
introducción

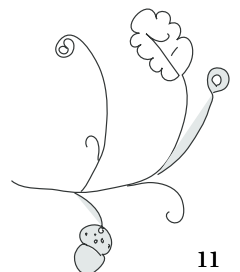
La tradición viva del Aṣṭāṅga yoga

El *Aṣṭāṅga yoga* es una práctica y filosofía que desarrolla la salud psicológica y espiritual de la persona. Se ha mantenido vivo durante miles de años gracias a que un linaje de gurus lo han ido transmitiendo de una generación a otra. Pero no ha perdurado quedándose anclado en el pasado; todo lo contrario, es una tradición viva que ha mantenido su integridad a la vez que ha ido adaptándose a las necesidades de la gente y a las exigencias de cada época. El *Aṣṭāṅga yoga* no está ligado a ninguna religión, línea política u asociación en particular. Lo que sí hace esta tradición yóguica es conectarnos con la fuerza vital que fluye en todos los seres, y, algo fundamental, permanecer enraizada en un profundo sentimiento de respeto hacia los gurus, pues son ellos quienes conservan y forman el conocimiento al que nosotros podemos acceder por medio de la práctica.

Śrī K. Pattabhi Jois estudió durante más de dos décadas con su guru, T. Krishnamacharya. Su conocimiento de *Aṣṭāṅga yoga*, adquirido en este período de intenso estudio, que incluía la lectura de los textos sagrados, y fruto también de su propia práctica y de la labor de enseñar a miles de alumnos, se ha extendido por todo el mundo.

He tenido la gran bendición y fortuna de estudiar con Śrī K. Pattabhi Jois y le he visto honrar profundamente la relación tradicional entre guru y alumno, siempre dispuesto a responder a todas las preguntas con generosidad infinita. A lo largo de los años, he visto cómo han ido surgiendo innumerables variantes del sistema de yoga de Pattabhi Jois. Por eso, con este libro, tengo la intención y la esperanza de poder aclarar y transmitir, lo mejor posible, la forma tradicional del *Aṣṭāṅga yoga* y cómo se practica en Mysore hoy en día.

Mi trayectoria dentro del *Aṣṭāṅga yoga* empezó el 21 de septiembre de 1989. Tenía 22 años, me interesaban las distintas culturas, religiones y filosofías, y mis amigos me recomendaron que probara el *Aṣṭāṅga yoga*. Había jugado al *hockey* muchos años y solía hacer algunos estiramientos después de entrenar, pero no había vivido nada comparable a lo que sentí en la primera clase de yoga. En aquella primera clase, que impartió Tove Palmgren, hicimos todas las prácticas de la Primera serie. Tuve la sensación de haber estirado el cuerpo por primera vez en mi vida. Sentí que había tenido un encuentro con mi cuerpo de una forma completamente nueva. Después de la clase, el cuerpo entero experimentaba sacudidas a causa de la fatiga, y estuve a punto de atragantarme de risa, una risa que me salía de lo más hondo. Me dolía tanto todo que apenas pude andar durante toda una semana, y sin embargo estaba entusiasmado, igual que si acabara de conocer a mi primer amor. Volví a clase la semana siguiente, y la siguiente. Aquel mismo año, Derek Ireland y Radha Warrell, que eran la salud y la belleza personificadas, impartieron un taller en Helsinki. Los días que pasé con ellos me hicieron sentirme aún más inspirado y, a continuación, fui a su escuela de Creta, donde se consolidaron mi conexión con la práctica y mi pasión por ella. En el



curso de los cinco años siguientes, pasé, de asistir al *yoga shala* una vez a la semana, a asistir dos veces, y pronto fueron cuatro y cinco las sesiones semanales. Al final, acabé adoptando la práctica tradicional de seis días a la semana. Por los años de entrenamientos de *hockey* sobre hielo y de fútbol durante mi adolescencia, estaba acostumbrado a una actividad física y entrenamientos intensos, y, aunque tenía un cuerpo bastante fuerte, estaba también rígido y pesado. Tardé casi siete años de práctica incansable en empezar a sentir que el cuerpo se transformaba en ligereza y suavidad, lo cual hizo a su vez que la mente se sumara y, como él, se suavizara y aligerara.

