. *L'Enseignement de Râmakrishna* (París, Albin Michel), 1167-1199

3. Cf. *L'Enseignement de Shivânanda* (París, Albin Michel).

4. Cf. Shrî Aurobindo, *Le Guide du yoga* (París, Albin Michel).

5. Cf. Swâmi Râmdâs; *Carnet de Pèlerinage* (París, Albin Michel).

yogas tántricos, el agni yoga y el hatha yoga, que es en el que se piensa más a menudo hoy día en Occidente cuando se habla de yoga. Todos pueden, o bien ser practicados más o menos aisladamente, o bien jugar un papel más o menos importante en yogas individuales compuestos.

Aunque un verdadero maestro (gurú) sólo acepta como discípulos a candidatos para quienes considera con toda objetividad que su propio yoga es el que mejor les conviene, hay que hacer notar que los mayores maestros, los que han llegado al punto culminante de la evolución espiritual, hacen seguir a cada discípulo y en cada momento de su entrenamiento la disciplina particular más apropiada¹.

La presente obra trata del hatha yoga. Al comienzo, enfocado simplemente como complementario del raja yoga, el hatha yoga tuvo vida independiente desde tiempos probablemente muy antiguos. Si las grandes obras clásicas como *Hatha Dipika*, *Siva Samhita*, *Goraksha Samhita* —las más antiguas se remontan al siglo XIII— lo miran aún más o menos como una ayuda para la práctica de los otros yogas, el yoga del cuerpo físico (ghatastha yoga) adquirió pronto gran importancia. Aunque evidentemente tiene sus raíces en el hinduismo, desde hace mucho tiempo se practica en la India por adeptos de otras religiones (sijs, jaines, parsis, musulmanes), a veces bajo otro nombre. Su meta se designa generalmente por la expresión «nadi suddhi», mediante la cual los yoguistas entienden esencialmente la vitalización del cuerpo y la purificación del sistema paranervioso constituido por los nadis o canales nerviosos por los que fluye la energía vital o prana.

Al igual que cualquiera de los otros yogas, el hatha yoga es susceptible de aplicaciones variables y presenta en sí mismo un número considerable de variantes. Incluye una parte física y una parte mental.

1. Cf. Shrî Aurobindo, *Lettres* (París, Adyar) 3 vol.

La parte física del hatha yoga se compone esencialmente de dos elementos, las posturas (asanas) y las respiraciones dirigidas (pranayama). Pero la parte mental juega un papel determinante, de la que depende en gran medida el efecto obtenido por las prácticas físicas; muchos occidentales cometen el grave error de no concederle el lugar que le corresponde.

Practicado aisladamente o como elemento preponderante en un yoga individual compuesto, el hatha yoga puede bastar, según los más grandes especialistas hindúes, para conducir al yoguín a los tramos más elevados de la evolución espiritual. Siempre ha habido en la India, y los hay aún en nuestros días, grandes sabios que no han seguido ninguna otra disciplina. Viven por lo general muy retirados, a menudo en junglas o montañas casi inaccesibles al común de los mortales, y aceptan escasos discípulos, aquellos en quienes han discernido la capacidad de someterse a prácticas inverosímilmente arduas, llenas de peligros de todo tipo, y en las que sería pura locura lanzarse sin estar seguido y dirigido día a día, si no hora a hora, por un gran maestro. Por lo tanto, ese hatha yoga integral no es para los occidentales; y sus representantes calificados, por lo demás, no han cometido jamás la fatal imprudencia de consignar sus enseñanzas por escrito sino en textos rigurosamente herméticos e inutilizables. Además, ese hatha yoga integral se practica normalmente —o tal vez siempre— en el marco de la religión hindú, es decir, que se propone como meta la unión o la fusión con alguno de los dioses del panteón hindú, a menudo Shiva o una de sus Shaktis¹.

