

Diccionario del Yoga

Diccionario del yoga. Historia, práctica, filosofía y mantras

Laia Villegas y Òscar Pujol

“Todo lo que se necesita saber sobre el sánscrito aplicado al yoga.”

“Un manual completo ideal para los cursos de formación de profesores de yoga.”

“Un diccionario creado por y para la comunidad de yoga de habla hispana.”

Muchos practicantes de yoga nos hemos preguntado alguna vez cómo se traduce el nombre de una postura, cómo se pronuncia correctamente o qué estamos diciendo al recitar un mantra. Al asistir a clases, conversar con compañeros, leer libros o hacer búsquedas en Internet, nos topamos a menudo con diferentes opciones en cuanto a la pronunciación, la traducción y el significado de las palabras sánscritas. ¿Cómo saber cuál es la correcta? ¿Cómo usar el sánscrito en las clases sin miedo a equivocarse? ¿Cómo no sentirse sobrepasados por la dificultad de esta lengua?

Es cierto, el sánscrito es una lengua compleja y requiere años de estudio, pero -y esto salta a la vista tras una primera ojeada a este Diccionario- el sánscrito que emplea el yoga contemporáneo está al alcance de todos. Este diccionario es una enorme contribución en este sentido. Nació con el objetivo de garantizar el uso correcto de la lengua sánscrita aplicada al yoga y facilitar unas mínimas nociones sobre la terminología y los usos de la lengua sánscrita relacionada con la espiritualidad india y, especialmente, el *haṭha-yoga*.

Más que un diccionario en el sentido tradicional, el *Diccionario del yoga* es un manual manejable, visual y

práctico, que incluye los términos sánscritos más utilizados en el día a día de las clases de yoga: los nombres de las posturas (*āsana*) y otras técnicas del *haṭha-yoga* (*prāṇāyāma*, *mudrā*, *bandha* y *kriyā*), los conceptos filosóficos fundamentales, una traducción didáctica de los *Yogasūtra* de Patañjali, algunos mantras, así como una breve historia del yoga que permite contextualizar el uso de toda la terminología. Los términos sánscritos se ofrecen analizados, traducidos, comentados y acompañados de ilustraciones y audios con su correcta pronunciación. Todos los términos y los textos incluidos en el libro han sido grabados con la voz Kausthub Desikachar y están disponibles para descarga gratuita en la web de Herder Editorial: <https://www.herdereditorial.com/diccionario-de-yoga>.

Era muy necesario disponer de un material de consulta como éste, riguroso, claro y pedagógico, al que acudir cuando surgen dudas. Se dirige a practicantes y profesores de todas las escuelas, sin conocimientos previos de sánscrito, y puede emplearse para el estudio individual o como recurso didáctico en los cursos de formación de profesores de yoga.

Con la intención de representar toda la tradición del yoga, desde sus orígenes hasta la actualidad, los autores no sólo recogen la terminología de los textos clásicos (*Haṭhayogapradīpikā* y *Gheraṇḍasaṃhitā*) y de los manuales de yoga más importantes del siglo XX, sino que también reflejan los usos actuales y vigentes de esta terminología, que a menudo difieren de los tradicionales. Con esta finalidad, gracias a la colaboración de Yoga en Red y otras plataformas digitales, lanzaron un cuestionario online abierto a la participación de todos los usuarios que desearan colaborar en el proyecto. El análisis de las respuestas les permitió definir 108 *āsana* practicadas habitualmente entre los diferentes estilos de yoga, así como corroborar y comparar los términos sánscritos y los nombres en castellano que son más comunes en la práctica para estas posturas. Nacido como

proyecto colaborativo y de cultura libre (se adhiere a una licencia *creative commons*) podría muy bien convertirse en un punto de partida y de encuentro para que la comunidad de practicantes siga actualizándolo, enriqueciéndolo y completándolo en las redes digitales.