En 1994, se publicó el libro de Lino Miele *Aṣṭāṅga Yoga under the guidance of Śrī K. Pattabhi Jois*. Lino vino a Finlandia aquel mismo año, anunciando el principio de una nueva era del *Aṣṭāṅga yoga* en mi país. La práctica empezó a ser más lenta, más profunda y meditativa. Lino nos enseñó a mi querido amigo Juha Javanainen y a mí el sistema del cómputo *vinyāsa* (página 61), los nombres de las *āsanas* en sánscrito y los *mantras* inicial y final (páginas 67-69). Fue con la ayuda de Lino como hice mi primer viaje a la India en 1996. Fui a estudiar con él a Kovalam Beach, un lugar de la costa de Malabar, en el suroeste de la India, perteneciente al estado de Kerala. Conocí al guru de *Aṣṭāṅga yoga* Śrī K. Pattabhi Jois en Mysore en enero de 1997. A mi regreso a Finlandia, aquel mismo año, cambié el trabajo de masajista, fisioterapeuta y sanador por el de profesor de *Aṣṭāṅga yoga*. Juha y yo fundamos además Astanga Yoga Helsinki en 1997, que es en la actualidad una de las escuelas especializadas en la forma tradicional y pura del *Aṣṭāṅga yoga* más grandes del mundo, y a la que asisten más de 400 alumnos al día. Juha traduciría posteriormente *Yoga Mala* del inglés al finés en 2002.

En el año 2000, viajé a Boulder, Colorado, donde el profesor de *Aṣṭāṅga yoga* Richard Freeman había organizado un seminario de dos semanas con Pattabhi Jois. Me recuerdo sentado a sus pies durante los discursos de última hora del día preguntándome: «¿Cómo es posible que haya respondido a todas mis preguntas sin haberlas oído siquiera?». La profundidad de su conocimiento y su delicada presencia me penetraron hasta lo más hondo del corazón, y sentí que había encontrado a mi guru sin siquiera haberlo buscado. Poco después, fui a la ciudad de Nueva York, donde conocí a mi quinto profesor de yoga, Eddie Stern, que había traducido al inglés *Yoga Mala*, que Pattabhi Jois había escrito originariamente en kannada (lengua oficial del estado de Karnataka, en la India meridional), o canarés, en 1999. Además de haber adoptado las tradiciones religiosas hindúes y de haber fundado en Nueva York un templo hindú al estilo del sur de la India, la forma de enseñar de Stern y su conocimiento del yoga me causaron una profunda impresión, y sentí como si caminara por el fértil sendero que conduce a la meta noble y a la vez humilde del yoga.

