

Imagen_10: La mente



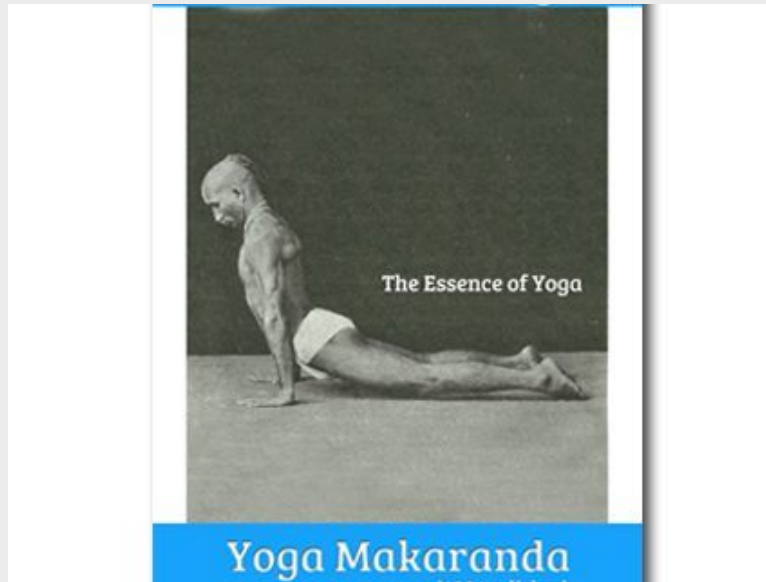
Imagen_09: Vivekananda



Imagen_08: Krishnamacharya



YOGA MAKARANDA: LA PARADÓJICA POSICIÓN DE
KRISHNAMACHARYA HACIA LA PRÁCTICA DE ASANA



Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989) es una de las figuras más relevantes en la creación de un yoga de alcance global durante el siglo XX, a través de sus influyentes discípulos, tales como **B.K.S Iyengar, K. Pattabhi Jois, Indra Devi** y su hijo **T.K. V. Desikachar**. En las últimas décadas, Krishnamacharya ha sido reverenciado por miles de practicantes de yoga en todo el mundo, y es considerado por muchos como **el padre del yoga moderno**.

T. Krishnamacharya

En 1932, después de pasar siete años y medio estudiando en el Tíbet con su maestro Rama Mohan Brahmachari, Krishnamacharya escribió su primer libro sobre yoga: **Yoga Makaranda**. Un texto breve y, en opinión de la mayoría, incompleto e irregular, pero que constituye un **documento imprescindible** para entender la evolución de las enseñanzas de Krishnamacharya y ha sido de **gran influencia en la creación de un yoga moderno e internacional**. Un texto que, en mi opinión, contiene además una **interesante paradoja**.

Krishnamacharya mantuvo durante toda su vida el compromiso de enseñar el **yoga basado en los Yoga Sutra de Patánjali (Raja Yoga)**, y se convirtió en una figura fundamental en el establecimiento de **Patánjali como la fuente de autoridad en el moderno yoga global**. De hecho, en diversas ocasiones mostró una actitud ambivalente, e incluso hostil hacia las prácticas del **Hatha Yoga** ¹. En su libro **Yogasanagalu** leemos:

(...) pero la principal fuente del yoga, Patanjali Darsana, no los incluye (se refiere a procedimientos del hatha yoga mencionados con anterioridad), ni aparecen en los Upanishads u otros trabajos sobre Yoga... es

gravemente decepcionante que profanen así el nombre del yoga.

Es cierto que esta *antipatía* hacia el Hatha Yoga, se inscribe dentro de una actitud crítica característica de su época, y típica del renacimiento del yoga en la India, contra los yogis mendigantes que realizaban sus asanas por las calles a cambio de monedas.