Por el contrario, los primeros elementos del hatha yoga tomados como disciplina accesoria, son utilizados corrientemente en la India no sólo por aquellos que practican otro yoga a título principal para alcanzar planos superiores de conciencia, sino también por quienes desean simplemente aprovechar sus ventajas físicas y mentales sin asociarle la preocupación por una evolución religiosa o espiritual, general o particularizada.

1. Cf. Shamkara, *Hymes à Shiva* (Lyon, Derain).

Son estos primeros elementos los que practica, cada vez más, un mayor número de occidentales hoy día, sea bajo la dirección de profesores más o menos experimentados, sea sobre la base de un libro ilustrado con croquis o fotografías.

Los beneficios que puede procurar una práctica regular de las técnicas más elementales del hatha yoga es de tal modo desproporcionado al esfuerzo exigido, que este yoga se ha extendido por Occidente como un reguero de pólvora. Las publicaciones que se refieren a él son legión, las «escuelas» que tienen la pretensión de enseñarlo son innumerables. Muchas de éstas y de aquéllas justifican la mayor desconfianza, y el profano que confía en ellas tiene muchas posibilidades de sufrir alguna lesión. Incluso los ejercicios más fáciles y aparentemente más inofensivos no están exentos de peligro. Lo que aún es más grave es que los resultados estimulantes obtenidos en poco tiempo al precio de pocos esfuerzos empujan al principiante a burlarse de los consejos de prudencia y moderación que se le prodigan y a lanzarse rápidamente a técnicas peligrosas que pueden provocar graves desórdenes en los sistemas respiratorio, circulatorio y nervioso.

Durante más de treinta años he tratado de conseguir que grandes maestros hindúes del hatha yoga describan para los occidentales los ejercicios que éstos podrían realizar con provecho y sin peligro, precisando todas las precauciones necesarias. Ninguno de estos maestros ha tenido la suficiente confianza en los occidentales para acceder a mi petición.

Considero que el libro del Sr. Van Lysebeth es de lo mejor que un occidental ha hecho hasta ahora para llenar esta laguna. Ha tenido la sabiduría de proponerse una meta limitada, la descripción muy detallada de alguna de las posturas principales y el modo de realizarlas, más algo que es de la mayor importancia y que ningún occidental, en mi conocimiento, había hecho antes que él: una exposición minuciosa de los efectos fisiológicos y de todo tipo que produce la práctica de esas posturas, el provecho que se puede obtener de ellas, los peligros que hay que evitar, las contraindicaciones, etc.

Creo que se puede tener confianza en este libro, y deseo que el Sr. Van Lysebeth lo complete con otras obras en las que describa, con el mismo detalle y las mismas precauciones, otros ejercicios del hatha yoga.

Jean Herbert

Palabra preliminar

Este libro tiene la ambición de presentar un estudio más preciso y profundo que todo lo que se ha publicado hasta el momento. Hasta ahora, incluso las mejores obras se habían limitado a reproducir una foto de la postura final, raras veces de una fase intermedia. En estas obras son fragmentarias las indicaciones relativas a la técnica de las posturas, sus variantes, su duración, el orden en que deben insertarse en una serie de asanas, el modo de respirar, el lugar donde concentrar lo mental, los efectos, etc. El alumno occidental que no tiene la ocasión de vivir en un ashram junto al maestro debe andar a tientas, buscar información en numerosas obras (que a menudo se copian entre ellas) para reunir ideas dispersas y así reconstituir laboriosamente la técnica correcta.

Se puede discutir indefinidamente sobre la oportunidad de publicar sin discriminación e invocar, en apoyo de una actitud esotérica en este dominio, el hecho de que desde hace miles de años el yoga se ha transmitido de boca a oreja, de maestro a discípulo, bajo el sello del secreto, y que es preciso respetar el deseo de los maestros de reservar el yoga para alumnos escogidos con sumo cuidado. Estamos convencidos de que innumerables occidentales necesitan el yoga, especialmente el hatha yoga, aunque el número de alumnos «maduros» para practicar el yoga mental y otras formas del yoga sea mucho más elevado de lo que uno se imagina. ¿Por qué no transmitirles las valiosas técnicas elaboradas por los sabios de la antigua India, los Rishis? En yoga, más que en otras disciplinas, las verdades a medias son nefastas; si uno toma la responsabilidad de divulgarlo, debe dar una información completa. Si no

se dan todos los detalles necesarios para practicarlos correctamente, es mejor no hacerlo. Ahora bien, en nuestro conocimiento, tal estudio exhaustivo no ha sido emprendido.

