

Historia del yoga



Ana Jiménez

Introducción **HISTORIA DEL YOGA**



- La **historia del yoga** está asociada a la historia de la India, pero hablar sobre su origen es tan difícil como intentar explicar el origen de la humanidad.
- La falta de registros escritos ha dificultado seguir las raíces de su historia.

Período pre-védico desde 2500 a.c.

- Hace miles de años, en el fértil valle del gran río Indo, emergió una civilización en lo que hoy son la India y Pakistán.
- Se trata de la **civilización del Indo**, ésta pudo haberse agrupado en torno a dos ciudades: Mohenjo-Daro en el sur y Harappa en el norte.

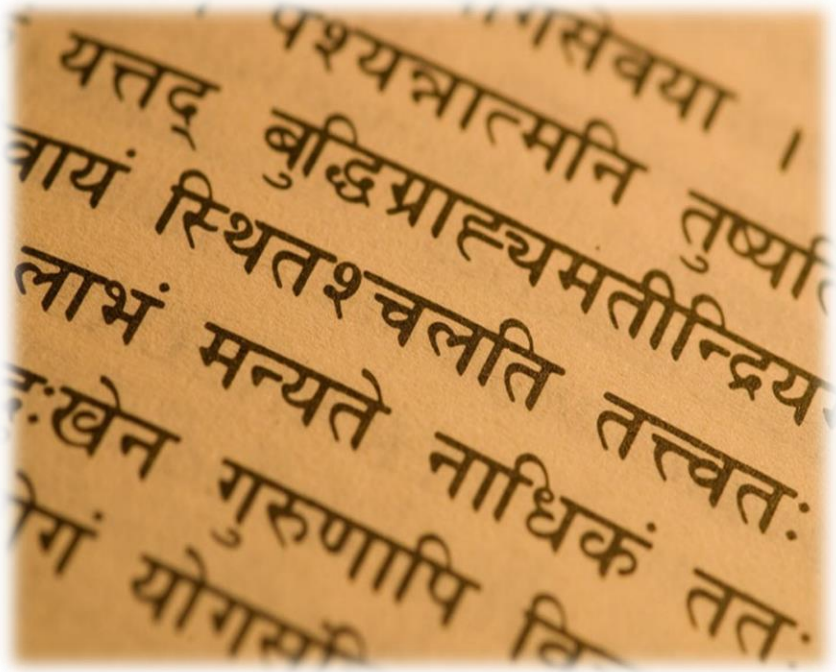


Período pre-védico desde 2500 a.c.

- En este área se han descubierto **numerosas figuritas de personas practicando posturas yóguicas y meditación**, lo que demuestra que el Yoga era conocido antes de que los arios (impetuoso pueblo guerrero que invadió la India hacia el 1500 a. de C. y en cuyo seno geminó la cultura védica) invadieran el sub continente indio.



Período pre-védico desde 2500 a.c.



- Su lenguaje de expresión era el **sánscrito** y se transmitía de boca en boca a través de maestros que habían experimentado la autorrealización.
- Esta civilización duró hasta el año 2000 a.C. aprox.

Período védico aprox. 1800 a 800 a.c.

