

(Monografía para la sección de Filosofía)

## YOGATERAPIA

### CONTENIDO

Introducción

El Yoga

Cinco tipos de Yoga

Relaciones del Yoga

Yogaterapia

Aspectos de la Yogaterapia

Sobre el autor

Bibliografía.

### INTRODUCCIÓN

Por medio de estos escritos pretendemos compartir algunos conocimientos relacionados con la práctica del Yoga, este sistema milenario tiene diferentes facetas, y como todos los estudios humanos ha evolucionado al paso de los años, revisaremos el concepto del Yoga, su desarrollo histórico, mencionaremos las principales ramas que existen, hablaremos de las relaciones que el Yoga guarda con otros conocimientos, enfatizaremos el enfoque conocido como Yogaterapia y sus diferentes aspectos, todo ello con la finalidad de ayudar a los lectores en su proceso de autorrealización, los capítulos que presentamos están tomados de mi libro: MEJORA TU SALUD CON YOGATERAPIA: [www.librosenred.com/ld/roleal/](http://www.librosenred.com/ld/roleal/)

### EL YOGA

El término Yoga deriva del sánscrito *yuj* que significa uncir, unir, atar, ligar, básicamente la idea es la de unión. Unir lo que está separado, desvanecer la ilusión de separatividad y encontrar nuestra esencia espiritual. El sánscrito pertenece al grupo de idiomas indoeuropeos, siendo la forma más antigua conocida, se cree que era la lengua de los sacerdotes y compositores de los himnos sagrados de la India. A los practicantes de Yoga se les conoce como yoguis.

El Yoga es un sistema de auto-realización cuya finalidad es la armonía integral en todos los aspectos: individual, social y natural. En cuanto a lo individual busca la manifestación más plena y perfecta del ser, no sólo en el aspecto físico sino también en el psicológico y espiritual. Estos son los tres niveles del ser representados por el cuerpo, la mente y el Yo.

Por medio del Yoga se busca la armonía perfecta entre estos principios fundamentales para su más plena expresión:

A) El cuerpo y su energía vital, para tener mejor salud y un manejo más óptimo de nuestra expresión corporal energética.

B) La mente en su aspecto trino: emociones, pensamientos y voluntad, de tal manera de vivenciar estados de paz y felicidad, y una mejor manifestación cognoscitiva.

C) En cuanto al Yo se manifiesta como una dualidad también, por una parte una personalidad exterior con la cual estamos muy identificados, y por otra un Yo real o transpersonal el cual se le conoce como el alma en las tradiciones religiosas y místicas, por medio del Yoga buscamos la armonía consciente de estos dos aspectos, y así aspirar a la unidad con nuestra esencia espiritual.

El aspecto social es la correcta relación con nuestros semejantes, tomando en cuenta lo activo, lo afectivo y lo cognoscitivo, es decir: rectas acciones, rectas emociones y rectos pensamientos. Que se traducen como trabajo y servicio consciente, rectas relaciones afectivas y estudio trascendente.

En relación con lo natural corresponde a la manera en que interactuamos con la naturaleza de la cual formamos parte, incluye el conocimiento de las leyes o principios de la vida en general, como la apreciación estética de las bellezas naturales y las acciones encaminadas a cooperar con la ecología del entorno ambiental.

## DESARROLLO HISTÓRICO

El origen del Yoga se pierde en el principio de los tiempos, hay indicios que establecen que la mayoría de los pueblos de la antigüedad practicaban ciertas disciplinas y tenían conocimientos relacionados con prácticas semejantes al Yoga, como podemos comprobar al estudiar la literatura y el arte de las culturas de Mesopotamia, Medio Oriente, Asia, Europa y América, sin embargo es en la India donde aparece como un todo homogéneo y sistemático con una finalidad clara y precisa.

Según la tradición esotérica el Yoga se remonta a las primeras culturas que se desarrollaron en Continentes hoy desaparecidos, mencionados desde la antigüedad como la Atlántida y la Lemuria, en ellos los antiguos *rishis* o sabios enseñaron a sus discípulos escogidos la sabiduría divina, es decir las grandes revelaciones que los inspirados recibían en sus horas de meditación, que es de donde proviene el Yoga: la unión de lo terrenal y lo celestial, de lo humano y lo divino.

