

## Origen de Las asanas más contorsionistas y La quietud postural en el hatha yoga

Resulta muy entretenido ver videos de "campeonatos de yoga"<sup>1</sup> ¿?, donde gana un bonito cheque y un trofeo aquel que se retuerza más, con la misma parafernalia y escenografía que el mejor de los concursos de fitness o culturismo. Ya hemos visto en otro de mis escritos de dónde surge, desde el siglo XIX, una sólo hasta cierto punto razonable transformación, y posterior deformación deleznable del hatha yoga, llegando al postural paroxismo histriónico de esos campeonatos.

Pero, escarbando un poquito en la historia de la India, podremos sorprendernos con un origen espiritual de esas posturas circenses. Recordad que lo espiritual en la historia de la humanidad no ha significado necesariamente querer a todo el mundo, hacer el bien, etc...; espiritual no es sinónimo de lo ético, lo moral o lo razonable, sino de un vínculo con lo inefable, lo trascendente, lo desconocido, a través de medios, rituales y cultos de lo más variopintos, al margen, insisto, de lo ético. En algunas manifestaciones espirituales la moralidad ha estado presente y en otras no, sin dejar de ser por ello una corriente cien por cien espiritual y cien por cien respetable.

Para entender esos contorsionismos tenemos que hablar del ascetismo en la India. Sabemos que por ascetismo se entiende una elección de vida en extremo austera en la que la persona rechaza deseos materiales naturales por considerarlos de valor inferior a la dimensión sutil del alma, dirigiendo toda su existencia al alejamiento de lo material, purgándose y purificándose.

En India, desde antes de Budha, los ascetas vagaban semidesnudos, sin lavar, sin apenas comer, aquietando lo material para que lo espiritual fuera lo único a experimentar. Tenemos evidencias pictóricas, esculturas en relieve sobre piedra, manuscritos, dibujos... Empecemos con algo suave. ¿Os habéis preguntado alguna vez de dónde viene *vrikshasana*, la postura de equilibrio del árbol? Si os dicen que mejorará vuestro equilibrio, la

---

<sup>1</sup> Tenéis un ejemplo en este video: <https://www.youtube.com/watch?v=KLIVyuuunOs>

articulación coxofemoral y reforzará vuestros tobillos, será una verdad a medias. Recordad que los beneficios físicos de las posturas aparecen sólo como brevísimas frases en las extensas escrituras sagradas hace apenas unos poquitos siglos, y sólo como un pequeñísimo aspecto dentro de las múltiples técnicas yóguicas que tenían una vocación y meta exclusivamente de liberación espiritual<sup>2</sup>. Sólo poco a poco y claramente a partir del s. XIX hubo más interés por el tema de salud física en el yoga, y aun así con la vista puesta únicamente en la meta final de la sabiduría y la liberación espiritual definitiva, poniendo punto final a la reencarnación. A pesar de ese loable objetivo, muchas posturas, antiguas y modernas, de yoga son antinaturales e insanas para muchísimas personas, desde el conocimiento científico que actualmente poseemos.

El árbol apareció como un voto religioso de trascender lo material, el cuerpo. Como un sacrificio ascético de mantenerse el máximo tiempo posible (hablo de años), con una pierna en alto. Es decir una actitud de desdén por el cuerpo. En el primer milenio antes de Cristo, el cuerpo no era relevante para la liberación espiritual, sino más bien un obstáculo cuya atadura, causada por la errónea identificación ontológica del Ser con el conglomerado cuerpo-mente, que ligaba kármicamente la condición humana a una eterna reencarnación. Me puedo alejar de la sociedad, puedo no comer, no hablar, no lavarme, no vestirme... pero, mi cuerpo siempre va conmigo. ¿Qué hago entonces con este saco de huesos y líquidos pringosos<sup>3</sup> que suda, micciona, huele, excreta, menstrua, expulsa mocos, saliva, etc... y que es fuente de deseos sexuales, olfativos, gustativos, táctiles, auditivos, visuales, todos ellos de naturaleza adictiva y de satisfacción fugaz y perecedera<sup>4</sup>? Sencillo, lo inmovilizo con los ojos cerrados, sin nada en la boca, ni estímulos olfativos, ni nada de nada, durante largo tiempo cada día, toda la vida. Y además simbolizo mi no identificación con él, colocándolo en posturas imposibles, demostrando mi total desapego y desidentificación con esta "cosa" que no soy yo y que llamamos cuerpo. El ejemplo más sencillo de todo esto es la postura del árbol, que hemos heredado hace muy poquito en