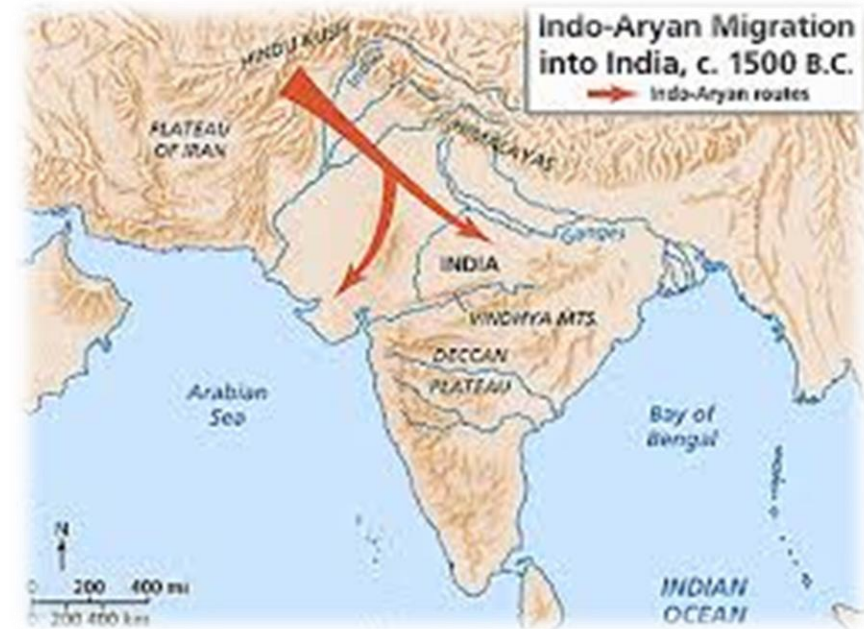


- El final de la **civilización del Indo** tuvo lugar quizá como resultado directo de la invasión **aria**, o bien con motivo de una epidemia o cambio climático.
- **Los arios o indoeuropeos**, recién llegados, eran altos, de piel blanca. Se cree que llegaron de Asia central hacia 1800 a.c.

Período védico

aprox. 1800 a 800 a.c.

- Un grupo se asentó al norte de Grecia y otro en Irán (que probablemente fueron los que entraron en India).
- Más tarde a estos arios, se les llamaría **indo-arios**.
- Se fundó el sistema de 4 castas o categorías.



Período védico aprox. 1800 a 800 a.c.



- Los conocimientos que poseemos sobre los arios, proceden sobre todo de la herencia de su literatura sagrada, conocida como los **Vedas**, que son las escrituras espirituales más antiguas de la humanidad, libros de sabiduría.
- Es un **legado** que trasciende a religiones y culturas.

Período védico aprox. 1800 a 800 a.c.

- Los Vedas se compilaron durante un periodo de cientos de años, alcanzando su forma final hacia finales del siglo X a.C.
- Consisten en cuatro primeras colecciones de himnos: los Rigveda, los Samaveda, Yajurveda y Atharvaveda que hablan de rituales y filosofía. De los cuatro Vedas, los más importantes para el yoga son: **Rig-veda** y **Atharva-veda**.



Período védico aprox. 1800 a 800 a.c.



- Fue una etapa muy espiritual en la que se tenía conciencia de que las fuerzas que actuaban en el universo eran las mismas que se encontraban en el individuo.
- Se realizaban un conjunto de ritos cuidadosamente organizados y era una disciplina intelectual que se escapaba a la comprensión de las gentes sencillas.

Período védico aprox. 1800 a 800 a.c.

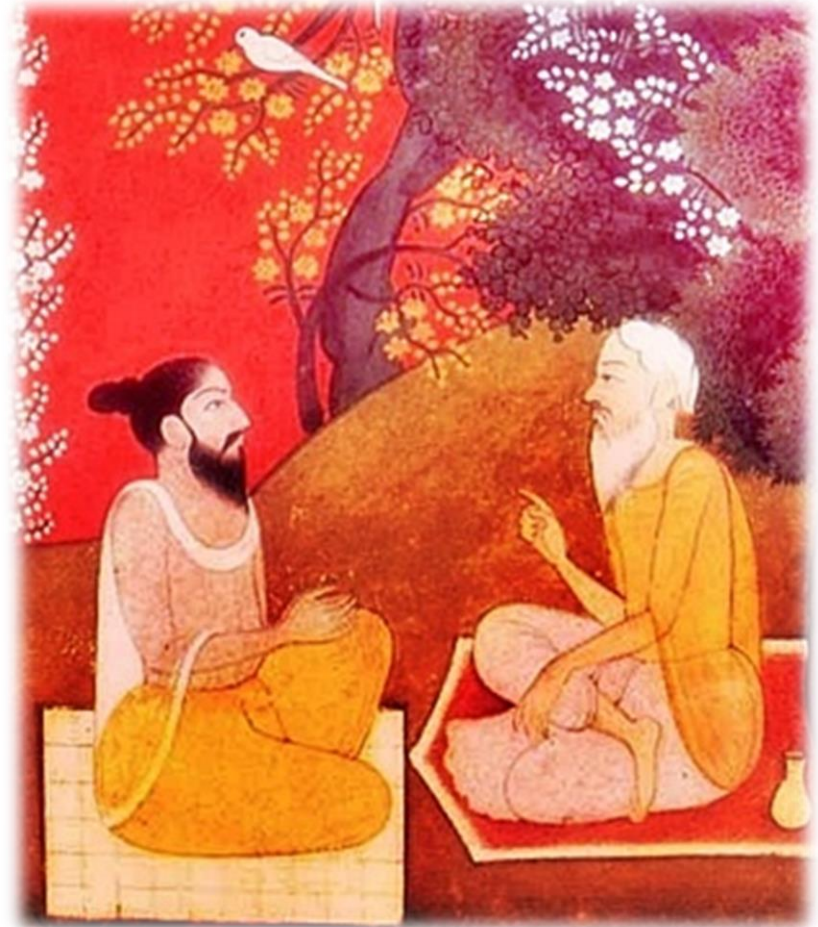
- Se invocaba a los dioses cantando y se les aplacaba con ofrendas al fuego del sacrificio para que concediesen beneficios materiales.
- Sus tradiciones espirituales y enseñanzas empezaron a extenderse por toda la región hacia el valle del Ganges, por tradición oral y en textos escritos en hojas de palmera. Marcando una nueva fase en la cultura y creencias del norte de la India.