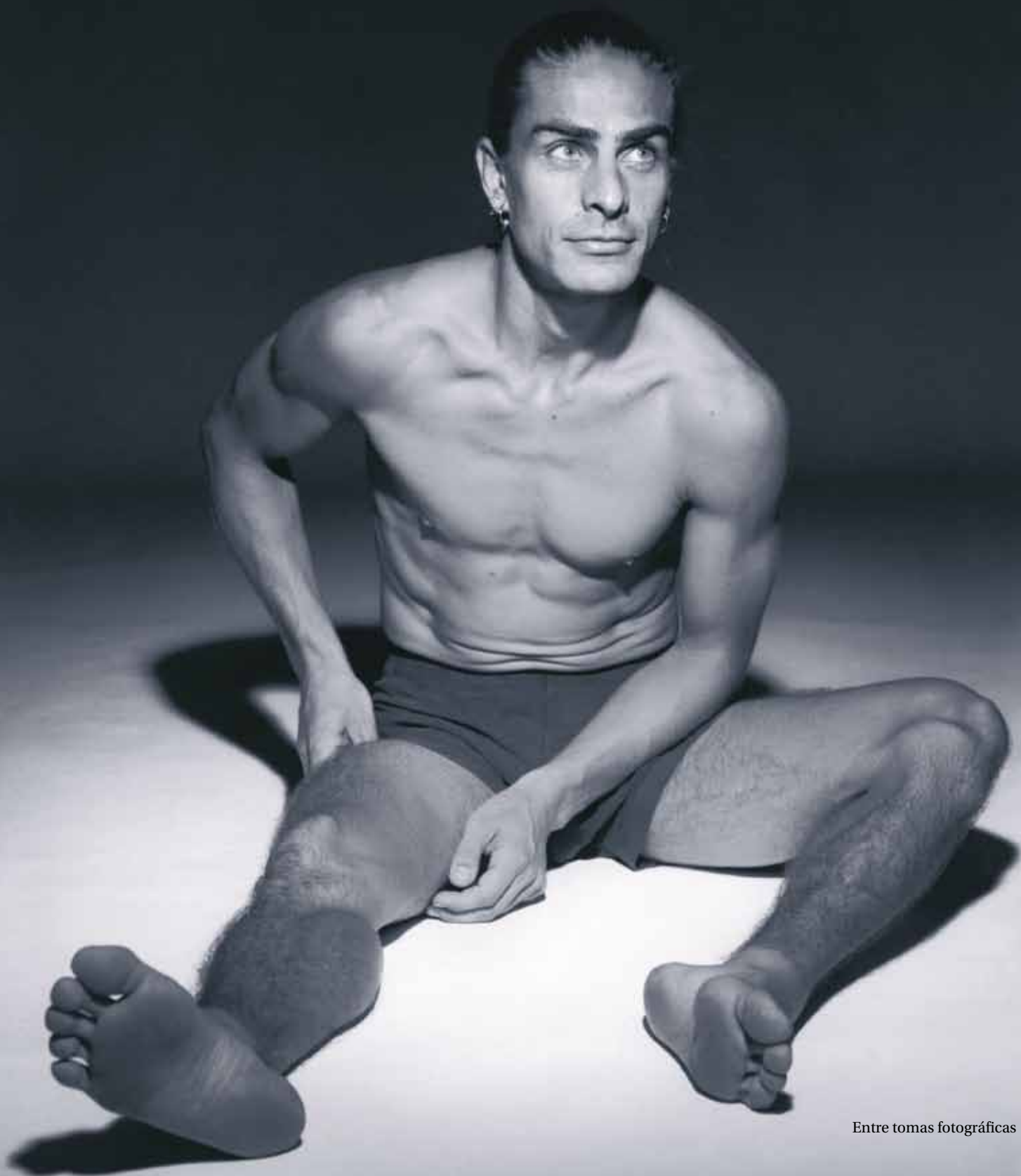
De vuelta en Helsinki, en 2001, Pattabhi Jois y su familia nos honraron enormemente viniendo a visitar nuestra escuela. Durante su estancia, Pattabhi Jois y su nieto Sharath nos autorizaron a Juha y a mí a continuar enseñando el método tradicional de *Aṣṭāṅga yoga*. Durante una semana inolvidable, Pattabhi Jois, acompañado de su hija Saraswati y Sharath, su nieto, impartió clases en nuestra escuela de Helsinki a más de 100 alumnos, con los que conversó y compartió su saber. Hay un documento de vídeo, «Meeting with Gurujī», que recoge este encuentro. Volvieron a Helsinki en 2006, y Sharath vino él solo en 2009 y 2011.

Nunca fue mi intención escribir un libro sobre *Aṣṭāṅga yoga*. Tenía la impresión de que mis conocimientos y comprensión del yoga, de la cultura india y del sánscrito eran escasos e insignificantes, y de entrada me pareció imposible aceptar el ofrecimiento de escribir este libro. Recordando las palabras de Pattabhi Jois en *Yoga Mala*, «Esto es porque la información que obtienen proviene de libros sobre la práctica del yoga escritos por gente que quiere extender la ciencia del yoga por amor y respeto a él, pero que no lo conocen debidamente», pensé en todos los libros de yoga, de muy diversa calidad y precisión, que se han publicado en estos tiempos en



Śrī K. Pattabhi Jois realizando el ritual hindú, *pūja*, en su antigua residencia de Laksmipuram, Mysore

que el yoga está tan en auge. De modo que, aun siendo plenamente consciente de los riesgos que entraña escribir un libro sobre la ciencia del yoga y sus orígenes, me sentí llamado a compartir esta práctica que ha transformado mi vida. Con demasiada frecuencia he visto las modificaciones que se han hecho a las *āsanas*, me he encontrado con profesores inexpertos y libros que no han captado la belleza polifacética del *Aṣṭāṅga yoga*, y por eso he hecho todo lo posible por ofrecer un libro que documente con exactitud la práctica, tal como se realiza actualmente en Mysore, e inspire a la vez su auténtico espíritu.



