

Introducción

La excelente acogida que se le ha dispensado a mi libro *El milagro del Yoga*, que aborda el yoga y sus distintas modalidades en general, y debido a que el *hatha-yoga* ha sido tergiversado y a veces degradado e incluso reducido a una gimnasia contorsionista, donde solo prima el *asana* y se ignoran sus valiosos principios y técnicas, me ha llevado a proponer a la Editorial Kairós la escritura y publicación de una obra centrada en esta modalidad yóguica y en la mayoría de sus eficientes y preciosos métodos, tales como el *pranayama*, los *mudras*, los *bandhas* e incluso los *shatkarmas*.

En consecuencia, queremos dar a conocer la verdadera dimensión del hatha-yoga, que no es tan solo un yoga corporal, sino que puede llegar a ser muy completo, si se observa y se practica con rigor. Se debe tener en cuenta que no es una gimnasia exótica, ni un deporte ni una calistenia, y mucho menos una burda técnica para conseguir un cuerpo llamativamente flexible. Por supuesto, tampoco es un método para adelgazar, provocar sudor o activar las endorfinas, rendir culto al cuerpo afirmando el ego o convertirlo en tan elástico que uno pueda

jactarse de ello, envanecerse y apabullar incluso a otros practicantes.

En el auténtico hatha-yoga, se utiliza la corporeidad para ir más allá y, a través del cuerpo (sustancia material) conectar con el aliento o espíritu, de tal modo que lo corporal, que es *maya* (lo ilusorio), se utiliza como punto de apoyo o pértiga para alcanzar la energía que lo insufla y está más allá de él. Sin embargo, si el practicante, en lugar de reorientar su anhelo hacia lo alto y esclarecer su visión, se deja atrapar por la *maya* del cuerpo, está haciendo lo contrario de lo que debería y en lugar de aprender a cabalgar sobre el cuerpo, el cuerpo cabalga sobre él, como si el caballo cabalara sobre el jinete. Este caso se da con muchos hatha-yoguis modernos, y no digamos nada de los que solo se enfrasan en un yoga atlético. En vez de conseguir el desapego del cuerpo, lo acentúan, y lo que se concibió como liberador, se convierte, mal utilizado, en una esclavitud. Se pervierte el *sadhana*, porque lo que era un yoga psicosomático se torna en un conjunto de ejercicios de calistenia sin la menor intención liberadora o siquiera integradora. Esta generalizada distorsión y devaluación del hatha-yoga hace que miles de personas solo practiquen un simple sistema de ejercicios gimnásticos, convencidos de que siguen la disciplina verdadera. El *sadhana* liberador deja de serlo y, entonces, sería mejor hacer gimnasia sueca o del tipo que fuere. Así, por lo menos se puede saber que los ejercicios que se están haciendo no tienen nada de auténtico yoga y que, por lo tanto, no darán los resultados que se esperaban. También se traiciona la esencia de

esta modalidad yóguica que no surgió para alterarnos, hiperactivarnos o acelerarnos, sino, todo lo contrario, para calmarnos y cooperar así con la corporeidad en la búsqueda interior, que es lo que el genuino yoga pretende: aquietarnos al máximo para que se pueda frenar la mente y surja un tipo más profundo de percepción, así como de cognición.

Es una constante, a lo largo de la historia del yoga, que no es una excepción en el hatha-yoga, insistir en la necesidad de dominar los sentidos (*indriyas*) para así lograr sustraerse por un tiempo a su influencia centrifugadora y poder recogerse en lo más hondo, calmo y revelador de la mente en la que se da la posibilidad de ir cambiando los parámetros y, por lo tanto, la mente misma. Asimismo, el asana bien ejecutado y atendiendo a sus requisitos con rigor es un medio para dominar los *indriyas* y cerrar sus ventanas al exterior con el fin de lograr una fructífera interiorización que modifique la percepción, sobre todo la del Sí mismo. El asana ayuda a recogerse y el control respiratorio permite pasar del *pranayama* propiamente dicho al *pratyahara* o inhibición del pensamiento. Los antiguos yoguis pretendían incluso purificar la materia o sustancia corporal y mutar, digámoslo así para entendernos (por mucho que suene a ciencia ficción), «la mente de la célula», activando la sustancia vital (*rasa*) para tratar de llevar a cabo una tarea transformativa de gran envergadura.

Como reconozco en mi *Autobiografía espiritual* (Kairós), durante un tiempo yo mismo menosprecié el hatha-yoga debido a mi deseo de poner toda mi energía y disciplina directamente

en la evolución de la consciencia. Sin embargo, después me percaté de la necesidad de implicar al cuerpo y, ya que lo tenemos, utilizarlo como herramienta en la senda del autodesarrollo. En definitiva, terminé por comprender que el hatha-yoga, realizado con precisión y disciplina, es un yoga completo en sí mismo y, desde luego, un excelente coadyuvante, por eso lo incorporé a mi práctica hace más de sesenta años.