Período Upanishad (últimos vedas)

800 - 500 a.c.

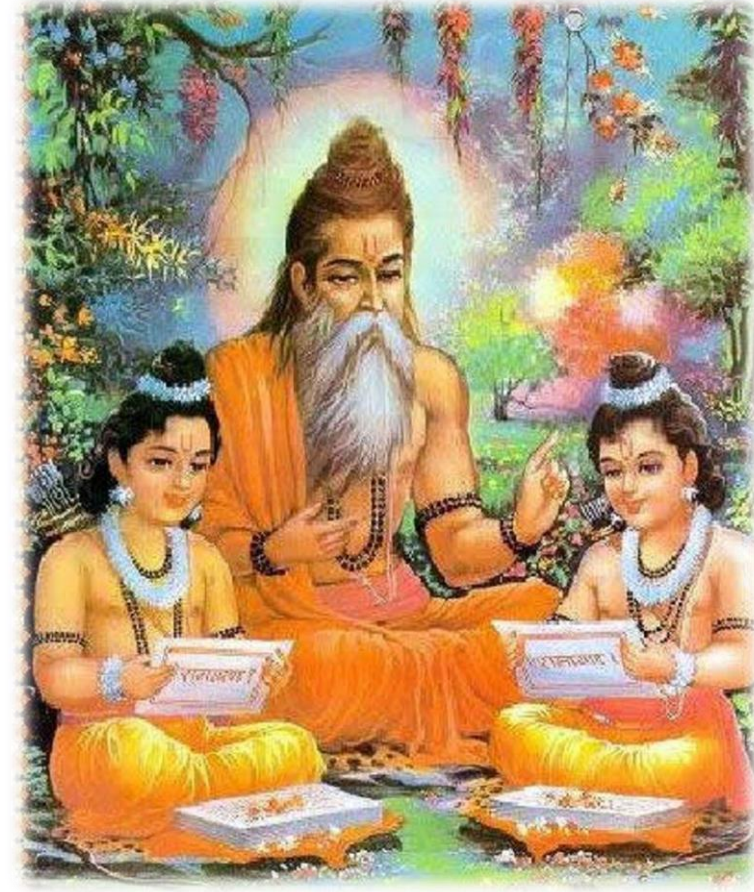
- Los Upanishads (última parte de los Vedas) son textos metafísicos y se enfocaban *principalmente* en el autoconocimiento para alcanzar la liberación, *a través de la búsqueda del Yo interior*, con casi 150 libros sagrados hinduistas.
- Es en este período cuando se produce un discurso filosófico y místico, más fértil, alejado del ritualismo védico, es también una reacción contra los Brahmanes que inculcaron un difícil culto ritual.



Período Upanishad (últimos vedas)

800 - 500 a.c.

- Aquí es realmente donde se encuentra **la base del yoga**.
- La esencia de los Upanishads se encarga de explicar cómo el Ser (la esencia de uno mismo) solo puede conocerse a través de la Unión (Yoga), y no por la especulación.
- El **Ser** no puede realizarse fuera de uno mismo, sino en nuestro interior más profundo.
- Se trata de encontrar y experimentar una Verdad permanente que deje de lado el ciclo de muertes y nacimientos llamado **Samsara**.



Período Upanishad (últimos vedas)

800 - 500 a.c.



- Los Upanishads describen la energía (prana), los canales energéticos (nadis), la energía primordial que yace dormida en la base de la columna vertebral, la meditación, la regulación de la respiración (pranayama), el mantra OM, etc.
- Sin embargo, aunque estos textos desarrollan una amplia información, lo hacen de forma desordenada ya que su interés no residía tanto en enseñar como en **inspirar y sugerir**.