Cuando aquellas civilizaciones fueron desapareciendo por cataclismos, las enseñanzas secretas fueron trasladadas a otras tierras más propicias, transmitiéndose de maestro a discípulo; así llegaron al paso del tiempo a las tierras de la India grandes Iniciados que traían con ellos los tesoros de la sabiduría milenaria.

Existen evidencias históricas de la expresión del Yoga en la civilización del Indo desde el año 4,000 a.C., esto se puede constatar por medio de los descubrimientos arqueológicos de las ciudades de Mohenjo-Daro y Harappá, efectuadas alrededor de 1920, donde se descubrieron sellos, placas y distintas figuras que se relacionan con las posturas y símbolos tradicionales de esta disciplina.

Es uno de los sistemas más antiguos y completos conservados hasta nuestros días, sin embargo durante muchos siglos se enseñaba en forma secreta a unos cuantos escogidos o iniciados. Sólo con el correr del tiempo se fueron abriendo escuelas donde se impartían los conocimientos del sistema Yoga.

Poco a poco se fue infiltrando en la cultura hindú el pensamiento yóguico acerca de la vida y el ser, pasando gradualmente a otros países de oriente y medio oriente por medio de las enseñanzas de grandes maestros que fueron los encargados de transmitir estas sublimes enseñanzas a grupos de discípulos preparados. Por ejemplo el Budismo en todas sus ramas conserva muchas prácticas de tipo yóguico, y así podemos comprobar como en las diferentes concepciones filosóficas y religiosas de oriente y medio oriente existen muchas reminiscencias de esta disciplina integral.

El Yoga como lo conocemos se enseña fuera de la India desde el siglo XIX cuando viajeros occidentales llegan a beber de la fuente de la sabiduría hindú a los *ashrams* que son lugares donde viven maestros que

aceptan discípulos, para después retornar a su lugar de origen llevando consigo la misión de enseñar los principios vitales de la gran tradición del Yoga; simultáneamente se comienzan a traducir los textos antiguos a varios idiomas y algunos maestros de diferentes escuelas de Yoga comienzan a viajar a otros países llevando con ellos la enseñanza maravillosa de esta disciplina milenaria.

Con respecto a la literatura podemos encontrar referencias acerca del Yoga en los libros antiguos de la India como los Vedas, los cuales son considerados como los libros sagrados del Hinduismo y de los más antiguos de la humanidad, en ellos se menciona el Yoga indirectamente, como una práctica especial de algunos personajes, o bien como actitudes especiales para la búsqueda de niveles superiores de conciencia. En los Upanishads que contienen la filosofía profunda y esotérica de los Vedas, observamos una íntima relación con las enseñanzas y prácticas yóguicas, al igual que en el Bhagavad Guita considerado como un libro excelente de Yoga, el cual pertenece a la epopeya del Mahabharata.

Los aforismos del Yoga o Yoga Sutras es reconocido como el libro clásico de las enseñanzas yóguicas, su autor Patanjali es considerado como el padre del Yoga, por ser el gran sistematizador de estos conocimientos. El Yoga de Patanjali es considerado como una de las seis escuelas filosóficas de la India. Tiene una íntima relación con la escuela Samkhya y el Vedanta que junto con el Yoga forman los tres sistemas filosóficos considerados mayores.

Otros libros del sistema Yoga son: el Yoga Vásishttha; el Hatha Yoga Pradipika; el Goraksha Samhita; el Siva Samhita; el Yoga Yájñavalkya. También encontramos referencias y enseñanzas yóguicas en los escritos Tántricos que tienen una gran relación con el Hatha Yoga, que estudiaremos más adelante.

El Yoga no es una religión, ni puede pertenecer a ninguna denominación religiosa determinada, por su misma concepción. Es un sistema de realización integral, con un trasfondo filosófico y científico, totalmente libre, de tal manera que puede ser estudiado y practicado por cualquier tipo de persona ya sea ésta de tendencia mística o no. Según algunos investigadores se puede afirmar que el Yoga es más antiguo que las religiones conocidas, puesto que observamos relaciones con las prácticas yóguicas en todas las formas religiosas del mundo, con otros nombres y enfoques, pero conduciendo a lo mismo: la unión con el Absoluto.