Entre tomas fotográficas

Es posible que la técnica de *āsana* descrita en este libro difiera de la que los practicantes de yoga aprendieron en Mysore en la década de 1960 o de cómo se practicaba en 1980, ya que el *Aṣṭāṅga yoga* ha experimentado una evolución y un cambio significativos desde el primer viaje que Pattabhi Jois hizo a Norteamérica en 1975. En aquel tiempo, por ejemplo, las *āsanas* se enseñaban mucho más rápido; había alumnos que aprendían tres series en solo tres meses. Hoy en día, un alumno de gran flexibilidad y mente estable tardaría alrededor de tres años en conseguir lo mismo. Algunas *āsanas* se practicaban en orden distinto al actual, y la práctica de *prāṇāyāma* (respiración) se iniciaba al cabo de unos meses de práctica de *āsana*. Habrá lectores que detecten asimismo otros cambios, como los de *Jānu-śīrṣāsana A*, que solía ejecutarse con la cabeza contra las rodillas, mientras que ahora los practicantes flexionan el cuerpo hacia delante hasta adoptar la posición de «barbilla contra espinilla», o de *Prasārita-pādottānāsana C*, en la que las palmas de las manos suelen estar giradas hacia fuera, en vez de hacia dentro. Tenemos otro ejemplo en *Utthita-hasta-pādāṅguṣṭhāsana*, donde la pierna se elevaba solo hasta el nivel horizontal y la cabeza descendía hasta tocar la rodilla. Los *drṣṭi* (puntos en que enfocar la mirada) han cambiado también en muchas *āsanas*, de la punta de la nariz al dedo gordo del pie, o del entrecejo a la punta de la nariz. Mientras reunía información para este libro, descubrí muchos detalles que eran nuevos para mí, como la posición del pie posterior en las *āsanas* de pie, que debe estar en un ángulo de entre 85 y 90 grados, así como la diferencia de ritmo respiratorio entre *Utkāṣana* y *Virābhadrāsana*. También me di cuenta de las variaciones de ortografía y traducción del nombre de las siguientes *āsanas*: *Tīryaṇ-mukhaikapāda-pāścima-tānāsana* suele escribirse *Trian-*, que significa tres partes (*tri-aṅga*), y *Ūrdhva-mukha-pāścimottānāsana* se escribe con frecuencia *-pāścima-tānāsana*. Gurujī empleaba la letra «o» cuando describía una posición erguida, como *Ūrdhva-mukha-pāścimottānāsana*, y la letra «a» cuando se refería a una posición horizontal, como *Pāścima-tānāsana*. Lo mismo ocurría con *Pārśvottānāsana* (vertical) y *Pūrva-tānāsana* (horizontal).

En lo que a pronunciación se refiere, Pattabhi Jois usaba las palabras *samasthiti*, *utpluti* y *śānti* en el caso nominativo, es decir, terminadas con un *visarga* (*samasthitiḥ*, *utplutiḥ* y *śāntiḥ*, y pronunciadas, por tanto, *samasthitihi*, *utplutihi* y *śāntihi*). Este libro se atiene al uso que Pattabhi Jois hacía de estos términos.

Con el tiempo, se ha creado también una distinción entre los estilos de práctica de *āsana* occidentales e indios. El estilo occidental suele prestar una atención excesiva al alineamiento exterior «exacto», y ha incorporado una forma de respirar demasiado intensa, mientras que en el estilo indio la atención está más centrada en conservar la energía y respiración corporales, al tiempo que se busca un alineamiento interno mediante la percepción consciente del flujo interior de la energía. La práctica ha estado influida también por las tendencias variables que han ido creando principalmente los yoguis occidentales. En cierto momento, los alumnos practicaban las posturas de equilibrio sobre las manos dentro las *āsanas* básicas, o hacían *Hanumānāsana* y *Sama-konāsana* (apertura de piernas lateral y frontal) después de *Prasārita-pādottānāsana D*, y, hasta el final de la década de 1980, había gente que practicaba por la mañana y por la tarde. Hacia finales de la década de 1990, Pattabhi Jois y Sharath empezaron a eliminar *vinyāsa* innecesarios y posiciones superfluas del sistema *vinyāsa*, y en 2006, Gurujī anunció que había completado sus investigaciones y que la práctica estaba lista para poder enseñarse en su forma esencial.