Período Upanishad (últimos vedas)

800 - 500 a.c.

- Las Upanishads hablan de **4 tipos de yoga**, y todas las escuelas del mundo tienen sus orígenes en estos principios:
 - a) **Mantras** o repeticiones de sonidos sagrados.
 - b) **Layas** o conexión devota a un ser superior.
 - c) **Hatha** o canalización de las energías internas.
 - d) **Raja** o yoga diana o ashtanga.

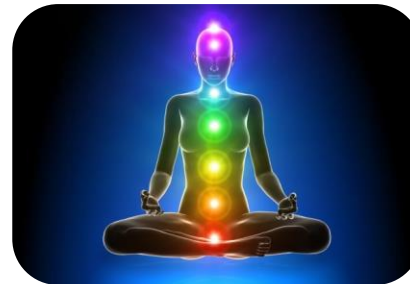
" cuando el control de los sentidos es fijado, eso es Yoga, y de esta manera uno está libre de toda distracción....."



mantras



layas



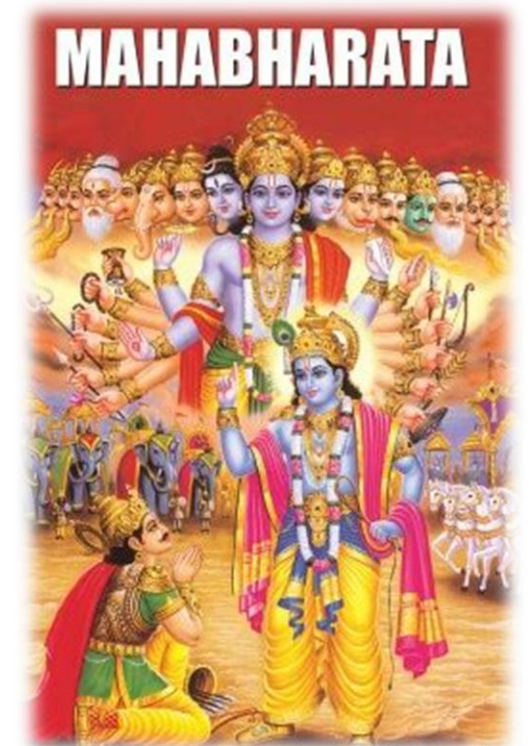
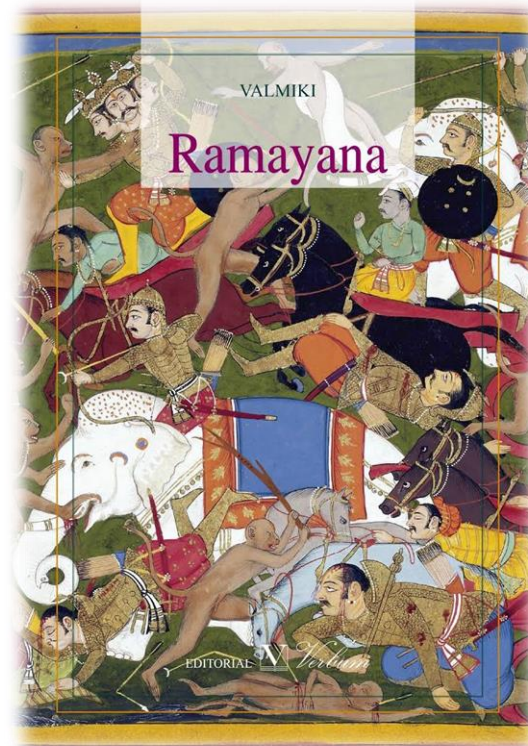
hatha



raja

Período épico 500 - 200 a.c.

- Dos grandes poemas épicos fundamentales en la **literatura india**, cuyos temas son morales y filosóficos:
 - El Ramayana de Valmiki.
 - El Mahabharata de Vyasa.



Período épico 500 - 200 a.c.

- Un parte del **Mahabharata** y la más conocida es el **Bhagavad Gita**. Epopeya mitológica de la India.
- El **Bhagavad-Gita** se le puede considerar como la primera escritura dedicada en su totalidad al Yoga.
- Es un texto considerado sagrado compuesto de 700 versos.



Período épico 500 - 200 a.c.