Dentro de la religión de la India conocida como Hinduismo se aceptaron muchas de las prácticas y concepciones del sistema Yoga, es por eso que algunas personas mal informadas creen que pertenece de alguna manera a la religión hindú, pero esto no es así. Lo mismo pasó con otras religiones de la India como el Jainismo que maneja un sistema de perfeccionamiento muy similar al proceso yóguico de despertamiento, y el Budismo que se extendió por toda Asia, y cuyos fundamentos filosóficos y prácticos tienen una gran influencia del milenario sistema de realización del Yoga.

La misma atracción que ejerció en el pasado en los pueblos del oriente, está ahora ejerciendo en occidente, es por eso que cada vez más personas se vuelven practicantes de esta disciplina integral, incluso sacerdotes y representantes de grupos cristianos lo recomiendan por que han visto por ellos mismos los beneficios que se obtienen al estudiar esta ciencia ancestral.

Por lo mismo el Yoga ha resistido el paso de los siglos porque es un sistema perfectamente estudiado, cuyos efectos positivos pueden ser comprobados en forma científica; la práctica de sus ejercicios y técnicas influyen no sólo en lo físico sino también en lo mental, repercutiendo en la vida interior del practicante. De tal manera que aquellos que comienzan a estudiar esta disciplina sufren una transformación positiva en su conciencia y en su vida de relación con sus semejantes y con la naturaleza.

Todas las escuelas de Yoga del mundo tienen características similares, sin embargo también tienen algunas diferencias, lo semejante son los conocimientos fundamentales y los ejercicios básicos por ejemplo las posturas o *asanas* yóguicas. Lo que cambia es la manera de transmitir las enseñanzas y el orden de los ejercicios.

En el sistema de Yogaterapia que estamos enseñando hemos buscado lo esencial del conocimiento del Yoga y el proceso más adecuado para nuestra forma de vivir actual, de tal manera de tener un sistema ordenado y gradual a través del cual los estudiantes puedan ir avanzando en paz y en armonía.

Actúa, oh discípulo, sin apego, firme en el Yoga, con la mente igual en el éxito o en el fracaso. La ecuanimidad de la mente es el Yoga.

Porque la acción, oh discípulo, es muy inferior a la acción desinteresada; busca refugio en la actitud de desapego. Desgraciados son los que buscan el fruto en sus acciones.

En este mundo, un hombre dotado de esa actitud de desapego escapa al fruto de las acciones, sean buenas o malas. Por lo tanto busca acercarte al Yoga. El Yoga es la habilidad en la acción.

(El Bhagavad Gita: II.48-50).

## CINCO TIPOS DE YOGA

El Yoga en su desarrollo histórico se ha perfeccionado y especializado, de tal manera de crearse ramas específicas cuyo énfasis está relacionado con alguno de los aspectos del ser humano, así encontramos básicamente cinco caminos fundamentales del Yoga, hay muchas otras formas yóguicas pero quedan contenidas dentro de éstas y son:

HATHA YOGA: El Yoga de la armonía psicofísica.

KARMA YOGA: El Yoga de la recta acción.

BHAKTI YOGA: El Yoga de la devoción.

GNANI YOGA: El Yoga de la sabiduría.

RAJA YOGA: El Yoga de la interiorización.

## HATHA YOGA

Es el Yoga básico, el inicio de todas las demás expresiones, se refiere al control del cuerpo físico y la mente mediante el conocimiento y la ejecución de una serie de ejercicios gimnásticos, respiratorios y de concentración.

La palabra *hatha* significa fuerza, fortaleza, poder, y el significado oculto es el siguiente: *Ha* = sol y *Tha* = luna, por lo que *hatha* sería la unión de los dos aspectos del ser humano, el sol representando la fuerza activa, masculina y la luna la fuerza pasiva, femenina, del equilibrio de ambos depende la salud y la expresión armónica del individuo. La energía solar activa *ha* fluye por el lado derecho del cuerpo y se conecta al hemisferio izquierdo del cerebro, la energía lunar receptiva *tha* se canaliza por el lado izquierdo del cuerpo, conectándose al hemisferio derecho cerebral. La energía *ha* corresponde al *yang* de la filosofía china, y la energía *tha* al *yin*.