Para verificar que la información de este libro es correcta, que respeta la tradición india en su totalidad y que está en consonancia con las enseñanzas de Pattabhi Jois y su nieto Sharath Jois (conocido anteriormente por el nombre de Sharath Rangaswamy), tuve la gran fortuna de reunirme con ellos cada tarde durante dos meses, en 2003 y 2004, en el despacho del Instituto

Aṣṭāṅga Yoga de Mysore. Les hacía innumerables preguntas y escribía con fervor mientras ellos me dedicaban su tiempo tan generosamente. Solía plantearle las preguntas más detalladas a Sharath en inglés, y él se las traducía a Pattabhi Jois, sentado a mi lado, a canarés, o kannada. Pattabhi Jois cavilaba un momento, y luego le respondía a Sharath citando pasajes enteros en sánscrito y kannada, que él traducía nuevamente al inglés. Examinamos la técnica y el alineamiento *vinyāsa* correspondientes a cada postura con meticulosidad extrema, tan extrema que Pattabhi y Sharath se reían de la pedantería de mi naturaleza «occidental». Ellos en realidad no querían establecer unas normas estrictas en una serie de *āsanas*, por ejemplo del alineamiento de los dedos de las manos y de los pies, o de los hombros; consideraban que esta clase de detalles se han de aprender directa e individualmente de un profesor, que tendrá en cuenta los diferentes tipos de cuerpos y sus capacidades. Hablamos muy brevemente sobre los beneficios físicos de las posturas, puesto que tanto *Yoga Mala* como *Aṣṭāṅga Yoga* incluyen información detallada al respecto, y Pattabhi Jois me recomendó que consultara estas obras para enumerar los efectos de cada *āsana*. Ni Pattabhi Jois ni Sharath se mostraron tampoco demasiado dispuestos a dar consejos específicos para los principiantes, ya que la práctica debe aprenderse directamente de un guru o profesor experimentado, y solo así pueden los alumnos recibir la atención detallada que necesitan. He escrito, de todos modos, algunos consejos para los principiantes a fin de que puedan entender lo mejor posible la técnica de las *āsanas* fundamentales, pues ejecutarlas de forma incorrecta no solo reduce la eficacia del *āsana* y disminuye sus efectos y beneficios, sino que además puede resultar perjudicial.

Los *mantras* inicial y final que presento en este libro son traducciones al inglés que hizo el propio Pattabhi Jois de los que presenté en el libro sobre la serie intermedia (2006-2007) y que el experto en sánscrito Māns Broo y yo transliteramos y editamos.

Como antiguo sanador, he tenido desde el comienzo especial interés en aquellas partes del *Aṣṭāṅga yoga* que actúan sobre la corriente de la energía corporal, y pude recibir los consejos de Pattabhi Jois y Sharath sobre estas cuestiones. La información al respecto aparece en apartados breves (*prāṇa*, *nāḍis*, *vāyu* y *cakras*, páginas 45-48) de este libro. Según Pattabhi Jois y Sharath, solo el practicante devoto necesita comprender los últimos miembros o aspectos de *Aṣṭāṅga*, y por tanto no es esencial hacer referencia a ellos en un libro dedicado a la Primera serie. Si los he incluido en este texto es para atraer al nuevo practicante a los ámbitos más serenos y sutiles de esta práctica. Esta sección será también de interés para aquellos estudiantes que tengan ya una práctica consolidada de *Aṣṭāṅga* y estén preparados para explorar otros aspectos del viaje yóguico.

La tarea de escribir este libro no estuvo exenta de cierto grado de sacrificio y dificultad, ya que continué impartiendo clases y seminarios durante todo el tiempo que tardé en escribirlo. El período de gestación duró dos años y se llevó a cabo en siete países distintos. El primer borrador, que completé en 2003, era un escrito sencillo, basado en mi propia experiencia y respaldado por la información que obtuve de fuentes sobradamente conocidas y de gran reputación, antes de mi viaje anual a la India. Pero cuando me senté a repasar el libro con Pattabhi Jois y Sharath, me di cuenta de que mis conocimientos y comprensión habían estado errados en muchas áreas, y entendí que las referencias que había utilizado habían sido a menudo incorrectas o habían perdido vigencia. Reescribí, por ejemplo, la sección sobre *āsana* nueve veces al tiempo que revisaba otras secciones del libro.