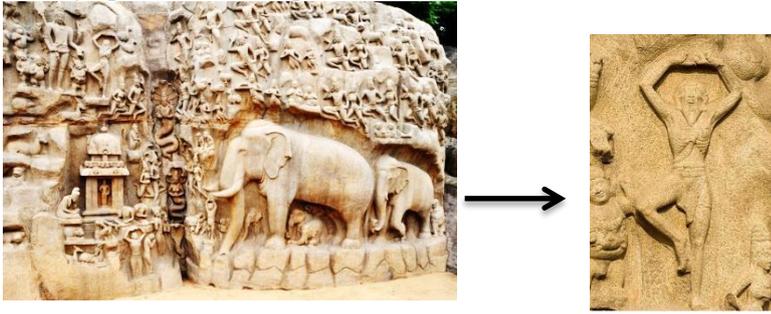
---

<sup>2</sup> Si en el mundo del fútbol se comenta de vez en cuando que tal o cual fibra de las camisetas ayuda al jugador a estar más cómodo, nadie confundirá eso con el fútbol en sí mismo, ¿verdad?

<sup>3</sup> Una de las palabras en sánscrito para cuerpo es "deha", que tiene la misma raíz etimológica que las palabras utilizadas por ellos para aceite, aceitoso, oleoso etc...

<sup>4</sup> Esta era la actitud habitual hacia el cuerpo y tenemos evidencias de ello porque en estos términos se expresaba el versículo 1.3 del Maitrayaniya-upanishad.

el yoga, porque no aparece en las escrituras de hatha, como tal asana yóguica. Su origen real fue en el mundo ascético, no en el yóguico.

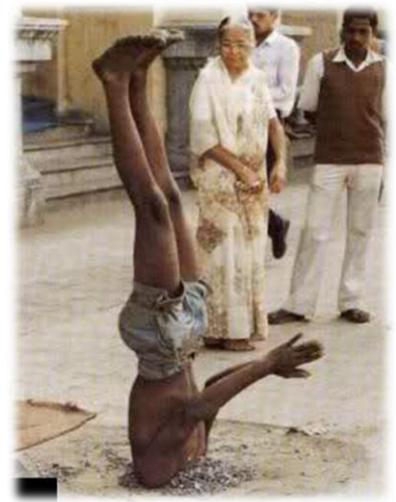


Relieve en la zona de la ciudad de Mahabalipuram. Siglo VII, aprox En la actualidad sigue habiendo ascetas que toman la decisión de estar a la pata coja varios años, desplazándose con muletas o atándose la pierna con cuerdas para asegurarse así de que nunca descenderá. Tenemos también el caso de *urdhva-bahu*, que es estar con uno o los dos brazos en alto por años. Este es un caso claramente documentado. El asceta *Puran-Puri* narró su vida al occidental Jonathan Duncan a finales del s. XVIII, al que le cuenta hasta dieciocho disciplinas comunes entre los ascetas. Entre ellas, *urdha-bahu*, pero también otras como: no mirar nunca hacia abajo, no mirar hacia arriba, mantener siempre las manos en el pecho, apoyar boca abajo la cabeza sobre una nuez, guardar silencio toda la vida, o el famoso *panca-agni*, (los cinco fuegos) en el que el asceta se rodea de cuatro fuegos siendo el quinto el sol abrasador de la India. De ahí derivan algunas prácticas como rodearse de brasas humeantes de estiércol de vaca. Hay que aclarar que no todos los renunciantes realizaban la totalidad de estas prácticas, sino que muchísimos simplemente vagaban y meditaban, en soledad o en grupo, limitándose por ejemplo al tema del ayuno o el silencio. Así estuvo Budha inicialmente.