También se le conoce como Yoga de la armonía psicofísica, puesto que lo que se busca es la manifestación más adecuada tanto del cuerpo como de la mente, mediante la práctica de una disciplina libremente consentida por el practicante. Dentro del Hatha Yoga se han desarrollado las *asanas* o posturas, que estudiaremos más adelante.

El Hatha Yoga tiene una íntima relación con el naturismo, que es un sistema de vida que busca la armonía con

las leyes o principios de la naturaleza. Esta escuela de pensamiento se ha desarrollado tanto en oriente como en occidente, sus aportaciones más importantes se han dado en el campo de la medicina naturista.

El Hatha Yoga es un monasterio en el que se refugian aquellos que se ven abrasados por las tres clases de pesares. Para los que se dedican a la práctica de cualquier tipo de Yoga, el Hatha Yoga es el fundamento, es como la tortuga que sostiene al mundo.

(Hatha Yoga Pradipika: I.10).

## KARMA YOGA

Es el Yoga de la acción desinteresada y correcta. Es el sendero de la liberación mediante la actividad consciente, el servicio altruista, el darse a los demás; el trabajo como un medio de elevación y realización superior.

La palabra *karma* deriva de la raíz *kri* hacer, significa: acción, trabajo, acto. Se parte del principio de que la vida es actividad y que nadie puede sustraerse a esta acción universal.

En este camino yóguico se nos enseña a trabajar en paz y armonía realizando nuestras labores con alegría, entusiasmo y desprendimiento, sin buscar el fruto de la acción, sin apego y así encontrar la liberación y la unificación consciente.

Básicamente es el Yoga del trabajo, siempre y cuando éste se realice con un espíritu de desapego y altruismo, esto no significa que no podamos vivir de nuestro trabajo diario, pero debemos de buscar que todo cuanto hagamos sirva también a otros seres, y de esta manera trascendemos la labor productiva. La actividad puede enfocarse en varias direcciones, pero lo más importante y valioso es la actitud adecuada que tengamos en lo que hacemos.

El Karma Yoga nos enseña a dirigir correctamente nuestra energía vital por medio de la actividad productiva, y así alcanzar la realización plena de nuestras acciones conscientes en la vida misma, para el bien del mayor número de seres.

Pero aquél, que manteniendo todos sus sentidos bajo control se entrega al Yoga de la acción sin apego, tal hombre es superior.

Cumple el deber que te corresponde, porque la acción es superior a la inactividad; ni aun la vida normal sería posible en la inacción.

Por lo tanto, ejecuta siempre sin apego el trabajo que debes hacer; porque realizando las acciones sin apego el hombre alcanza lo Supremo.

(El Bhagavad Gita: III.7,8,19).

## BHAKTI YOGA

Es el Yoga de la devoción a un ideal divino, esta espiritualidad la puede vivir el aspirante con entera libertad según sus ideas personales acerca de la vida mística y religiosa. El término *bhakti* deriva de la raíz *bhaj* compartir, participar de, significa devoción, amor. Este sendero del Yoga conduce a la paz profunda, la libertad espiritual, el amor divino.

Dentro de este camino se desarrolla la parte emocional del ser, de tal manera que el practicante del *bhakti* ve a Dios en todos los seres y a todos los seres en Dios, y derrama su alma como una bendición a todo cuanto

existe porque todo es sólo la expresión del Dios Uno, de ahí su misticismo y su amor desinteresado y profundo.

Se puede cultivar el Bhakti a través del arte y el misticismo, lo mismo que por medio de las rectas relaciones humanas; en la medida de nuestro amor manifestado estaremos en armonía con este sendero yóguico.

Con los ejercicios del Yoga se sensibiliza la persona y despierta a la belleza y a la armonía de la vida misma, a través del contacto directo con la naturaleza y su relación con sus seres queridos, se despierta una espiritualidad limpia y profunda. Se vuelve a ser como un niño para disfrutar de las cosas gratas de la existencia, y de las relaciones interpersonales, al mismo tiempo que se despierta una sensibilidad no sólo hacia lo bello y estético sino también hacia la bondad y el amor universal. Se despierta el misticismo, el cual es la búsqueda de la unión con la presencia divina dentro de nuestro corazón espiritual, se vive una devoción sublime y libre de fanatismos de toda índole. Así es el sendero del Bhakti Yoga.