La práctica de *āsana* ha experimentado un cambio desde que se tradujo *Yoga Mala* al inglés en 1999, lo cual ha generado cierta confusión. E incluso posteriormente, yo mismo tuve que cambiar en Mysore, en 2004, lo que había leído y aprendido en *Yoga Mala* sobre cómo hacer las posturas. Con permiso de Sharath, decidí dejar los *dr̥ṣṭi* (puntos en los que enfocar la mirada) de

los saludos al sol y los *yoga-mudrā* tal como aparecen en el libro de Gurujī, pero mencionando qué *dr̥ṣṭi* se utilizaban en Mysore en el presente. Tuve que añadir también un *vinyāsa*, con permiso de Gurujī, a *Ūrdva-mukha-pāścimottānāsana*.

Durante todo el proceso, fui testigo de la sabiduría viva de mi guru, que del modo más espontáneo citaba textualmente pasajes enteros y hablaba de la ciencia del yoga y de las diferencias entre *Aṣṭāṅga* y otros estilos de yoga. Al principio, me confundían las explicaciones de mi guru, pues me di cuenta de que si formulaba la misma pregunta dos días consecutivos utilizando palabras diferentes, la respuesta que me daba era a menudo contradictoria. Los primeros días esto me desconcertaba, pero luego empecé a darme cuenta de que él me respondía en función de mi capacidad de escuchar en unos momentos y en otros, o de lo que realmente tenía yo necesidad de oír. Vi que era necesario hacer las mismas preguntas en distintas ocasiones para obtener una respuesta más global. Y a raíz de estas interacciones, comprendí no solo la importancia fundamental que tiene un guru para el desarrollo del alumno, sino también que el guru es esencial para mantener viva la tradición yóguica.

Cuando conocí a Gurujī, me dejó casi perplejo la actitud increíblemente cálida y positiva que tenía conmigo, como alumno que se esforzaba por recopilar conocimientos para ponerlos al alcance del público en un nuevo libro. Me causó una enorme impresión que tuviera tal sentido de la responsabilidad en lo concerniente a la práctica de *prāṇāyāma* y los *samantrika-mantras*. En su opinión, estas prácticas se podían aprender solo directamente de él, o de alumnos que de verdad tuvieran pleno dominio de ellas, y por tanto no era apropiado incluirlas en un libro.

Me gustaría presentar mis más sinceros respetos a Śrī K. Pattabhi Jois y R. Sharath Jois por su paciencia y amor, por impartir sus enseñanzas desde la fuente de conocimiento más profunda y por ofrecer su energía incansable, que continúa guiando a los alumnos por el camino del yoga. Les doy las gracias con todo mi corazón por el apoyo y los conocimientos que me han brindado durante la redacción de este libro, sin los cuales habría sido una empresa imposible o, cuando menos, insignificante.

cómo usar este libro

Aṣṭāṅga Yoga: yoga según el método de Śrī K. Pattabhi Jois hace una representación amplia pero detallada del *Aṣṭāṅga yoga*. Trata la práctica de *āsana*, el flujo de la energía, la filosofía del yoga y el desarrollo espiritual, y está escrito tanto para los principiantes como para los practicantes avanzados. Lo ideal sería leer primero el texto en su totalidad, y, una vez establecida la práctica, el libro será un manual de referencia útil para aclarar aspectos como el sistema de cómputo *vinyāsa* (página 67) y el uso correcto de los *dr̥ṣṭi* y los *bhandas* (véanse los símbolos en las páginas 62-63). Aunque el objetivo principal del libro es describir con claridad y detalle cómo llevar a cabo la práctica de *āsana*, he dedicado gran atención a otros aspectos del *Aṣṭāṅga yoga*, entre ellos su historia y sus orígenes. En la parte práctica del libro, se describe cada *āsana* (postura) de dos maneras:

1. En el texto principal, además del *āsana*, explico la respiración, los puntos en los que fijar la mirada (*dr̥ṣṭi*), los cierres o sellos energéticos (*bhandas*) y también el cómputo *vinyāsa* correcto, tal como se ha enseñado en Mysore, la India. En cada *āsana*, describo dónde comienza, cómo se hace y cómo hacer la transición de un *āsana* a la siguiente. Hay fotografías de casi todas las *āsanas*, exceptuando unas pocas que están ilustradas con un dibujo. En algunos casos, dependiendo de las capacidades del alumno, se aceptan una serie de variaciones, por ejemplo de la forma de entrar y salir de la postura, y estas alternativas se han explicado con todo detalle.
2. Como complemento del texto principal, hay en cada página de *āsana* una tabla que define el sistema de cómputo de cada *vinyāsa*. Dado que el *Aṣṭāṅga yoga* se fundamenta en el movimiento continuo, entrar y salir