Afirma la autora Laia Villegas: “Un profesor o profesora de yoga a la altura de los tiempos debería evitar aferrarse a los extremos del debate entre tradición y modernidad: poner en duda la idea de un único yoga ancestral auténtico y concebirlo, en cambio, como una cultura dinámica en constante transformación, y a la vez estudiar con respeto y humildad el legado de la tradición. Asentar los pies firmes en la tradición, acoger con corazón las diferencias entre las escuelas y mantener la mente abierta y una actitud receptiva y creativa. De esta forma podremos construir entre todos el yoga que se ajusta a nuestros tiempos. En esta actitud se hallaría, ahora sí, su verdadera autenticidad y la posibilidad real de dar continuidad a esta maravillosa y profunda tradición que hemos recibido”.

BIO AUTORES

Laia Villegas Torras es traductora y especialista en filosofía india. Licenciada en Humanidades por la Universidad Pompeu Fabra de Barcelona, realizó estancias de investigación en las Universidades de Benarés y Pune (India). Ha publicado *Las estrofas del Sāṃkhya* de Ishvarakrishna y ha colaborado con Òscar Pujol en la redacción del *Diccionari Sànskrit-Català*. Desde hace más de diez años colabora en diversos cursos de formación de profesores de yoga.

Òscar Pujol Riembau es doctor en sánscrito por la Banaras Hindu University. Ha enseñado en varias universidades en la India, España, México y Brasil. En 2002 contribuyó a la fundación de Casa Asia en Barcelona, de la que fue director de Programas Educativos promoviendo la creación de estudios asiáticos en universidades españolas. Ha sido director de los

Institutos Cervantes de Nueva Delhi, Río de Janeiro y actualmente de Fez. Ha publicado varios libros y traducciones de clásicos sánscritos y el *Diccionario Sànscrit-Català*. En la actualidad está trabajando en el primer *Diccionario Sánscrito-Español*, de próxima publicación en Herder Editorial.

YS PRUEBA FINAL CURSO 2017 RESPUESTAS

Ver en PDF:

[YOGA SÍNTESIS. PRUEBA 2017](#)

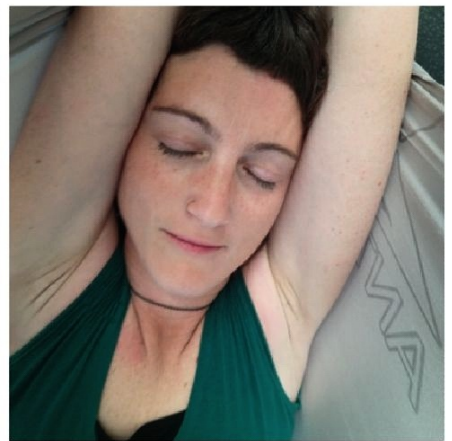
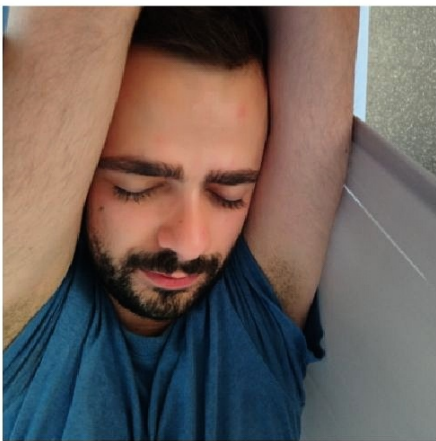
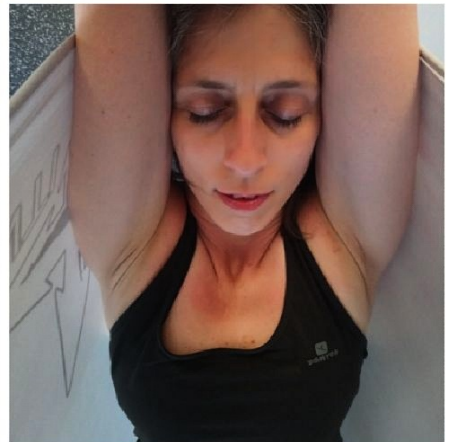
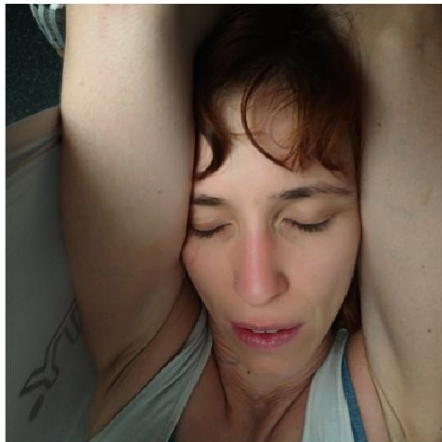
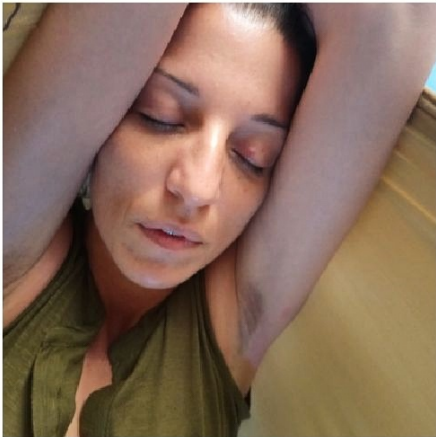
Introducción anatomía