Con ilusión, he emprendido la redacción de esta obra en un intento de recuperar las raíces y la esencia de esta modalidad de yoga a veces tan desvirtuada y falseada. Este libro es el resultado de mi verificación personal y la gran mayoría de las técnicas expuestas han sido examinadas por mí, no siempre con éxito, pero sí con esfuerzo constante, aliento renovado y confianza en esta disciplina.

A lo largo de tantos años en el ámbito del yoga, que ha dado un gran sentido a mi vida, he compartido con los demás la idea de que es muy importante que la gente llegue al yoga, aunque no busque lo verdadero, ya que esta disciplina puede cambiar a quien la asume y orientarle hacia la verdadera esencia. Habrá muchos que se contenten con los ejercicios puramente gimnásticos, creyendo que eso es el yoga y que no busquen nada más. También, en el peor de los casos y no es infrecuente, puede que encuentren una forma de yoga que no lo es en absoluto, y lo abandonen profundamente decepcionados. Muchas personas han estado practicando un tiempo una especie de yoga totalmente distorsionada y, después, al cambiar de instituto o profesor, han descubierto lo que era el auténtico yoga.

Como verdadera disciplina de transformación, el hatha-yoga debe incorporar el *yama* y el *niyama* y proponerse, aunque sea como ideal remoto, el *samadhi* o estado de supraconsciencia, que no puede ser alcanzado sin la ayuda de la meditación y otras técnicas introspectivas y de unificación de la consciencia. Sin embargo, es de indiscutible ayuda en la senda hacia la autorrealización (aunque se dejen de lado y no se recurra en absoluto a los asanas) que se utilicen otras técnicas, y de modo muy especial las de *pranayama* y autoinmersión a través de la relajación consciente y profunda.

En este libro, aparte de poner el énfasis sobre los principios del auténtico hatha-yoga, deseo ofrecer al lector un manual práctico y funcional sin necesidad de recurrir a cientos de asanas o a decenas y decenas de técnicas de *pranayama*. Muchos autores buscan destacarse por plantear un número apabullante de técnicas (sobre todo asanas, mostrando incluso cientos de ellos) cuando, en realidad, con una parte es más que suficiente y lo idóneo es practicar con regularidad, ya que no basta con saber que existen. A lo largo de muchos años he podido constatar que, tanto en la India como en Europa, los practicantes de yoga eran en general bastante más serios que ahora y se contentaban con practicar una docena de asanas, pero insistiendo, para conseguir así perfeccionarlos, puesto que la verdadera función del asana no es divertir al practicante sino ayudarlo a evolucionar.

Muchos practicantes de hatha-yoga ignoran, aunque otros lo hacen deliberadamente, que el hatha-yoga es una vía para desembocar en el *radja-yoga*, lo que la convierte en una modalidad

de yoga completa en sí misma y no en un único fragmento. Por lo tanto, cuando nos referimos al auténtico hatha-yoga, conviene tener en cuenta que, en última instancia, es también un método o camino para aproximarse a la consciencia liberada. Por esta razón, incluyo aquí un apéndice concreto sobre la búsqueda del Ser, pues también el verdadero hatha-yogui lo busca y ensaya sobre sus cuerpos físico y energético para obtener estados más elevados de consciencia. Al poner la corporeidad al servicio de la búsqueda interior, la convierte en un medio para trascender y trascenderse. De este modo, se entiende el cuerpo como una carroza y el verdadero yo o Sí-mismo (la naturaleza real) como el amo. Mientras nos encontramos en este plano, estamos asociados a la carroza; ahora bien, en lugar de dejar que se aparte de su ser, el hatha-yogui se sirve de ella para aproximarse a su esencia.

No entraré en esta obra a tratar los beneficios terapéuticos, ni el alcance del yoga como terapia, porque ya lo hice extensamente en mi obra *Principios de yogoterapia*, varias veces reeditada.

He incluido en esta obra un magnífico apéndice de José Manuel Muñoz, mi alumno durante muchos años, así como brillante médico internista e investigador de la disciplina del yoga, que ya participó en otro de mis libros con otro magistral apéndice. Sabiendo de sus amplios conocimientos, tanto médicos como yóguicos, y siendo él mismo un asiduo y avanzado practicante de yoga, no quería dejar pasar esta oportunidad para que nos aportase parte de sus conocimientos y experiencias.

El buscador espiritual (que es al mismo tiempo un insoslayable explorador de la consciencia) requiere de todos los medios de los que pueda servirse para tratar de culminar su meta. En consecuencia, dado que tenemos un cuerpo, contraparte de la mente, es de gran ayuda servirse de él como herramienta liberadora. El hatha-yoga se convierte, en tal caso, en una senda que conduce a otra Senda.