Porque la paz suprema llega a este Yogui que, con la mente aquietada y las pasiones acalladas, ha alcanzado la unión con Dios y está limpio de toda mancha.

El Yogui limpio de toda mancha que se une así con su espíritu (*Atman*), fácilmente disfruta de la felicidad eterna del contacto con Dios (*Brahman*).

Aquél que me ve a Mí en todo y que ve todo en Mí, nunca se aparta de Mí ni Yo de él.

El Yogui que, anclado en la unidad, me rinde culto como al morador en todos los seres, él vive y se mueve en Mí, no importa cómo viva y se mueva.

El hombre establecido en el Yoga mira todo con ojos imparciales, viendo el *Atman* en todos los seres y a todos los seres en el *Atman*.

Aquél que, igualándose con los demás, considera el placer y el dolor igual para los demás que para sí mismo, ése es estimado como el mejor de los Yoguis.

(El Bhagavad Guita: VI.27–32).

## GNANI YOGA

La palabra *gnani* deriva del sánscrito cuya raíz es *gná* que quiere decir conocer, también se escribe *Jnána* y significa el conocimiento. Es el Yoga del conocimiento, del razonamiento, de la filosofía, la búsqueda sincera de la verdad.

Por medio de este tipo de Yoga se pretende responder a todos los interrogantes de la mente humana, busca eliminar la ignorancia mediante la luz del discernimiento espiritual. Cuando el estudio tiene como finalidad aprender a ser mejores y conocernos a nosotros mismos, entonces se convierte en parte de este aspecto del Yoga, el cual nos ayuda a trascender lo relativo y transitorio para alcanzar el despertar de la conciencia transpersonal.

El uso del discernimiento es muy importante en este camino, y por medio de esta facultad se puede tener acceso a estados de conciencia superiores y trascendentes. Es el sendero preferido por los filósofos y científicos, los buscadores de la verdad, aquellos que tratan de explicarse los misterios de la vida mediante la comprensión intelectual.

Mediante este Yoga se logra la iluminación de la personalidad humana, de tal manera de poder comprender y vivir la vida desde el punto de vista espiritual o superior. Alcanzando así el ideal de este sendero yóguico: la

sabiduría manifestada en forma consciente para bien de todos los seres.

Cuando un hombre pone a un lado todos los anhelos que surgen en la mente y se reconforta solamente en el Alma (Atman), entonces es llamado el hombre de seguro entendimiento.

El que no es perturbado por las penas y no anhela las alegrías, el que está libre de las pasiones, miedo e ira, éste es llamado el yogui de seguro entendimiento.

El que no siente apego en ninguna parte, el que no se alegra ni se entristece ya le sobrevenga un bien o un mal, el entendimiento de ese hombre es seguro.

Y cuando, como la tortuga que recoge sus miembros desde todos lados, ese hombre aparta sus sentidos de todos los objetos, su entendimiento es seguro.

(El Bhagavad Gita: II. 55-58).

## RAJA YOGA

Para muchos es la culminación de las otras formas de Yoga, puesto que el aspirante se dedica a la búsqueda interior mediante el proceso de la meditación. *Raja* significa real. Algunos lo comparan a una aplicación de psicología profunda y trascendente con trasfondo místico, procura buscar la unión última dentro del propio ser, en su aspecto superior o espiritual.

En este sendero lo más importante es la interiorización consciente, la cual se logra por medio de la meditación profunda, existe todo un proceso perfectamente estudiado para alcanzar el estado meditativo.

El Raja Yoga se encuentra muy bien representado por el sistema de Patanjali, ya mencionado en el capítulo anterior, siendo su gran aportación los ocho pasos del sendero yóguico:

1. *Yama*: Control o abstinencias son cinco:

1.1 *Ahimsa*: No-violencia.

1.2 *Satya*: Veracidad.

1.3 *Asteya*: No robar.

1.4 *Brahmacharya*: Continencia sexual.

1.5 *Aparigraha*: No posesión.

*Yama* constituye el deber universal, sin tener en cuenta raza, lugar, tiempo o emergencia.

Frente a quien a perfeccionado la inofensividad o no-violencia, cesa toda enemistad.