Ver en PDF:

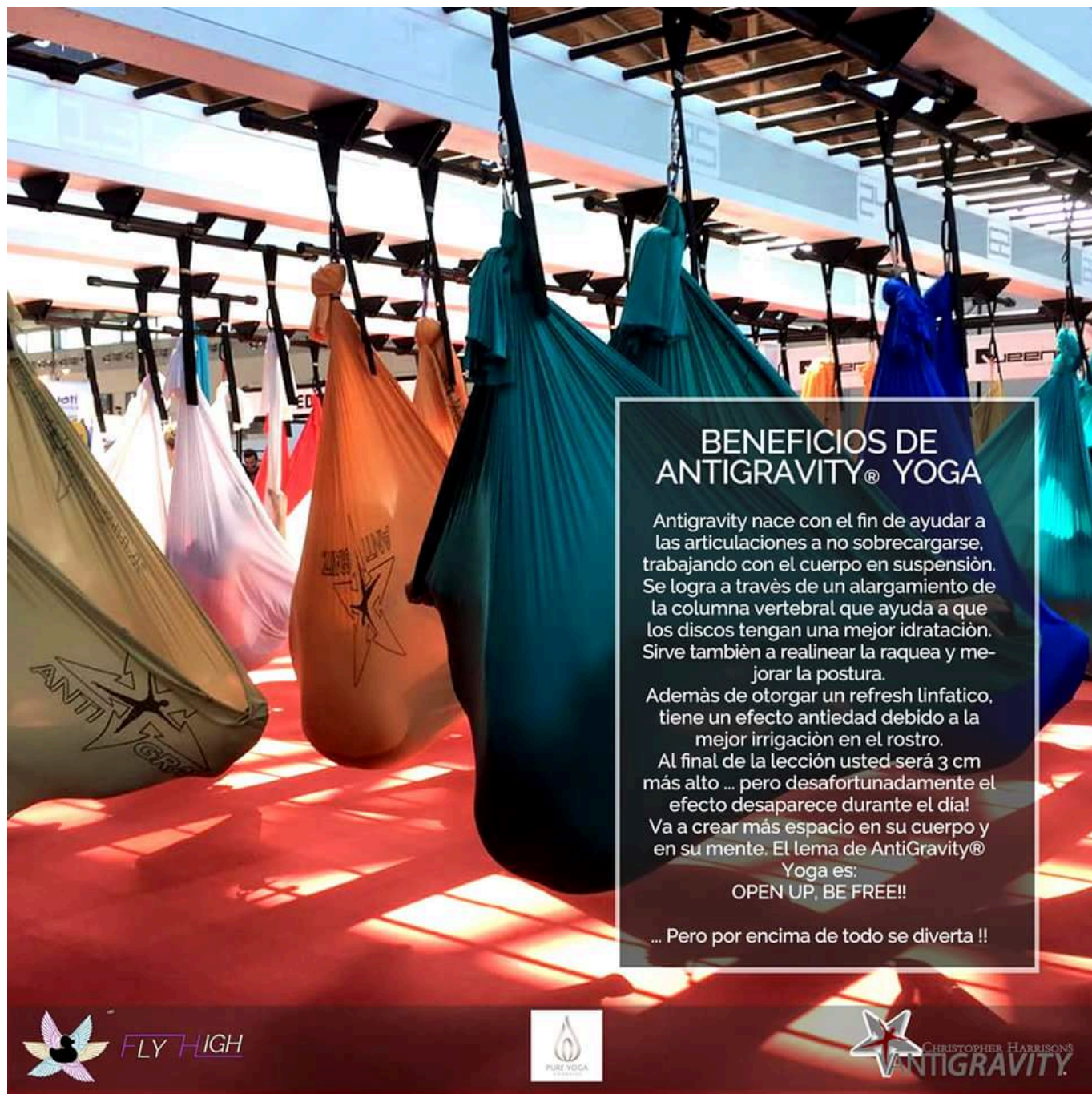
[Introducción anatomía](#)