Un asana yóguica es una mecánica de precisión y el «más o menos» es una moneda que nunca tiene curso en yoga. Un error de detalle, ínfimo en apariencia, puede amputar al ejercicio una fracción importante de sus efectos, e incluso, en algunos casos, ir en contra del fin propuesto.

Este estudio interesa tanto a los que ya practican, que podrán así controlar su técnica, como a los neófitos o aspirantes que no tienen ocasión de seguir un curso. Nos proponemos, pues, estimado lector, estimada lectora, estudiar juntos una sola postura cada vez.

Dentro de poco poseerá la técnica exacta de los grandes clásicos del yoga, y podrá obtener de su práctica todos los beneficios y alegrías que proporciona el yoga bien realizado. Su sesión diaria llegará a ser no un peso ni una rutina, sino el mejor momento de la jornada, esperado con impaciencia (en la medida en que un aspirante yogui esté autorizado a manifestar impaciencia).

Cada asana incluye diversos niveles de dificultad creciente; basaremos nuestro estudio sobre el nivel medio, accesible en algunas semanas a la mayoría de los occidentales.

Los neófitos, gracias a las indicaciones precisas, podrán eliminar sin dificultad los obstáculos del comienzo. Para los alumnos avanzados describiremos cada vez una variante más elevada: así cada uno encontrará lo que más se adecue a él.

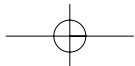
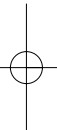
LAS FUENTES

Cada estudio, recogido por el autor in situ durante sus estancias en la India, aporta la síntesis de la enseñanza del ashram de Swami Sivananda en Rishikesh, del Vishwayatan Yogashram de Delhi, dirigido por Dhirendra Bramachari, del hatha yogui Srikantarao,

Aprendo yoga

15

del Astanga Yoga Nilayam de Mysore, del Kaivalyadhama Samhiti de Lonavla, y finalmente de Swami Satyananda en la Bihar School of Yoga. A todo esto el autor añade el fruto de su experiencia personal acumulada en veinte años de práctica ininterrumpida y de enseñanza del yoga en occidente. De este modo ha podido notar las dificultades que el alumno occidental encuentra por el camino y los errores que puede cometer fácilmente. Lea y relea las descripciones de los movimientos, examine una y otra vez las fotografías: a menudo observará un detalle que se le había escapado en una primera lectura y, repetimos, en yoga no hay detalles insignificantes.



El hombre moderno y el yoga

Podemos afirmar que nuestra época es fantástica. Jamás la humanidad había conocido una evolución tan explosiva. Nuestras realizaciones sobrepasan los sueños de nuestros antepasados. Ícaro está eclipsado por nuestros cosmonautas. Nuestros sabios llegan al corazón del átomo para arrancar los secretos mejor guardados de la naturaleza y domesticar la energía nuclear. Nuestra existencia se asemeja a un cuento de hadas si la comparamos a la de los siglos precedentes. Es una lástima que nos sintamos hastiados.

Es trivial sentarse en un Boeing y sobrevolar el Polo confortablemente instalado en un asiento, mientras que tal vez, bajo el hielo, viaja un submarino atómico. Y en el avión... dormimos.

Sin necesidad de remontarnos a los galos, pensemos en la admiración de Luis XIV si hubiese podido ver un televisor, o simplemente un grabador de cinta magnética.

Como niños mimados, nos quejamos si las imágenes que nos transmite el televisor son poco nítidas.

