

DISTINTAS ESCUELAS Y ENFOQUES DE DE YOGA :

En el mundo del yoga hay gran número de estilos y enfoques o propuestas. Pero todos los yogas tienen un fin común que es llegar a la autorrealización o conocimiento del Yo interior; del Ser interior.

Se suele poner el ejemplo de un bosque con numerosas especies de árboles. Todos son árboles pero pertenecen a diferentes especies y son distintos. Pero todos tienen el mismo objetivo: crecer para elevarse lo más arriba posible para alcanzar la luz.

Podemos hablar de dos líneas o dos sistemas o escuelas de yoga que vienen de dos importantes “Maestros”:

LA ESCUELA DE SIVANANDA :

Swami Sivananda fue uno de los más grandes e importantes Yoguis de los últimos tiempos, ya que generó muchos discípulos que en la actualidad son prestigiosos Maestros de yoga que difunden esta ciencia por todo el mundo como por ejemplo: Swami Satyananda, Andre Van Lisebeth, Swami Vishnudevananda, Swami Shivapremananda, Swami Satchitananda. En la India aun está la Institución que Swami Sivananda creó con el nombre “Sociedad de Vida Divina” en la ciudad de Rishikesh

Discípulos principales:

- **Swami Vishnu-Devananda :Sivananda Yoga**

EL sistema de yoga Sivananda Vedanta se recoge en: El Libro de Yoga, escrito por Swami Vishnu Devananda.

Swami Vishnu funda la TWO (True World Order) y comienza a formar profesores de yoga con el objetivo de que éstos difundan la paz por el mundo.

Combinan la práctica del yoga con el estudio y práctica de la filosofía védica hindú.





Swami Sivananda fue uno de los más grandes e importantes Yoguis de los últimos tiempos, ya que generó muchos discípulos que en la actualidad son prestigiosos Maestros de yoga que difunden esta ciencia por todo el mundo como por ejemplo: Swami Satyananda, Andre Van Lisebeth, Swami Vishnudevananda, Swami Shivapremananda, Swami Satchitananda. En la India aun está la Institución que Swami Sivananda creó con el nombre “Sociedad de Vida Divina” en la ciudad de Rishikesh.

<http://www.sivanandadlshq.org/home.html>

<http://www.sivananda.org/misc/foreign/spanish.htm>

- **Satyananda: Yoga Satyananda**

En 1956, fundó el International Yoga Fellowship Movement, y en 1963, **la Bihar School of Yoga**, con el objetivo de difundir el yoga a todo el mundo. A cargo de la Organización y como su sucesor quedó Swami Niranjananda.

Satyananda Yoga apoya a investigaciones médicas para el desarrollo de técnicas de yogaterapia y técnicas de relajación. Su enseñanza yóguica revela las enseñanzas profundas del Tantra, la meditación, el Yoga Nidra, el Hatha Yoga y el Raja Yoga.



Este sistema de yoga lleva el nombre de su creador Swami Satyananda Paramahansa, fundador de "Bihar School of Yoga" y muchas otras importantes Instituciones de yoga en todo el mundo que en la actualidad son orientadas por su principal discípulo Swami Niranjan Paramahansa.

<http://www.geocities.com/Athens/Crete/3014/satyamsp.htm>

<http://www.yogavision.net/>

<http://www.satyanandaitalia.net/satyananda.htm>

http://www.yogavision.net/byb_set.htm

http://www.yogavision.net/byb_set.htm

- Yoga Vedanta:



Son las Escuelas que combinan la práctica del yoga con el estudio y práctica de la filosofía védica hindú.

<http://www.divinelifesociety.org/jtour2.htm>

<http://www.samyamayogavedanta.com/yoga.htm>

<http://www.saberser.org/>

LA ESCUELA DE KRISNAMACHARIA:

T. Krishnamacharya es uno de los grandes maestros del yoga contemporáneo siendo Guru de Iyengar, Patabhi Jois, Indra Devi y TKV.

Discípulos principales:

- **Desikachar:** El método conocido como **Viniyoga** esta asociado a las enseñanzas de TKV.

Desikachar es hijo de Krishnamacharya y director del Centro “Krishnamacharya Yoga Mandiran”, Madras, India.

Su centro de atención no es la técnica sino el practicante; por lo tanto la práctica se adapta a la realidad y características de las personas en occidente: en base a sus necesidades, capacidades y aspiraciones.

- **Iyengar:** Sistema de **Yoga Iyengar** reflejado en el libro la Luz del Yoga

El maestro BKS. Iyengar es uno de los más y famosos yoguis hindúes de la actualidad. Es muy conocido especialmente por la gran calidad y perfección que le dio a las asanas las posturas del yoga.



Fue discípulo de su cuñado y maestro T. Krisnamacharya

<http://www.iyengaryoga.com/>

<http://www.bksiyengar.com/>

<http://members.es.tripod.de/Offroy/linksiyengar.htm>

- **ASHTANGA VINYASA YOGA**

Pattabhi Jois: funda el Ashtanga Yoga Research Institute que enseña el sistema Ashtanga Vinyasa Yoga, sistema de yoga consistente en varias series de posturas ejecutadas vigorosamente en secuencias dinámicas y aeróbicas.



