



-Introducción al concepto de Yoga

-Principios constitutivos del hombre

-Los 8 brazos del yoga

FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA
AYURVÉDICO

Pedro Arce Cifuentes

AIYA_INSTITUTO YOGA Y AYURVEDA | WWW.AIYAYURVEDA.COM

Introducción al concepto de Yoga



1. UN POCO DE HISTORIA.

Hubo un tiempo en el que los historiadores consideraron a los arios, que llegaron a la India en el segundo milenio antes de Cristo, como los fundadores de la tradición cultural de la India. Pero los descubrimientos arqueológicos han corregido este punto de vista. Hoy parece claro que elementos prearios desempeñaron un papel importante en la formación de los comportamientos y las prácticas religiosas. El término “preario” designa a los autóctonos de la India, a quienes se identifica normalmente con los dravídicos y con las poblaciones del valle del Indo.

Hacia el 3000 a.C., el valle del Indo poseía ya un sistema organizado de gobierno sobre una zona más extensa que Egipto y Mesopotamia juntos, cuyas civilizaciones sedesarrollaron también en aquella época. Sus ciudades, como Harappa y Mohenjo Daro, estaban bien planificadas, con edificios de varias plantas contruidos con ladrillos cocidos, siendo en muchos aspectos superiores a Mesopotamia y Egipto. Las excavaciones han sacado a la luz una gran cantidad de figuritas de terracota, sellos con inscripciones y algunas estatuillas de metal. Varias de estas figuras eran hombres en posturas meditativas de yoga. Otras muestran dioses con armas de tres puntas, rodeados de tigres u otros animales. Estas figuras bien podrían ser “Protoshivas” ya que representa los atributos de Pashupati, el señor de los animales, una forma de Shiva todavía venerada muchos siglos después en numerosos templos hindúes.

2. LA FORMA DE ENTENDER EL MUNDO: INICIOS DE LA FILOSOFÍA INDIA.

La tradición cuenta que 5000 años antes de la era cristiana comenzó a manifestar el pueblo índico un vivo interés por la filosofía, apareciendo aquellos verídicos pensadores a quienes se denomina “antiguos sabios indios”, cuya memoria conserva todavía en la India la tradición. Aquellos hombres florecieron antes de que se escribieran los Vedas y los Upanisads manifestando un conocimiento profundo de la verdad. La base de estos conocimientos se ha mantenido siempre en la revelación. Estos sabios hindúes, por su experiencia en meditación, llegaron a una percepción profunda y directa de las leyes por las que fue creado y se manifiesta el universo, tanto sobre el plano microscópico como macroscópico. Estas leyes son en esencia los Vedas. A partir del conocimiento revelado en el transcurso de los siglos surgen escuelas, iglesias, credos diferentes, que nacen, crecen, prosperan, decaen y mueren.



Todas tienen por fuente de inspiración la filosofía de los antiguos sabios transmitida principalmente por la tradición y enseñanza oral, pues los orientales tienen una prodigiosa memoria para retener lo que se les comunica verbalmente y así se han ido perpetuando la enseñanza, de maestro a discípulo.

3. YOGA: UNA CIENCIA UNIVERSAL.

Considerando el yoga como una ciencia exacta y universal, estudiaremos en qué consiste, el porqué de su práctica y hacia dónde puede conducirnos.

En primer lugar, distinguiremos el yoga como un estado de ser, una experiencia a la cual se accede como fruto de la práctica, y el yoga como conjunto de técnicas que permiten una progresiva evolución hacia el estado de ser.

Generalmente, el hombre vive, o mejor dicho sobrevive, condicionado y sometido a tensiones de todo tipo, que no le dejan vislumbrar ni lo que es, ni cuál es su verdadera misión en la vida. Ello genera un estado de confusión, que origina muchos males. El yoga práctico es el modo de llegar a eliminar todos los obstáculos que nos impiden ser conscientes de nuestra propia naturaleza y obrar en consecuencia.

El yoga propone prácticas que tienden a integrar los componentes que constituyen al individuo, cuerpo, mente y espíritu, haciéndolos confluír conjuntamente a un ritmo adecuado y natural. Precisamente la mayoría de los desequilibrios tienen su origen en el ritmo alterado del cuerpo y la mente. Mientras el cuerpo trata de mantener un ritmo espontáneo, la mente lo lleva acelerado, los pensamientos se suceden incansablemente y casi siempre en la misma dirección. Estos desajustes traen consigo un desgaste inestimable de energías y recursos, y el hombre, debilitado, es arrastrado por estados emocionales como la ansiedad, la depresión, la desesperación... De esta manera se ve sumido en un clima de agitación y conflictos mentales que van a desembocar en perturbaciones orgánicas, enfermedades de diversos tipos, que le alejan del bienestar y de una vida feliz. Por lo tanto, es necesario crear un equilibrio y unión entre nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra alma. Una mente homogénea, creadora, que le sirva fielmente a la tarea encomendada. Esta es la razón de ser para practicar yoga.