El uso del automóvil ha llegado a ser tan común que nos parece lo más natural desplazarnos a 140 km por hora por nuestras autopistas.

Marcamos un número sobre un disco y en el otro extremo del hilo, a cientos de kilómetros, incluso a miles de kilómetros, una voz conocida nos responde. Pasamos junto a tantos milagros cotidianos que todo esto lo encontramos normal y ordinario y ya nada nos llama la atención. Gracias a nuestros sabios, ingenieros y técnicos, reina en nuestras casas el calor de la calefacción regulada a una temperatura uniforme. Bien vestidos, bien alimentados, vivi-

mos en el lujo. Los industriales, atentos a nuestros menores deseos, crean para nuestro confort y nuestro placer infinidad de utensilios destinados a hacernos la vida cada vez más fácil y agradable. Incluso llegan a inventar nuevas necesidades. En resumen, un paraíso terrestre comparado con la prehistoria.

PERO, HAY UN PERO

Observemos la multitud anónima que desfila por nuestras calles saturadas. Observe esos rostros lúgubres, preocupados, esos rasgos fatigados no iluminados por ninguna sonrisa. Mire esas espaldas encorvadas, esos tórax estrechos, esos vientres obesos. ¿Son felices todos esos hombres modernos? Ya no tienen hambre ni frío, por lo menos la mayoría, pero necesitan comprimidos para dormir, para evacuar sus intestinos perezosos, calmantes para sus dolores de cabeza y tranquilizantes para soportar la existencia. Aislados de la naturaleza, hemos realizado la proeza de contaminar el aire de nuestras ciudades, nos hemos encerrado en nuestros despachos y hemos desnaturalizado la alimentación. El duro combate por el dinero ha endurecido nuestros corazones, ha impuesto silencio a nuestros escrúpulos, ha pervertido nuestro sentido moral. Las enfermedades mentales hacen estragos cada día más grandes, en tanto que se multiplican las enfermedades degenerativas: cáncer, diabetes, infarto. La degeneración biológica se acentúa a un ritmo aterrador que no parece aterrar a nadie y que ni siquiera advertimos. Tranquilizadoras estadísticas nos dicen que nuestras probabilidades de vida han aumentado en equis años; pero, inconscientes, no nos damos cuenta de que dilapidamos en pocas generaciones un patrimonio hereditario acumulado desde centenares de miles de años. La civilización, al suprimir la selección natural, permite la multiplicación de individuos tarados; en tanto que, como consecuencia del confort, el hombre ya no utiliza sus mecanismos de adaptación y de defensa natural y se debilita.

¿Cómo detener esta degeneración?

Incluso nuestra medicina, a pesar de estar en constante progreso, es impotente. Ha adquirido, sin embargo, un capital de conocimientos que suscitan nuestra legítima admiración y orgullo. Ha eliminado enfermedades como la peste, la viruela, la difteria, por citar algunas. Además de los antibióticos, nos ofrece una multitud de remedios eficaces y cada día descubre otros nuevos. Nuestros cirujanos realizan prodigios cotidianos, como son las operaciones a corazón abierto. Pero todo esto no basta.

Por el contrario, los mismos progresos de la medicina dan al hombre moderno una feliz impresión de seguridad. Cree que todo le está permitido; ningún exceso le asusta, nada le detiene. Si uno cae enfermo, basta con ir al «curalotodo»: a él le corresponde reparar los desgastes de forma rápida; es su oficio, se le paga para eso. No quiere darse cuenta de que su erróneo modo de vivir es el causante de la mayor parte de sus males, y que mientras no decida modificarlo, los médicos, a pesar de la ciencia y de su abnegación, no podrán asegurarle sino una salud precaria entre dos enfermedades. Una «civilización» que desemboca en la degeneración de la especie y de los individuos sin ni siquiera procurar una apariencia de dicha, debe considerarse en quiebra.