Quien se perfecciona en ser veraz, observa inmediatamente la eficacia de sus palabras y actos.

Cuando la abstención de hurtar es perfecta, el yogui puede tener cuanto desea.

Cuando se practica la continencia, se adquiere energía.

Cuando la abstención de la avaricia es perfecta, se llega a la comprensión de la ley de renacimiento.

(Yoga Sutras de Patanjali: II.31, 35–39).

2. *Niyama*: Observancias o Reglas son cinco:

2.1 *Saucha*: Pureza.

2.2 *Samtoshā*: Contentamiento.

2.3 *Tapas*: Austeridad.

2.4 *Svādhyāya*: Lectura espiritual.

2.5 *Ishvara Pranidhana*: Devoción a Dios.

La purificación interna y externa (*saucha*) produce aversión a la forma, tanto a la propia como a las demás formas.

Por la purificación llega también la quietud del espíritu, la concentración, el dominio de los órganos y la capacidad de ver al Yo.

El gozo o contentamiento (*samtoshā*) trae por resultado la bienaventuranza.

Por la ardiente aspiración y la eliminación de toda impureza (*tapas*), se perfeccionan los poderes del cuerpo y de los sentidos.

La lectura espiritual (*svādhyāya*) trae como resultado el contacto con el alma o el divino Uno.

Por la devoción a Ishvara (*Ishvara Pranidhana*) se alcanza la meta de la meditación o *samadhi*.

(Yoga Sutras de Patanjali: II.40–45).

3. *Asana*: Actitud o postura. Se refiere al manejo adecuado del cuerpo físico, y a la actitud correcta ante las circunstancias de la vida.

4. *Pranayama*: Control de la energía vital. Esto se realiza principalmente por medio de ejercicios de respiración consciente.

5. *Pratyahara*: Abstracción de los sentidos. Cuando se ha alcanzado el control de la respiración se pasa en forma natural a la liberación de tensiones psicofísicas, por medio del proceso del relajamiento.

La postura (*asana*) adoptada debe ser estable y cómoda.

La estabilidad y la comodidad de la postura se deben lograr mediante un ligero y persistente esfuerzo y la concentración de la mente en el Infinito.

Cuando se ha realizado esto, los pares de opuestos ya no limitan.

Cuando se ha adoptado la postura correcta, le sigue el correcto control del *prana* o energía vital y la adecuada inhalación y exhalación del aliento.

Abstracción o *pratyahara*, es la subyugación de los sentidos por el principio pensante, y su abstracción de lo que hasta ahora ha sido su objetivo.

(Yoga Sutras de Patanjali: II.46–54).

6. *Dharana*: Concentración. Es la capacidad de fijar la atención voluntariamente en donde uno quiera, sin desviarse de su objetivo.

7. *Dhyana*: Meditación. La atención o concentración nos conduce a profundizar en nosotros mismos, alcanzando con ello el estado meditativo de la mente.

8. *Samadhi*: Contemplación. La meditación profunda nos lleva a la culminación de este proceso yóguico, que es la iluminación o contemplación.

La concentración consiste en fijar la sustancia mental en un objeto determinado. Esto es *dharana*.

La concentración sostenida (*dharana*) es meditación (*dhyana*).

Cuando la mente es absorbida por la realidad y ya no es consciente de la separatividad o del yo personal, esto es contemplación o *samadhi*.

(Yoga Sutras de Patanjali: III.1–3).

*Yama* y *Niyama* corresponden a los principios éticos indispensables para recorrer el sendero interior. Los otros seis pasos son propiamente el proceso meditativo consciente, pertenecen también al Hatha Yoga.

El Raja Yoga es el sendero interior que se complementa con el Hatha Yoga, ambos están encaminados hacia el propio ser, mientras que las otras tres ramas del Yoga ya mencionadas se concentran más hacia el exterior.

De esta manera encontramos un perfecto equilibrio entre las cinco ramas del Yoga; mientras que la Yoga Dual formada por el Hatha y el Raja nos ayuda a tener un mayor conocimiento y control de nosotros mismos; la Triple Yoga integrada por el Karma, el Bhakti y el Gnani nos abre las posibilidades de una mejor expresión al exterior, para alcanzar una relación más óptima con nuestros semejantes y con la madre naturaleza.