Pero no deja de resultar, al menos a primera vista, paradójico que en YM preste tanta atención a las prácticas y conceptos propios del Hatha Yoga, tales como los **nadis, kriyas, bandhas, mudras y sobre todo, la práctica física o asana. Y en cambio, dedique menos atención a otros aspectos tales como el pranayama o la meditación.**

Por otra parte, cabe recordar que Krishnamacarya ha sido la figura clave en la **creación de un yoga global basado fundamentalmente en la práctica física o asana**, sobre todo a través de sus principales discípulos como Iyengar o Jois. De hecho es probablemente este **énfasis en las posturas** lo que ha contribuido en mayor medida a la popularización del yoga en Occidente.

Entonces, ¿cómo se explica esta,

cuanto menos aparente,
contradicción?

T.K.V Desikachar afirma que esto se debe a que el libro fue concebido como el primero de una serie de trabajos sobre yoga, que no fueron finalmente completados o publicados, debido a la muerte en 1940 del patrocinador de tales proyectos, el Maharaja de Mysore, Krishnaraja Wodiyar IV. Cabría suponer, entonces, que Krishnamacarya reservaba los aspectos cruciales del Raja Yoga para estudios posteriores.

También es Desikachar quien afirma que la prolija atención a los procedimientos del Hatha Yoga dedicada por su padre en YM, se debe a que **el libro pretendía solo exponer las diversas técnicas del yoga**, relevantes o no, y por ello incluyó las descripciones de determinados **kriyas**, que él mismo no recomendaba. Esto, sin embargo, no explica por qué Krishnamacarya trata las posturas o **asanas** con una intención claramente práctica e instructiva.

Mark Singleton, doctor en filosofía, autor del libro ***El cuerpo del Yoga: los orígenes de la práctica postural moderna***, e investigador sobre el yoga moderno (actualmente investigador senior en la *Escuela de estudios orientales y*

africanos de Londres), en un artículo publicado recientemente en la revista **Amrita** (editada por Yoga Alliance Professionals), establece que la atención concedida por Krishnamacharya a las posturas o asanas, sin duda, una innovadora **síntesis de tradición y modernidad, adaptada a las condiciones sociales, políticas y culturales de los primeros años del siglo XX en la India.**

Singleton recuerda que el marcado interés en las asanas que encontramos en YM, se debe a las **circunstancias vitales** de su autor durante el período de redacción de la obra. En aquel momento de su vida, Krishnamacharya se encontraba dando clases a los niños y jóvenes del **palacio de Jaganmohan en Mysore**. Por lo tanto, ese yoga dinámico, lleno de saltos y fuertemente físico, que ha constituido la base del actual Ashtanga vinyasa yoga, fue concebido como una práctica adecuada para los niños y adolescentes a cargo de Krishnamacharya. En su libro *El cuerpo del yoga*, Singleton establece:

Gracias en gran medida a los esfuerzos del Maharaja Krishnaraja Wodiyar IV, Mysore se había convertido, en el momento en que Krishnamacharya llegó, en un centro pan-indio

de revitalización de la cultura física. A Krishnamacharya, trabajando bajo la dirección personal del Maharaja, se le confió la tarea de popularizar la práctica del yoga, y el sistema que desarrolló fue el producto de este mandato.



Singleton señala también que la enseñanza de asana de Krishnamacharya en aquel momento estaba en línea y se vio influida por los experimentos en **yoga biomédico** que estaba llevando a cabo **Swami Kunalayananda** en Bombay en ese mismo período.