Prisioneros de la modernidad, ¿qué podemos hacer contra esta apisonadora? ¿Renunciar a nuestra ciencia, a nuestra técnica, a nuestra vida civilizada? ¿Dinamitar las fábricas, quemar los libros, encerrar a los sabios y a los técnicos, volver a las cavernas y bosques de la prehistoria?

Imposible. Inútil. Por lo demás, tenemos derecho a estar orgullosos de nuestra ciencia y de nuestros logros. No debemos renunciar a los avances; al contrario, debemos beneficiarnos al máximo de sus ventajas y buscar, al mismo tiempo, el modo de eliminar sus inconvenientes.

UN REMEDIO: EL YOGA

La solución pasa necesariamente por el individuo.

Nos podemos preguntar qué representa el individuo aislado y qué importancia tiene frente a la masa. Poca cosa, en apariencia. Pero la situación no puede mejorar, el problema no puede resolverse sino en la medida en que cada uno se ciña a una disciplina personal, de la que el yoga constituye, sin lugar a dudas, la forma más práctica, la más eficiente, la mejor adaptada a las exigencias de la vida moderna. «Si quieres cambiar el mundo, comienza por cambiarte a ti mismo». Gracias al yoga, el hombre moderno puede volver a encontrar la alegría de vivir. El yoga le proporciona salud y longevidad mediante las asanas que devuelven la flexibilidad a la columna vertebral, verdadero eje vital, calman sus nervios sobreexcitados, relajan sus músculos, vivifican sus órganos y sus centros nerviosos. El pranayama (ejercicios respiratorios) proporciona oxígeno y energía a cada célula, purifica el organismo quemando los desechos, expulsa las toxinas, en tanto que la relajación le permite preservar la integridad de su sistema nervioso, lo previene contra la neurosis y lo libera del insomnio.

Para el practicante de yoga, el cuidado del cuerpo es un deber sagrado.

El yoga afirma que es fácil mantener la buena salud, que basta con modificar algunas costumbres convencionales erróneas, responsables de un número incalculable de males, de miserias y de muertes prematuras. La salud es un derecho de nacimiento; es tan natural tener buena salud como nacer: la enfermedad tiene su origen en la negligencia, la ignorancia o la trasgresión de las leyes naturales.

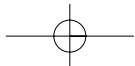
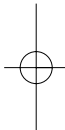
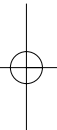
En el sentido yóguico del término, la enfermedad es un pecado físico y se considera al enfermo tan responsable de su mala salud como de sus malas acciones. Pyle observaba ya que «los humanos que tratan su cuerpo como les place, infringen las reglas de la vida sana, que deberían conocer a fondo; son pecadores físicos. Las le-

yes de la salud no son ni restrictivas ni sofocantes. Por el contrario, son simples, poco numerosas, y nos procuran gran libertad al liberarnos de una multitud de trabas que impiden que nuestras propias fuerzas se manifiesten en su integridad, impidiéndonos así gozar plenamente de la vida». Aunque simples, los métodos y preceptos del yoga son racionales y científicos.

Se podría temer incluso que su simplicidad y su facilidad de aplicación condujeran deplorablemente a descuidar esos métodos, privándonos así de los maravillosos efectos benéficos que procura su práctica continua y cuidadosa.

Este libro le proporciona estos métodos de probada eficacia a lo largo de miles de años. El autor le transmite la tradición yóguica tal y como tuvo el privilegio de recogerla de sus maestros, enriquecida tras veinte años de práctica personal ininterrumpida.

Este libro es ante todo didáctico: no se pierde en teorías, sino que permanece en el terreno de la práctica. Repetiremos con Swami Sivananda: «Un gramo de práctica vale más que toneladas de teoría».



El espíritu del hatha yoga

Cualquier persona, atea o creyente, puede practicar con éxito el hatha yoga, porque no es una religión y su práctica no exige ni presupone la adhesión a ninguna filosofía particular, a ninguna iglesia o creencia. Puede considerarse como una simple disciplina psicósomática única en su género, de una eficacia inigualada.