- Tratado de filosofía yóguica donde Krishna explica a Arjuna cuáles son sus deberes en el campo de batalla según el Dharma (acción correcta) y el error que supone la identificación con el yo impermanente, causa de todos los conflictos.
- En él se explican las cuatro ramas principales del yoga:
 - ❖ Karma Yoga, el Yoga de la acción.
 - ❖ Bhakti Yoga, el Yoga de la devoción.
 - ❖ Jnana Yoga, el Yoga del conocimiento
 - ❖ Raja Yoga, el Yoga de la interiorización, Yoga Real.

Año 200 a.c.

- Hacia el 200 a.c. **Patanjali**, recopiló todo el conocimiento que existía en un texto que se llamó los Yoga Sutras. A él se debe el ashtanga yoga o yoga de los 8 pasos.
- Son la base del **Raja Yoga o Yoga Real**, en contraposición al **Hatha Yoga o Yoga físico**. Estos son a grandes rasgos, las dos formas principales de Yoga de donde se han ido derivando diferentes escuelas a lo largo del tiempo.



Año 200 a.c.

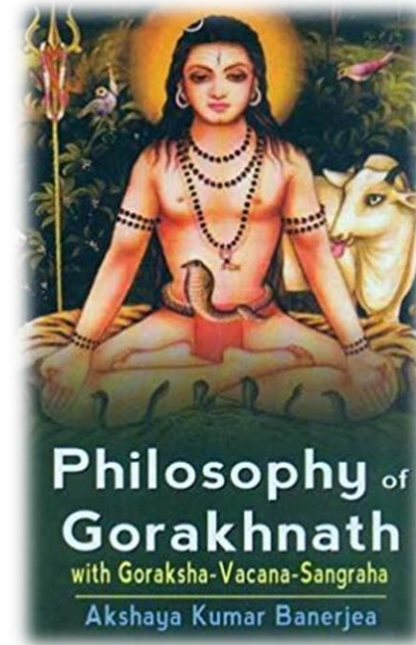
- Son 196 aforismos y representa la síntesis de tradiciones variadas, incluyendo la **Samkhya** y la **Vedanta** así como el Budismo y el Jainismo.
- Los ocho pasos del yoga clásico son:
 - ✓ Yama, código de conducta social.
 - ✓ Niyama, código de conducta personal.
 - ✓ Asana, postura física.
 - ✓ Pranayama, regulación de la respiración.
 - ✓ Pratyahara, interiorización.
 - ✓ Dharana, concentración.
 - ✓ Dhyana, meditación.
 - ✓ Samadhi, superconsciencia.



Edad media

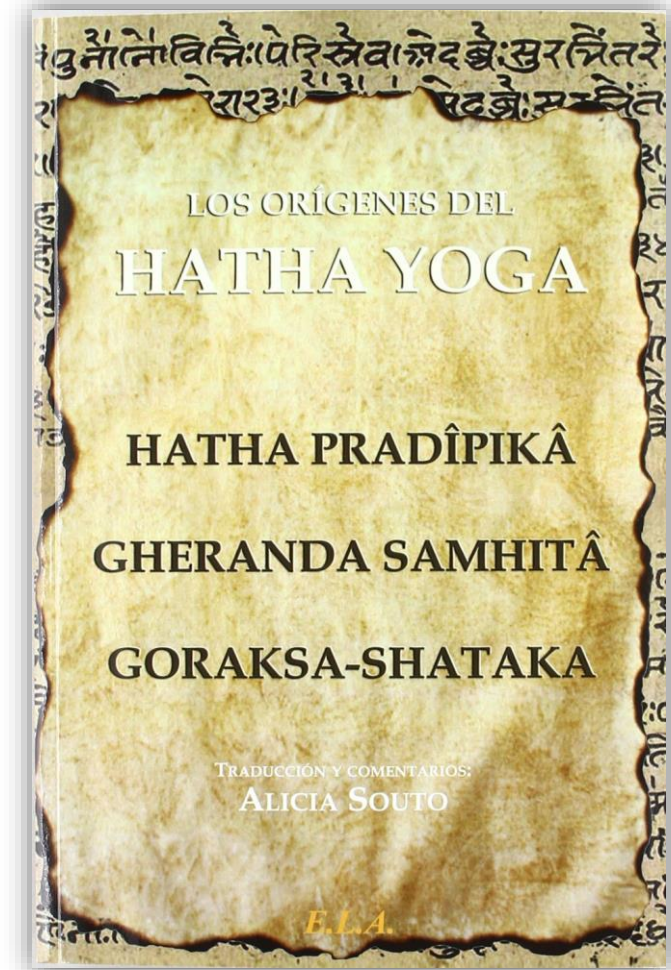
En la edad media dos grandes profesores recuperaron la práctica del yoga:

- **Adi Shankara** (788-820) reintrodujo los Upanishads y el yoga en la conciencia popular.
- **Goraksha Nath** recuperó el Hatha yoga.