Por Aidana Gómez

Haciendo Antigravity



Clase de Antigravity por Txell Fusté



BENEFICIOS DE ANTIGRAVITY® YOGA




Antigravity nace con el fin de ayudar a las articulaciones a no sobrecargarse, trabajando con el cuerpo en suspensión. Se logra a través de un alargamiento de la columna vertebral que ayuda a que los discos tengan una mejor hidratación. Sirve también a realinear la raquea y mejorar la postura.

Además de otorgar un refresh linfático, tiene un efecto antiedad debido a la mejor irrigación en el rostro.

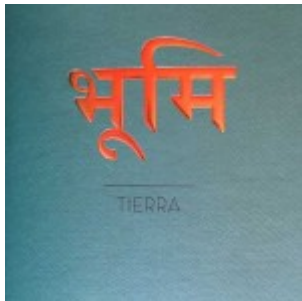
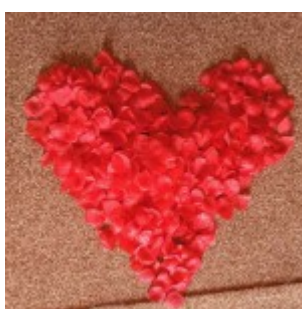
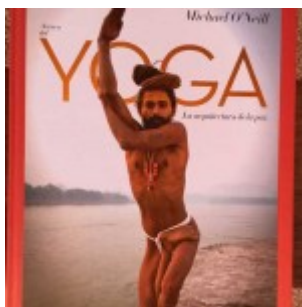
Al final de la lección usted será 3 cm más alto ... pero desafortunadamente el efecto desaparece durante el día!

Va a crear más espacio en su cuerpo y en su mente. El lema de AntiGravity® Yoga es:
OPEN UP, BE FREE!!

... Pero por encima de todo se divierta !!

Centro: Libro Yoga Gigante





Centro simbólico, escuela. Junio 2017. La Plana

[Serie dinámica respiración retención en lleno](#)

Ver en PDF: [Serie dinámica respiración retención en vacío](#)

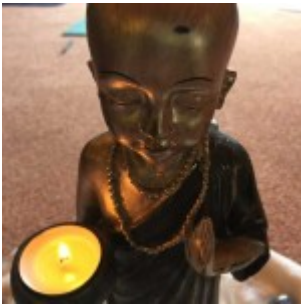
[Nomenclatura âsanas](#)

Ver en PDF

[Nomenclatura de âsanas](#)

Por Ana Ramón

Centro simbólico: Martí Vilardebó





Elecciones

Cuando se presentan por las decisiones
de quien decir que se muestra una muestra
de confianza o falta, lo que queda en
elecciones hecha desde el ego.

La información implícita es que considero
y evalúo todas las opciones para luego volver
a mirar y elegir desde el corazón, lo que se
de la mente simple y sin malicia.

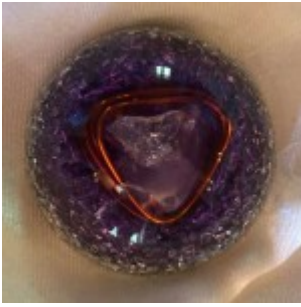
En lugar de mirar por impudencia infantil,
hacer por impudencia adulta.

Haz elecciones por el bien superior. Recuerda que
si eliges en su favor el bien superior, automáticamente
serás más por el bien de quienes se miden.

Da a los malos sentimientos de responsabilidad
y elige con sabiduría, fíjate en la quietud y en
cómo se va a ir. Hazlo a sus deseos por
comunicación y ayuda. Desde un profundo
querer sentir todos sus deseos
fácil y espontáneamente.