Por ser el hatha yoga un conjunto de técnicas es neutro por definición; pero sería un lamentable error considerar únicamente este aspecto técnico e ignorar el espíritu en el que los grandes sabios y Rishis de la India antigua lo han concebido, espíritu que le confiere una indiscutible nobleza. Nadie lo ha definido mejor que Swami Sivananda:

«Si se admite que el hombre es, en realidad, un espíritu incorporado a la materia, una unión completa con la Realidad exige la unidad de estos dos aspectos. Hay mucho de verdad en la doctrina que enseña que el hombre debe extraer lo mejor de los dos mundos. No existe ninguna incompatibilidad entre los dos, a condición que la acción sea conforme a las leyes universales de la manifestación. La doctrina que pretende que la felicidad en el más allá no puede ser obtenida sino por la ausencia de goce aquí abajo, o por la búsqueda deliberada del sufrimiento y de la mortificación, debe ser tenida por falsa. La felicidad aquí abajo y la bendición de la Liberación, tanto sobre la tierra como en el más allá, pueden ser alcanzadas haciendo de cada acto humano y de cada función un acto de adoración. Así el sadhak (el alumno) no obra con un sentimiento de

separación. Considera que su vida y el juego de todas sus actividades no es una cosa aparte, que deba conservar y perseguir egoístamente para su propia causa, como si el goce pudiera extraerse de la vida por su propia fuerza, sin ayuda.

Por el contrario, la vida y todas sus actividades deben ser concebidas como una parte de la acción sublime de la Naturaleza. Percibe que, en el ritmo de las pulsaciones de su corazón, se expresa el canto de la Vida Universal. Descuidar o ignorar las necesidades del cuerpo, tenerlo por una cosa no divina, es descuidar y negar la Vida más grande, de la cual forma parte, es falsificar la doctrina de la Unidad y de la identidad última de la materia y del Espíritu. Gobernados por tales conceptos, aun las más humildes necesidades físicas adquieren una significación cósmica.

El cuerpo es la Naturaleza; sus necesidades son las de la Naturaleza; cuando el hombre se regocija, es la Shakti la que goza a través de él.

En todo lo que ve y hace es la Naturaleza nuestra madre, la que obra y mira; el cuerpo entero y todas sus funciones son manifestación suya. Realizarla plenamente consiste en hacer perfecta esta manifestación que es él mismo. El hombre que busca dominarse, debe hacerlo en todos los planos —físico, mental y espiritual— porque todos están en relación, no siendo sino aspectos diferentes de la misma Conciencia Universal que lo impregna.

¿Quién tiene razón? ¿El que descuida y mortifica su cuerpo para obtener una pretendida superioridad espiritual, o el que cultiva los dos aspectos de su personalidad como formas diferentes del espíritu que la habita? Por las técnicas del hatha yoga, el alumno busca adquirir un cuerpo perfecto, que llega a ser el instrumento adecuado para el funcionamiento armonioso de la actividad mental.

El hatha yogui desea adquirir un cuerpo sólido como el acero, sano, exento de sufrimientos y capaz de vivir largo tiempo.

Dueño de su cuerpo, quiere vencer a la muerte. En su cuerpo perfecto goza de la vitalidad de la juventud. Más aún, quiere someter a la muerte a su voluntad, y habiendo cumplido su destino terrestre, con un gran gesto de disolución abandona este mundo a la hora escogida.»

Practicar el hatha yoga no significa de ningún modo aceptar esta doctrina; pero, además de que esta doctrina revela el estado de espíritu de los verdaderos hatha yoguis, disipa también ciertos prejuicios extendidos por Occidente, especialmente el de considerar las asanas como una acrobacia insensata, inútil, incluso peligrosa, o creer que los yoguis adoptan ciertas posturas que parecen dolorosas con intención mortificadora. Lo serían tal vez para un no iniciado, pero para el alumno entrenado jamás son causa de sufrimiento, todo lo contrario.



EL DIAFRAGMA VISTO POR ABAJO