Imágenes de más antiguas a más modernas

Tenemos casos más extremos en los que a un asceta se le entierra boca abajo, debiendo retener la respiración. O bien, como nos cuenta también *Puran-Puri*, se le cuelga de un árbol colocándole unas brasas para que el humo le dificulte aún más la respiración. Conocida por todos es la cama de clavos. Famoso es también el retorcimiento del pene dejándolo insertible, como símbolo de haber trascendido todo deseo sexual.

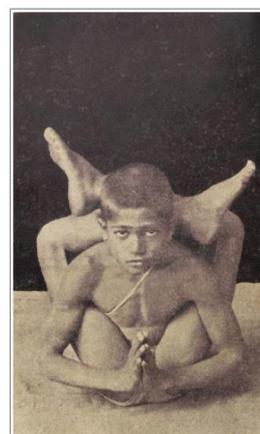


Abajo, en la imagen de la derecha, vemos una occidental encima del palo creando aún más presión, en el ritual llamado *tañg tor*, que se usa a veces como ritual de iniciación en el grupo ascético de los *Dasnāmī Nāgās*.

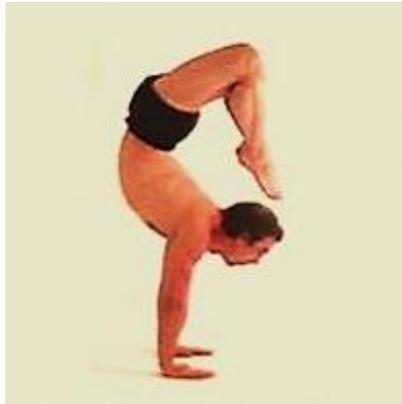


Se comprenderá mejor ahora que haya habido ascetas que decidieran en un momento dado inmobilizarse por tiempo indeterminado como práctica espiritual. Y, además, hacerlo en posiciones imposibles simbolizando el doblegamiento, aplacamiento, y desidentificación con el cuerpo, haciendo con las articulaciones lo mismo que con el pene en el *tañg tor*.

Así, hay asanas retorcidas muy conocidas, como ésta, de cuya existencia hay evidencias en unas antiguas pinturas sobre muros. Y actualmente es muy habitual en practicantes hiperlaxos.



Igualmente, tenemos en el manuscrito Hatharatnavali del s. XVII posturas como *Vrischikasana* (el escorpión), que siendo relativamente asequible con los antebrazos en el suelo y con ayuda de una pared para los pies, su auténtica descripción en esta escritura es apoyando sólo las manos.



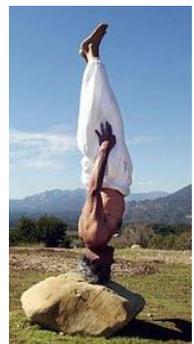
Una de las más antiguas asanas (que no sean sedentes o las típicas de meditación como las que utilizamos en clase: *padmasana*, *sidhasana*, *swastikasana*, *vajrasana*, etc...), descrita ya en el texto Hathapradipika del s. XV, es *maryurasana*, practicándose desde antes, claro.