Hilmarín
Elegir por el bien superior





TODO ES

Cada objeto de este centro, igual que muchas cosas, parece no tener relación con el resto. Igual que mis actos pueden no tener relación con los tuyos o mis pensamientos, se pueda pensar, con mis acciones. De hecho esta es, desde mi punto de vista actual, una visión un poco ingenua porque todo esta interrelacionado. Esto es en definitiva lo que quiere simbolizar este centro, la relación entre todo en el universo, dónde mis pequeñas o grandes acciones, las tuyas, mis pensamientos y decisiones afectan a mi y a todo.

El sentido de la conciencia, de la responsabilidad, del compromiso son virtudes que hacen a uno más libre. Porque cuando entiendes el funcionamiento de las cosas, de cómo el universo es abundancia, de cómo siempre hay una lectura positiva en cada problema y cosa, de cómo en el silencio de nuestras moléculas está nuestra igualdad con el todo, de cómo es absurdo sufrir si no es para valorar, remontar, para darse cuenta de que incluso eso está para algo... de cómo TODO está, ha estado y estará allí para ayudarte, aunque no tengamos tiempo o suficiente conocimiento para conectar con ello... con nuestros difuntos, con nuestra alma, con nuestra energía, con nuestra esencia... De hecho, nada es nuestro, solo ES. Lo cuidas.

Escuchar el río, los árboles, ver cómo todo es perfecto, los colores, los sonidos y su organización llamada música... Podemos sentirnos perdidos sólo si estamos ciegos. Una vez abres los ojos del corazón te das cuenta de que las respuestas te esperan delante de ti, cada momento, sólo hay que saber preguntar y escuchar... En un fósil, en una hoja, en un pájaro, en un comentario, en una casualidad, en una carta. Todo te guía.

Desde que he emprendido este camino de crecimiento personal, de yogui, después de haberme alejado de la vida estéril, de haberme quitado algunas capas y sayos, ahora, empiezo a aceptar que no hay dónde llegar, que nunca lo hubo. Ahora empiezo a entender. Nunca fui y siempre he sido, SOY. Mi naturaleza. Eso es: soy fuerza madre, perfección, una energía vital que conduce una mente y viste un corazón marchitable. Soy luz, paz, amor y vacuidad. Todo está relacionado, conectado y eso es eternidad, eso es YOGA. Claro!

Gracias Arjuna por hacerme mas visible el camino. Gracias a todos por estar visibles en él.

Om Shanti.

Martí Vilardebò

Simbolismo del centro (valores aprendidos):

No juicio:

Imagen preconcebida, nombre enfermedades, eres un numero

Confianza

El buda: regalo, roto, siempre ofreciendo, impasible, fuerte, valiente, concentrado, estado meditativo

No tiempo: permanencia, eternidad, 3 años de formación pasan muchas cosas

Aceptación, Cambio:

La vela: lo bueno dura poco, el sol, Las lunas, ls estaciones

El fuego: fuente que llega al rio, se consume, todo se transforma

Conexión i Responsabilidad:

El rio: Movimiento: vida, transformación, la pureza, la naturaleza que no sabemos escuchar, ni apreciar, lleva cosas buena y cosas malas para alimentar nuestra alma, fertilidad, fuente de vida, salud i crecimiento. Todas las respuestas están allí. Regalo boda. Da frutos buenos y malos: los chakras = energía

El Sri Yantra = todo está interconnectado, Olong (cada nivel integra el anterior y lo trasciende (una molécula no se entiende desde un átomo).

Ciclo: emocional-pensamiento, físico (acción).

Sufrimiento:

Piedras: marcas, fósiles, huellas, karma, responsable de tu vida, conciencia Si hay que sufrir que sea conscientemente. Aprender a sufrir. Gracias a ello entre en Yoga

Libertad:

Talismán (feng shui): No está fuera. Proyecta

Todos elegimos, decisiones, efecto mariposa

Cartas que te enseñan, mensaje

VIAJE A LA CUNA DEL YOGA



Desde Yoga Síntesis organizamos un viaje a Rishikesh, desde el 26 de diciembre de este año al 7 de enero 2018.

Ver la propuesta [aquí](#)