Las motivaciones para la práctica pueden ser de orden físico. Para tratamiento de diversas dolencias como el insomnio, la tensión nerviosa, jaquecas, alteraciones en el sistema digestivo, intestinal, circulatorio o respiratorio. Para la salud mental: para la exploración y control de la expresión de emociones, para mitigar el efecto del miedo, la ira, etc. Mejora las capacidades intelectuales como la memoria, la atención, la concentración. Para la estética corporal ya que armoniza el cuerpo, evitando y eliminando la celulitis, arrugas, varices, etc...Y para fomentar y fortalecer la conexión espiritual y ser un refugio de fortaleza y serenidad.



Pedro Arce Cifuentes – Curso de Formación de Profesor de Yoga Ayurvédico

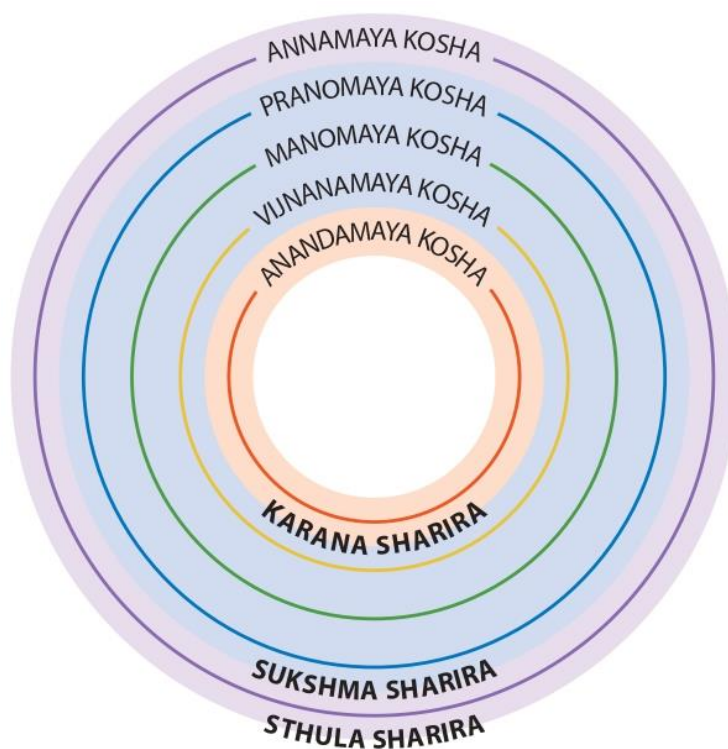
Principios constitutivos del hombre



1. CUERPOS Y REVESTIMIENTOS.

En el camino de la espiritualidad se nos propone una manera de conocer y percibir el cuerpo. Es el célebre análisis de los tres cuerpos y cinco revestimientos según el Vedanta.

La palabra sánscrita para designar los tres cuerpos es Sharira y para los cinco revestimientos Kosha. La palabra Kosha se traduce de diferentes formas en función del contexto: vaina, funda, revestimiento... Según la teoría Vedanta koshas se traduce como revestimientos, capas o incluso vestidos interpuestos entre el hombre y su verdadera naturaleza, el YO (Atma).



1. En primer lugar el investigador espiritual se ve enfrentado al cuerpo físico o grosero, Sthula Sharira, al cual corresponde el revestimiento formado por el alimento denominado Annamaya Kosha. Este cuerpo es el que tenemos en común con los demás reinos. Es el cuerpo de materia con un volumen, un peso. De dicho cuerpo se dice que una persona es grande, bonita, o delgada. Este cuerpo se compone de toda la materia que se encuentra en el universo encarnada en cinco elementos principales, éter, aire, fuego, agua y tierra. El cuerpo nace de los elementos y al morir vuelve a ellos.
2. Después del cuerpo y dentro de éste, se encuentra el cuerpo sutil, Sukshma Sharira, que se compone de tres revestimientos:



2.1 Pranamaya Kosha

Es el revestimiento hecho de Prana, de energía vital. Esta capa la tenemos en común con los vegetales, plantas, árboles y animales, los cuales también respiran y tienen circulación energética. A través de Pranamaya Kosha percibimos el hambre, la sed, la necesidad de movernos, de accionar. Los cuerpos físico y pránico constituyen la estructura básica del hombre. El cuerpo pránico es más sutil que el físico, al que impregna. Le suministra energía y le infunde la vida. Ninguno de los dos puede existir por separado. La autorrealización solo es posible a través de los cuerpos físico y vital, ya que es aquí donde residen los planos astrales y causales.

2.2 Manomaya Kosha

Es el revestimiento de la mente (manas), la sustancia mental. Revestimiento que tenemos en común con los animales, y en el que se encuentran encerrados nuestra memoria, miedos, deseos, etc. Registra muchas funciones simultáneamente y suministra aglutinante que mantiene unidos a los dos Koshas anteriores. Actúa como mensajero entre los restantes recubrimientos, transmitiendo las experiencias y sensaciones del mundo externo al revestimiento intuitivo y las influencias de los revestimientos intuitivo y causal sobre lo burdo. Es un revestimiento tan humano como la mentira pues según los Upanishads:

“...la mente es el instrumento por medio del cual se duda”.