Los Vedas, el Bhagavad Gita, Los Yoga Sutras de Patanjali.., hablan sobre la **filosofía yóguica**, pero los textos relacionados directamente con la **práctica del yoga** se escribieron mucho después y son:

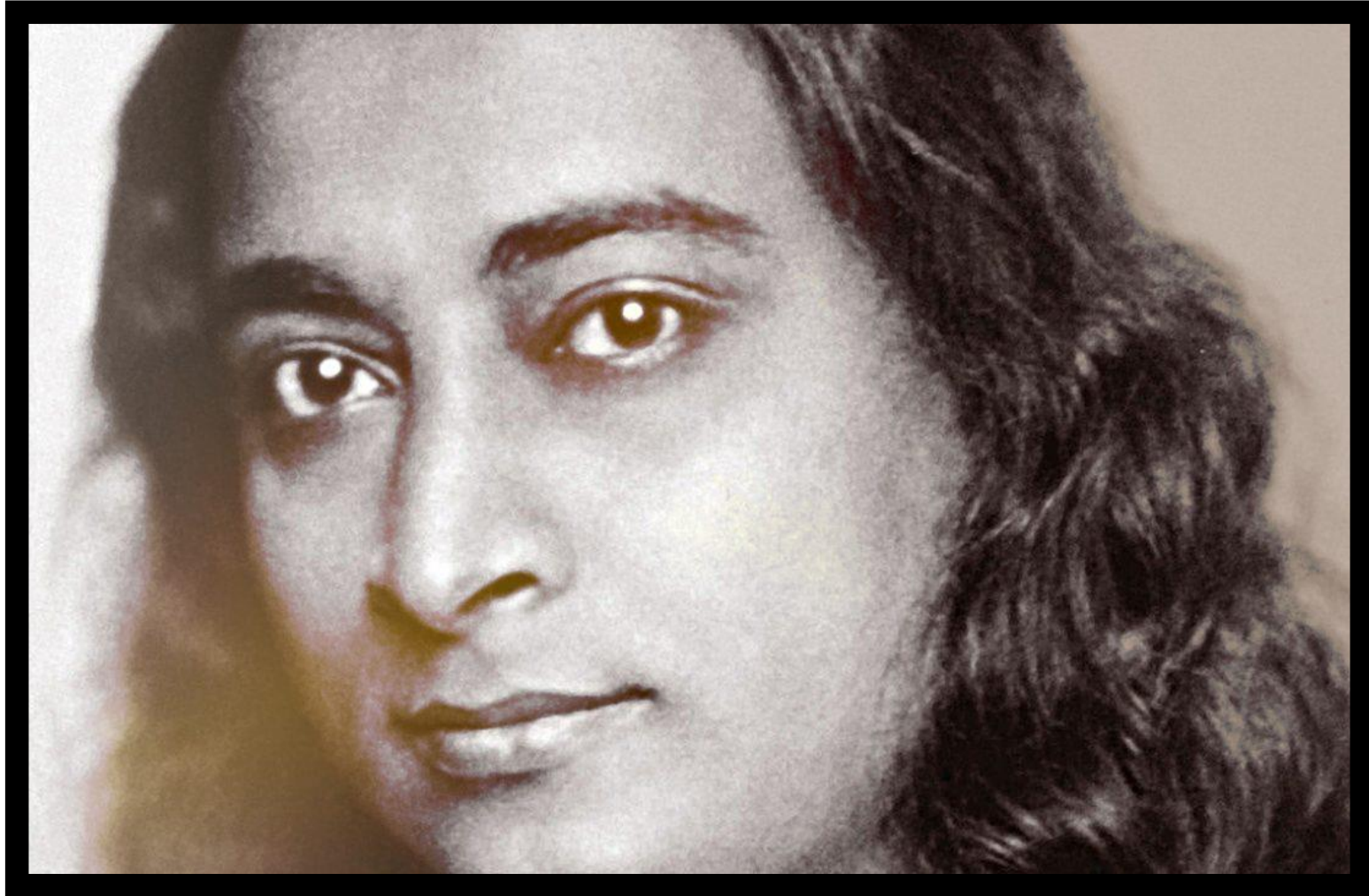
- **Hatha yoga Pradipika**: Se trata del manual más importante escrito sobre hatha yoga. Su autor, el Yogui Svatmarama vivió a mediados del **siglo XIV**.
- **Gheranda Samhita** : Es un manual de hatha yoga del **siglo XVII**. Es una escritura clásica del hatha yoga y las técnicas que presenta forman la base de muchas prácticas del Yoga contemporáneo. Las enseñanzas se presentan en forma de diálogo entre el sabio Gheranda, de quien nada se conoce, y su discípulo Chanda Kápâli.
- **Yoga Yajnavalkya samhita**
- **Yoga Taravali**
- **Yoga Vasistha**
- **Siva Samhita**