La Triple Yoga representa el aspecto activo hacia el exterior y la Yoga Dual se dirige hacia el interior, de esta forma encontramos la perfecta armonía en el desarrollo integral de los seres humanos.

Partiendo de esta consideración hemos buscado una síntesis de estas cinco formas yóguicas fundamentales, naciendo así nuestro sistema de realización integral de Yogaterapia.

Saludo al prístino señor, Shiva, quien enseñó a Parvati su compañera, la Hatha Yoga, que es a modo de una escalinata para aquellos que desean alcanzar la sublime Raja Yoga.

El yogui Svatmarama, habiendo saludado a su señor y gurú, enseña la Hatha Yoga únicamente para la obtención de la Raja Yoga.

(Hatha Yoga Pradipika: HI.1,2).

Solamente existen tres caminos que conducen a la liberación, los cuales he expuesto Yo, y que son: Gnani, Karma y Bhakti.

(Bhagavata Purana).

RELACIONES DEL YOGA

Vamos a estudiar solamente las cinco relaciones que consideramos más importantes que el Yoga guarda con otras actividades de la vida humana y son: La gimnasia, la medicina, la psicología, la religión y la filosofía.

## EL YOGA Y LA GIMNASIA

Como ya vimos anteriormente, el Hatha Yoga se especializa en el desarrollo del ser humano desde el aspecto físico, utilizando para ello las posturas o *asanas* yóguicas, para poder practicar estos ejercicios se requiere un calentamiento previo que se consigue con la gimnasia psicofísica.

En este sentido el Hatha Yoga es una gimnasia holística, porque no sólo influye en lo corporal sino también en lo mental y en lo espiritual. Se puede afirmar que es lo más completo que se ha diseñado en el campo de la gimnasia.

Todas las actividades deportivas, atléticas y gimnásticas sirven de alguna forma al desarrollo del ser humano, sin embargo no todas influyen tan positivamente en un aspecto integral. Existen actividades cuyo énfasis es lo físico exclusivamente, otras que incluyen también lo mental y muy pocas que también toman en cuenta lo Egoico o espiritual.

Los ejercicios del Yoga estarían más relacionados con la gimnasia, y de los diferentes tipos que existen se asemeja más a los siguientes: gimnasia psicofísica, gimnasia respiratoria, gimnasia atlética, gimnasia suave y gimnasia curativa.

Es por eso que la práctica del Yoga es holística porque incluye cada una de estas formas de gimnasia y además las trasciende, esto es algo que se ha comprobado, de tal manera que aquellos que comienzan a practicar las posturas del Yoga sienten inmediatamente un cambio no sólo en el aspecto físico y mental sino lo más sorprendente en el nivel interno espiritual; es decir sus estados de conciencia, sus actitudes y valores ante la vida se van transformando gradualmente de tal manera de experimentar algo maravilloso, es como si los sentidos se limpiaran y se pudiera percibir ahora con mayor claridad todo cuanto acontece a su alrededor y sobre todo en su interior. Más adelante profundizaremos un poco más en este aspecto tan interesante para un investigador sincero.

## EL YOGA Y LA MEDICINA

Ahora analizaremos esta relación, la cual se produce principalmente por su mutuo interés en el aspecto de la salud. Uno de los enfoques de la práctica del Yoga es el mejoramiento de la salud integral del individuo, incluyendo en esto los ejercicios gimnásticos, el conocimiento de las leyes de la naturaleza, alimentación balanceada, prácticas higiénicas, actitud mental positiva, equilibrio en todas las actividades diarias y la meditación.

Se han estudiado científicamente los efectos benéficos de los ejercicios yóguicos, y de ahí el interés de la medicina y la psicología en esta disciplina milenaria, que ha persistido a través de los tiempos por su eficacia comprobada plenamente en todos los niveles del ser.

El Yoga está relacionado muy directamente con el Naturismo, que es un sistema de vida, el cual nos enseña a vivir en armonía con la naturaleza y sus leyes para tener un mejor estado de salud integral. Existe la medicina naturista derivada de estos principios, la cual reconoce en el sistema Yoga a uno de sus más fieles colaboradores.