2.3 Vijñanamaya Kosha.

Es el revestimiento creado por la inteligencia y la intuición. Es el plano del pensamiento objetivo, de la conciencia, del conocimiento en oposición a lo ilusorio de manas. Es el plano de los sentimientos en oposición a las emociones que son fundamentalmente egoístas. El mismo comentario de los Upanishads dice:

“...la inteligencia es el instrumento por el cual se está en lo cierto”.

Cuando esta capa despierta se empieza a experimentar la vida intuitivamente, a ver razones más profundas detrás de todas las cosas que se manifiestan, lo que conduce a la sabiduría.

Una vez llegado a este último revestimiento netamente más ligero que los otros, el viajero y explorador, comienza a entrever su verdadera naturaleza. Accede a un plano de conocimiento que sin ser todavía el de la realización, es ya el de la certeza. El Yo profundo, el verdadero ser no está ya muy lejos. Se vislumbra a través de la capa más fina y sutil, de la misma manera que la desnudez se hace más clara bajo una camisa que bajo un abrigo.



3. El tercer cuerpo al que se accede es el causal o Karana Sharira. Se denomina causal porque si partimos del Yo es el primero que se encuentra y como consecuencia es la causa de los anteriores. A este cuerpo corresponde la quinta y última capa, el revestimiento de beatitud, felicidad Anandamaya Kosha. Es el plano que corresponde a la conciencia libre, no afectada. Está más allá de cualquier definición.

A estos tres cuerpos y a estos cinco revestimientos de Vedanta corresponden evidentemente ejercicios específicos. Todas las técnicas aplicadas del yoga: posturas, respiración consciente o pranayama, trabajo sobre la mente, técnicas de concentración y meditación. Todos estos ejercicios convergen hacia el estado final, la etapa preliminar a la última experiencia de la plenitud donde se revela la verdadera naturaleza del ser.

CUERPOS	ENVOLTURAS	UPADHIS	SE TRASCIENDE MEDIANTE	ESTADO DE CONCIENCIA
STULA SHARIRA (visible)	Material - física	Anamaya kosha	Asanas	Jagrat Consciente, Vigilia
LINGA SHARIRA (visible y sutil)	Vital	Pranamaya kosha	Pranayama	Swapna Subconsciente, sueño
	Mental	Manomaya kosha	Cánticos y mantras	
	Intelectual	Vijnanamaya kosha	Discernimiento y meditación	
KHARANA SHARIRA	Causal - dicha	Anandamaya kosha	Existencia, dicha y conocimiento	Sushupti Inconsciente, sueño profundo



Pedro Arce Cifuentes – Curso de Formación de Profesor de Yoga Ayurvédico

Los 8 brazos del Yoga



LOS OCHO BRAZOS DEL YOGA

En su obra “Yoga Sutras” Patanjali expresa que la práctica continuada del yoga produce la destrucción de las impurezas y acerca progresivamente al yogui a ser capaz de elevar su consciencia y experimentar la completa sabiduría inherente a la fusión con la consciencia única y suprema. Y para ello expresa 8 ámbitos (brazos, ramas,.) del yoga: abstenciones, observancias, posiciones, control de la energía fundamental, abstracción sensorial, concentración, meditación e interiorización completa

Los cinco primeros pasos constituyen la práctica “exterior” al suponer que el yogui se encuentra abierto a las sensaciones (sociales, personales, corporales, etc.), las cuales modela para buscar la interiorización. Una vez dominados los sentidos en la quinta, las tres últimas permiten profundizar progresivamente en el mundo interior del yogui hasta alcanzar el objetivo. Estos tres pasos constituyen por tanto la práctica interior. A primera vista podría pensarse que se trata de una serie escalonada de técnicas, debiendo superar la primera antes de iniciar la siguiente, pero realmente, cuando se profundiza lo suficiente en una también se incide de alguna manera en las demás por lo que es ideal practicar de manera armónica, equilibrada y progresiva cada uno de los aspectos expresados



ASTHANGA YOGA				
Medios externos	Abstenciones (actitudes sociales)	Yama	No ocasionar daño	Ahimsâ
			No mentir (comunicación veraz)	satya
			No robar (control del deseo por lo material)	Asteya
			Moderación y control sexual	Brahmacarya
			No acumulación (desapego material)	Aparigraha
	Observancias	Niyama	Pureza física y mental	Shauca
			Contentamiento (aceptación del presente)	Shantosha
			Ascetismo (autodisciplina)	Tapas
			Autoinvestigación metafísica (comprensión de la realidad)	Svâdhyâya
			Entrega a lo absoluto	Īshvarapranidhâna
	Postura, posición	Asana	Control físico (trabajo físico corporal)	
	Control de la respiración (control del prana)	Pranayama		
	Abstracción sensorial	Pratyahara		
Medios internos	Concentración	Dharana	Control mental (samyama)	
	Meditación	Dhyana		
	Interiorización profunda	Samadhi		