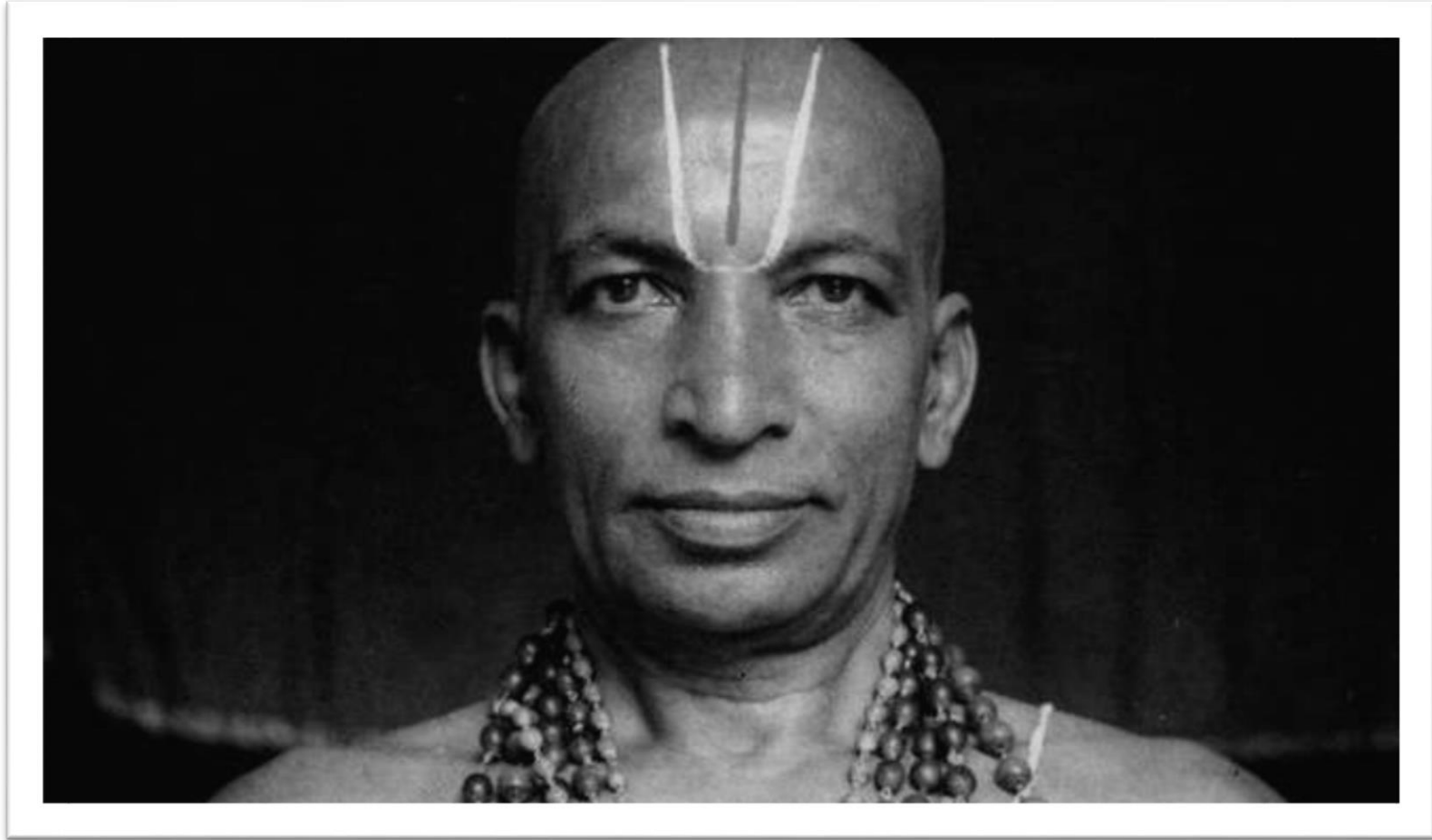


- En el s **XVIII** la práctica del yoga se volvió más solitaria y monástica y desapareció de la vida de la mayoría de los indios.
- Fue en el s **XX** cuando el Yoga realmente resurgió y muchos profesores indios dieron a conocer el yoga en el mundo:
 - **Swami Vivekananda** en 1893 con Yoga Vedanta y Yoga Raya.

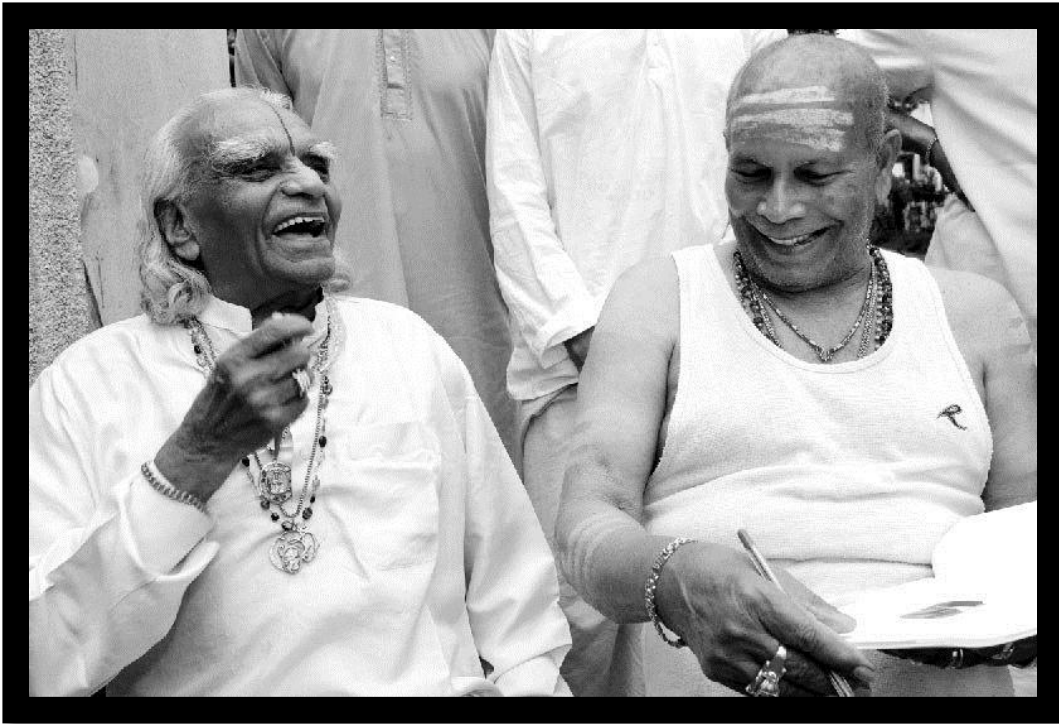
- **Swami Yogananda** en 1920 con Yoga Kriya y Yoga Kundalini.



- Y entre otros, uno de los profesores con más influencia del s XX es **Sri. Krishnamacharya** (1888 - 1989). Fue profesor del Marajar de Mysore y primera persona en hacer demostraciones públicas de Hatha Yoga en la India en 1930.



- Sus alumnos B. K. S. Iyengar, K. Pattabhi Jois, Indra Devi y su hijo T.K.V Desikachar, se convierten en 3 de los mayores exponentes del yoga y ayudan a su difusión mundial.



En los años 50 y 60 acuden a Europa otros maestros de la India como:

- **Maharishi Mahesh** (popularizador de la meditación trascendental).
- **Swami Sivananda** (escritor de más de 200 libros sobre Yoga y Filosofía).
- Y entre otros, en los años 70 **Yogi Bhajan** introdujo al mundo occidental la tradición de Kundalini Yoga.





- El Gobierno creó un **Ministerio del Yoga**.
- La OMS lo reconoce como una medicina tradicional en la India.
- Y en 2014 las Naciones Unidas aprobaron el 21 de junio como el **Día Internacional del Yoga**.