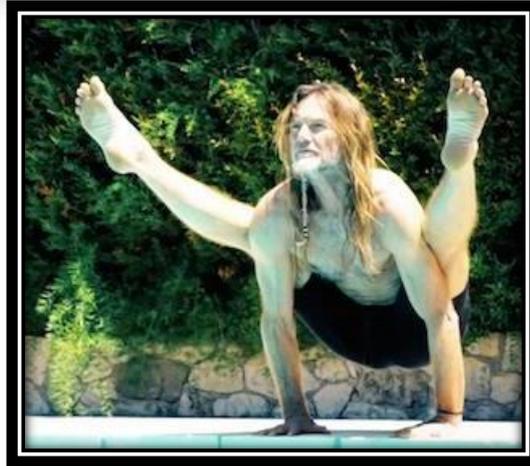
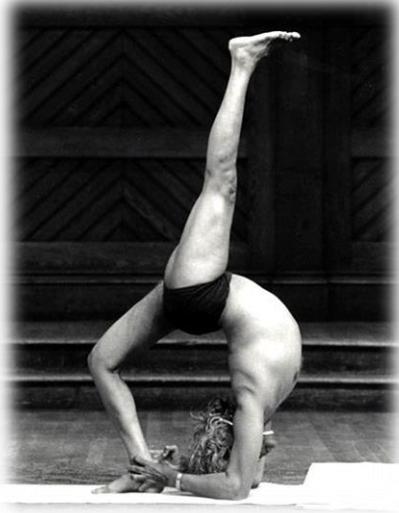
Muro pintado en la zona de Rajastán, 1820



A principios del s. XX, y fraguándose ya desde antes, las posturas se sobredimensionaron, debido en parte, a un factor no suficientemente ponderado, como es la difusión mundial y a todo tipo de personas de libros, arcaicas fotografías e incluso alguna primitiva filmación, como pasó en el entorno del maestro Krisnamacharya y uno de sus alumnos, B.K.S. Iyengar. Como dice actualmente Dharma Mitra (maestro hindú en Estados Unidos), no dejarán de aparecer posturas y variantes de éstas a cada momento, aunque aclara que, por la concentración, su objetivo siempre es despertar centros psíquicos y favorecer que el prana vital circule libremente para facilitar mejores meditaciones. Aunque puede que, las más de las veces, se piense más en la creatividad y la variedad postural, y no tanto en sus posibles y cuestionables beneficios, limitando además su acceso a la mayor parte de las personas que no tienen ni tendrán esa fotaléza y flexibilidad extremas.



Dharma Mitra



Entonces, ¿en qué quedamos?, estas posturas tan exageradas, ¿son yoga o no son yoga? La respuesta es que, para el que pueda, sí, siempre y cuando se hagan con la actitud espiritual del yoga dedicando toda la vida a la práctica constante, sin perder los referentes éticos de transformación personal de los que hablan las escrituras y sin dejar de practicar todo el centro de prácticas relativas al pranayama, control energético y toda la alquimia tántrica que implica el hatha-yoga. Así, quienes, aunque con buenísimas intenciones, se limitan día tras día a practicar sólo *asanas* toda su vida con mucha concentración y fuerza de voluntad, tienen un valor enorme y envidiable, pero postergan el *pranayama* (que no es exactamente respirar), las meditaciones tántricas y toda la dimensión aparentemente más esotérica, pero que en realidad, si vemos las escrituras, son el centro mismo de la práctica del hatha-yoga, aunque a veces generen rechazo acusándolos de ser métodos nada científicos, puras invenciones o incluso, pseudo magia. Así que, cuidado, porque podría darse el caso irónico de que dedicáramos toda la vida a abrir canales pránicos con asanas, purificar, limpiar y agilizar con asanas, preparar el camino, los cauces, para el *pranayama*, el *pratyahara*, las meditaciones con sus complejas visualizaciones tántricas, la alquimia energética sutil, etc..., y nos propusiéramos a emprender todo esto último al tener ya preparado, ágil, ventilado y limpio nuestro cuerpo físico así como abiertas las "tuberías" sutiles. Todo listo. Todo preparado para empezar el

complejo trabajo energético-sutil que es realmente la esencia del hatha-yoga. Y entonces..., *¡¡resulta que ya tenemos 95 años y nos morimos ese mismo día!!*. Tiempo desperdiciado.