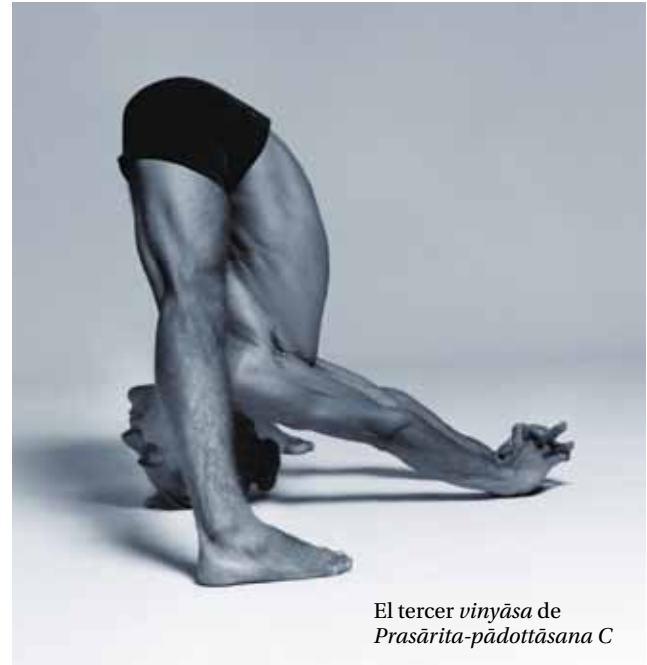
de cada postura se considera una parte esencial de la serie y se cuenta de manera sistemática. A fin de que esta parte de la práctica se comprenda a la perfección y de documentarla de forma clara, se ha detallado esta información en una tabla situada a un lado de la página. Estas tablas pueden utilizarse por sí solas a modo de guía rápida para comprobar detalles, como los *dr̥ṣṭi*, la respiración y los *bhandas*; ahora bien, se ha de tener en cuenta que están escritas atendiendo al estilo tradicional del *vinyāsa* completo, en el que, para hacer el cómputo del sistema completo, se retornaría a *Samasthitiḥ* después de cada *āsana*. No es así como la ejecutan actualmente la mayoría de los practicantes. Para ver cómo se hacen las *āsanas* en la actualidad, se ha de seguir la secuencia que en la tabla aparece sombreada de gris.

Después de describir cómo se ejecuta cada *āsana*, he incluido también información sobre los beneficios físicos, psicológicos y energéticos del *āsana*, así como algunas advertencias para los principiantes. En su mayor parte, dichos beneficios se han descrito ya en *Yoga Mala*, y se han verificado con la observación práctica y las investigaciones, tanto las que se han llevado a cabo a lo largo de los miles de años que ha existido el yoga, como las que se realizan continuamente en nuestros días. A veces, es posible que los beneficios que se describen no tengan una conexión inmediata con la medicina alopática moderna; por eso, aquellas personas que padezcan enfermedades graves deberían consultar a un médico antes de empezar la práctica del yoga.

Los principiantes deben tener presente que la rigidez inicial del cuerpo, el grado de fuerza y de equilibrio y la capacidad en general del individuo influirán normalmente en cómo empieza la práctica. Para los principiantes,

he incluido en cada *āsana* información sobre la manera de hacerla, que puede ser distinta de la forma en que la ejecute un practicante de nivel más avanzado. Cuando el cuerpo y la mente estén listos para adoptar la posición original, el alumno puede atenerse a la descripción del *āsana* y *vinyāsa* sin necesidad de introducir ninguna modificación.

A todos los practicantes: Independientemente de los consejos que se den en este libro, escucha siempre a tu cuerpo y a las señales que te dé; ten siempre presentes sus limitaciones, así como sus capacidades. Recuerda que estudiar con un profesor experimentado será lo que más te ayude a avanzar en la práctica con eficacia y sin correr riesgos innecesarios. Absorbe cada *āsana* y déjala actuar en ti. El objetivo de la práctica es depurar y fortalecer el cuerpo y la mente para favorecer un estilo de vida positivo. Si emprendes la práctica con la intención correcta, puedes encontrar paz, felicidad y aceptación de ti mismo aun en la primera sesión.



El tercer *vinyāsa* de
Prasārita-pādottāsana C