En el siguiente vídeo, **A. G. Mohan**, notable discípulo de Krishnamacharya y autor del libro *Krishnamacharya: his life and teachings*, afirma que su maestro **practicaba y unía la práctica física del hatha yoga con el estado mental de samadhi, descrito en los Yoga Sutra de Patánjali**. También podemos escuchar al propio

Krishnamacharya, afirmando que *el yoga es una consciencia, un tipo de conocimiento. El yoga es el cese de las fluctuaciones de la mente, como dicen los Yoga Sutra de Patánjali, yoga citta vritti nirodha. Cuando la mente se queda quieta, durante un cuarto de hora, incluso un cuarto de minuto, te darás cuenta de que la naturaleza del yoga es consciencia infinita, infinito conocimiento. No hay ningún otro objeto.*

Por lo tanto, concluye Mohan, **el objetivo de la práctica física del hatha yoga es conducir al estado mental de samadhi, descrito en los yoga sutra.**

La cuestión es interesante, y no pretendo yo darle respuesta. Puedo, sin embargo dar mi **opinión**. Yo creo que **no existe tal paradoja**. No creo que haya una contradicción entre la atención a los procedimientos del Hatha Yoga que presta Krishnamacharya en su Yoga Makaranda, y el hecho de que el maestro postulara los Yoga Sutra como fuente máxima de autoridad en yoga. Entonces, ¿cómo se explica esto? En mi opinión por los siguientes motivos:

- Krishnamacharya consideraba que el verdadero propósito del yoga es llegar a un estado mental que te permita acceder a un grado mayor de consciencia y conocimiento. Sin embargo, para alcanzar

este estado mental, es necesario **preparar y controlar el cuerpo**. Esto puede lograrse a través de la práctica de asana.

- La enseñanza de Krishnamacharya se ha caracterizado siempre por su **intento de adaptar la práctica al practicante**. Durante la época de redacción de YM, sus alumnos eran niños y jóvenes. Por lo tanto, para lograr el objetivo último de calma mental, Krishnamacharya necesitaba amansar la enorme energía de aquellos cuerpos (rajas), y lo hizo a través de un yoga dinámico y fuertemente físico.
- Y aún se me ocurre un motivo más que quizá explique la devoción de Krishnamacharya hacia las asanas. Tal vez el maestro comprendió que dotar al yoga de una faceta física, podría **favorecer su revitalización en la India, así como su propagación internacional**, en un momento en el que la cultura física tenía (y tiene) tanta importancia. Si esto es así, hoy podemos decir con certeza que no se equivocaba.

¹ Para ilustrar la **diferencia entre el Raja y el Hatha Yoga**, sirvan las palabras de **Anthony Grim Hall**, en la última entrada de su blog, titulada *¿Por qué meditación?*

En estos días (quizás incluso durante los últimos mil años) el

Raja yoga tiende a ser mezclado y quizás confundido con tantra/hatha yoga. ¿Dónde, podríamos preguntar, se termina uno y empieza el otro? El Hatha parece haberse enamorado con cada vez más asanas, complejos y desafiantes pranayamas, técnicas, estrategias ..., también parece encontrarse en las comunidades.

La práctica de la meditación con demasiada frecuencia parece convertirse en un fin en sí misma, una oportunidad para el auto-psicoanálisis casero quizás o simplemente para desestresarse, es la intención perdida (aunque superar el estrés y el patrón de sus causas es altamente recomendado) la que estaba allí en primer lugar.

El camino de Raja yoga es quizás más claro, más directo, aunque el camino (es) largo y difícil y sin duda solitario y pocos si alguno de nosotros llegará a su conclusión (tal vez porque el tantra/hatha busque un atajo tras otro), y tal vez el camino y lo que podemos aprender acerca de nuestra naturaleza a lo largo del camino, (sea) razón suficiente para embarcarnos por muy lejos que podamos viajar.

En el Raja yoga, menos asanas y menos desafiantes son suficientes (suficientes para mantenernos sanos y reducir la rajas-agitación), pranayamas

menos desafiantes (suficientes para la salud, la estabilidad mental/emocional y la reducción del tamas-letargo).

Imagen_07: Sivananda



Imagen_06: Muktananda



Imagen_05: Aurobindo



Imagen_04: Ramakrishna



Imagen_03: Nisargadatta



Imagen_02: Ramana Maharishi



Imagen_01: Amma