Evidentemente, todo evoluciona, se mezcla, se fusiona y, las más de las veces, se enriquece. Esto se ha visto en la historia, ya sea tomando un enfoque diacrónico como sincrónico. En el yoga, se practica mucho actualmente, una positiva filosofía vedanta o de unidad ontológica de la extencia, junto con los beneficios de un trabajo físico-mental que nos despierte un cierto nivel de trascendencia, y un trabajo tántrico adaptado sencillo, pero con intención de que resulte eficaz yóguicamente.

Es importante que entendáis que no hay nada puro en este mundo, excepto en el ámbito de las ideas, utopías o creencias, por otra parte, respetables claro. Dios es puro al 100%, la bondad es bondad al 100%, el concepto de sabiduría es 100% sabiduría. La maldad, como idea, es maldad también al 100%. Pero en la historia y en la vida cotidiana, eso no es así. Todo es complejo, entrelazado, influido muchas veces por aspectos en principio opuestos o incompatibles entre sí. El mismo gamberro que aterroriza al vecindario, después sin pensarlo se tira al río para salvar de ahogarse a un niño o a un perrito.

En las corrientes filosóficas, las de la ciencia política, la psicología, las religiones, las costumbres sociales, tradiciones, jerarquías morales... sucede lo mismo. Mezcla, complejidad, paradojas, cambios. Los senderos soteriológicos como el yoga no son una excepción. Influencias, reinterpretaciones, evoluciones, casualidades, errores, rectificaciones, peculiares adaptaciones interculturales, etc...

Muchas posturas que tenían un sentido ascético, se han incorporado al yoga dándoles un sentido diferente (beneficios físicos, la importancia de lo simbólico para cambiar actitudes vitales, la austeridad reinterpretada y suavizada, todo tipo de posiciones ahora no para despreciar al cuerpo sino para abrir y purificar canales de energía, facilitar las meditaciones, que en el hatha no son sólo de concentración sino visualizaciones complejas, en las que a veces se movilizan mentalmente las energías dentro de una especie de "mandala corporal" sutil, imágenes de divinidades, diagramas simbólicos del

universo y sus energías complementarias, vibraciones con potencia espiritual transformadora etc...). El ascetismo tiene una visión más bien negativa respecto al mundo material y al cuerpo; ya lo hemos visto. En cambio, el enfoque del hatha yoga es positivo. De acuerdo con el tantra, el mundo fenoménico es real y sagrado. Todo es manifestación de la santidad de la conciencia esencial (Shiva, ya sea entendido como realidad abstracta impersonal o como divinidad real), que se manifiesta en formas cambiantes a través de Shakti, la energía divina. No es que lo sagrado esté en todo, sino que todo es en sí mismo sagrado. Y eso incluye al cuerpo, que deber ser respetado y potenciado, siendo un vehículo ahora útil para el trabajo espiritual, y no rechazado o maltratado como los ascetas más extremos. Así que, trabajaremos con el cuerpo todo lo que podamos, sudando y esforzándonos, pero sin causarle quebranto, porque es sagrado. Aunque con la evolución histórica, se ha ido desarrollando a veces la movilidad corporal, también estaremos, cuando toque, largo tiempo en las posturas si podemos, enfocando la mente y ritmando la energía, demostrando nuestra austeridad frente a la influencia de los sentidos, pero no tanto tiempo como para lesionar al cuerpo. Llevaremos una vida austera, pero no tanto como para enfermarnos. Trabajamos desde el trampolín corporal, energético-sutil, con las emociones, e incluso con la dimensión sexual, pero no es un trabajo de demolición y destrucción sino de perfeccionamiento y equilibrio, para ir generando un proceso gnóstico que nos permita entender que el trampolín, aunque necesario, no es más que un medio para disfrutar de paisajes más elevados, con más perspectiva desde las alturas, con más espacio. Un medio para... saltar.