Este método fue creado por Sri Patabhi Jois, discípulo de T. Krisnamacharya

<http://www.ashtanga.com/>

<http://www.ashtanga.com/html/links.html>

<http://members.es.tripod.de/Offroy/linksashtanga.htm>

OTROS ENFOQUES DE YOGA:

Pero hay más tipos, o mejor llamarlos enfoques de yoga, en el mundo, aunque todos vienen de alguna de estas dos escuelas o linajes (como se llama en la cultura yogica a la transmisión de saber de maestro a maestro, de alma a alma); o son una mezcla o compendio o unificación tipos o enfoques de Yoga, entendiendo el concepto Yoga en toda su amplitud:

- **Yoga Clásico**

Este método se basa en las enseñanzas de los Yoga Sutras de Patánjali representado en especial por el maestro Sri Yogendra y su hijo Sri Jatadeva y la Escuela de Yoga Clásico de Santa Cruz, Bombay, India.

<http://www.geocities.com/athens/6709/index.html>

<http://web.jet.es/yogaclasico/index.html>

- **Power Yoga**

Sistema de yoga surgido a partir del Yoga Ashtanga Vinyasa que consiste también en secuencias vigorosas y dinámicas pero ejecutadas de manera más libre y con elementos de otros métodos como el Kundalini Tantra y el Raja yoga. Este sistema fue creado por algunos ex discípulos norteamericanos de Patabhi Jois.



<http://www.power-yoga.com/>

<http://www.poweryoga.com/>

<http://www.poweryoga.com.br/>

- **Dynamic Yoga**

Sistema de yoga que tiene gran expansión en la actualidad. Surge a partir de las secuencias de posturas rápidas inspiradas en el Vinyasa enseñado por el maestro yogui T. Krishnamacharya y sus más importantes discípulos.

<http://www.yogashala.cl/>

<http://www.windfireyoga.com/>

<http://www.windfireyoga.com/>

<http://www.yogakai.com/dynamicyoga.htm>

- **Kriya Yoga**

Sistema de yoga y meditación difundido en Occidente por Swami Paramahansa Yogananda y en la actualidad por Swami Hariharananda .



<http://www.self-realization.com/kriyayoga.htm>

<http://www.kriya.org/>

<http://www.yogakriya.org/>

- **Kundalini Yoga**

Kundalini Yoga es una ciencia milenaria que combina de una manera precisa ejercicios físicos, técnicas respiratorias, concentración mental, meditación, relajación y mantras, para conseguir el perfecto equilibrio cuerpo, mente y espíritu. Esta disciplina llega a Occidente en 1969 gracias al maestro Yogui Bhajan.

Se le conoce como el yoga de la conciencia. Es un yoga muy dinámico que genera vitalidad y tranquilidad.

Cada sesión consta de una serie de ejercicios y respiraciones que potencian y mejoran los órganos y sistemas del cuerpo. También se orienta a cambiar patrones mentales y mejorar el estado de ánimo del practicante.

Es el Yoga más antiguo y más poderoso. Sus técnicas resultan tan actuales que son un excelente recurso para la vida cotidiana, especialmente para aquellas personas sometidas a un intenso estrés, como los profesionales



libres y los ejecutivos; el Kundalini Yoga les permite tener un mejor rendimiento en su trabajo, una mejor salud y sobre todo una satisfactoria conexión con su ser más profundo.

La práctica constante ayuda a equilibrar los rasgos de la personalidad, a desarrollar la creatividad y las cualidades individuales para dar respuestas más armónicas a las situaciones y retos de la vida.

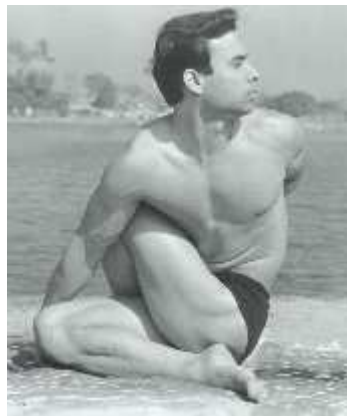
Además su práctica eleva la conciencia en todos los aspectos de la naturaleza humana. Kundalini Yoga conduce a un estado de plenitud y es considerado una de las prácticas más poderosas de yoga.



<http://www.kundaliniyoga.org/es/>
<http://www.kundaliniyoga.com/>

- **Bikram Yoga**

El maestro de yoga hindú Bikran se radicó en USA y fue discípulo del maestro Bishwanath Gosh (hermano de Swami Yogananda).



<http://www.bikramyoga.com/>

- **Kripalu Yoga**

Es la Escuela y comunidad de los ex discípulos de Amrit Desai en USA . Muy prestigioso en Estados Unidos.

<http://www.kripalu.org/>

- **Anusara yoga**

Anusara significa: "fluyen con gracia" o "tras el corazón". Anusara Yoga comenzó en 1997 en USA , fundado por John Friend.

Este enfoque es similar al popular Hatha Yoga con posturas que parecen Iyengar Yoga , pero con una integración de enseñanzas tátricas, budistas e hindúes religiosas que reflejan ideales que trabajan positivamente la reforma de la mente, el cuerpo, las palabras habladas y discursos.

Para anusara y su pensamiento positivo, lo más importante en la práctica es la actitud.

- **Viniyoga**



T. Krishnamacharya es uno de los grandes maestros del yoga contemporáneo siendo Guru de Iyengar, Patabhi Jois, Indra Devi y TKV. Desicachar entre muchos otros. Su sistema desarrollo tanto el Hata Yoga tradicional como las asanas en secuencias Vinyas y la metodología terapéutica del Viniyoga.

<http://www.viniyoga.com/>
<http://www.viniyoga.co.uk/>
<http://www.kym.org/>

Fuente: yogakai.com