Muchos médicos conscientes recomiendan a sus pacientes la práctica del Yoga para ciertos malestares sobre todo de tipo psicosomático, o bien musculares o nerviosos.

Dentro de las investigaciones que se han realizado en el campo de la salud en relación con el Yoga tenemos

los estudios de la Yogaterapia, que es la utilización de los ejercicios y conocimientos yóguicos para el mejoramiento de la salud psicofísica individual.

Las prácticas del Yoga son más bien de tipo preventivo, al ayudar a fortalecer al organismo de tal manera de ir acrecentando la salud; en el sistema de Yogaterapia que enseñamos recomendamos conjuntar los efectos curativos de los ejercicios yóguicos con algún tratamiento médico o psicológico que la persona desee seguir dependiendo de su problema específico. Estamos convencidos de la eficacia de la labor médica y es por eso nuestro enfoque de la Yogaterapia de tipo preventivo y coadyuvante con los tratamientos profesionales de la medicina.

## EL YOGA Y LA PSICOLOGÍA

Siendo el Yoga un sistema enfocado al desarrollo del ser humano, tiene mucha relación con la psicología en cuanto ésta se concentra en el conocimiento de la conducta humana.

Dentro de la historia de la psicología encontramos cinco enfoques que han aportado valiosos conocimientos acerca de la humanidad y son: el enfoque psicobiológico, el psicoanalítico, el de aprendizaje cognoscitivo, el humanista existencial y el transpersonal. Veamos la relación de estas teorías con la disciplina del Yoga.

### *El modelo psicobiológico.*

Este modelo de pensamiento enfatiza el funcionamiento orgánico como base y fundamento del desarrollo psíquico individual, todo tiende a explicarlo de acuerdo a la fisiología. Es como si la mente fuera el resultado del cuerpo en general y el encéfalo en particular. El comportamiento anormal se debe a una disfunción del organismo. El tratamiento tiene por objeto provocar un cambio en el aspecto biológico de la persona. Las intervenciones pueden ser de dos tipos: a) farmacoterapia y b) psicocirugía o terapia de choque.

### *Modelo psicoanalítico.*

La teoría psicoanalítica nos enseñó a profundizar en los niveles inconscientes de la mente, a escudriñar los rincones oscuros del psiquismo humano entre otras muchas cosas; abrió el concepto de psicología hacia campos desconocidos al menos en occidente. Localiza el funcionamiento anormal en experiencias emocionales dolorosas de la infancia. Se basa en técnicas verbales, asociación libre, la interpretación de los sueños y los mecanismos de defensa. Se busca traer al nivel consciente los conflictos inconscientes.

### *Modelo aprendizaje cognoscitivo*

Dentro de este modelo destaca la teoría del conductismo el cual vino a poner los pies sobre la tierra en cuanto a las investigaciones psicológicas, haciendo énfasis en el método científico con gran rigor, su aportación es sobre la conducta manifestada y las relaciones interpersonales. Las terapias conductistas se basan en los principios de aprendizaje y condicionamiento, intentan modificar el comportamiento de las personas. Las terapias cognoscitivas se construyen sobre las bases del aprendizaje y los procesos mentales. Tratan de modificar la interpretación de la percepción y los patrones de pensamiento, especialmente los de índole negativos.

### *Modelo humanista existencial*

La psicología humanista existencial enfatiza las actitudes y los valores en las relaciones interpersonales, busca el desarrollo del potencial humano para ayudar al individuo a transformarse en una persona plenamente integrada. El funcionamiento anormal es el resultado de no haber podido desarrollar todo nuestro potencial. En la teoría humanista a esto se le llama falta de autoactualización, y en la teoría existencial es la incapacidad para superar las fuentes de ansiedad para afrontar la situación existencial de la vida. Se basan en la

conversación y en ejercicios vivenciales.

### *Modelo transpersonal*

Este modelo que se desarrolla a partir de las teorías humanistas nos enseña a ir más allá de las limitaciones de la personalidad, busca la trascendencia del ego para alcanzar al yo transpersonal, representa el nivel más alto dentro de las investigaciones científicas de la psicología. Es una evolución del modelo anterior, incorporando el reconocimiento de la esencia del ser humano, esta terapia busca extraer del interior del sujeto la fuerza, la luz y el amor divino que moran dentro de cada ser, para que pueda resolver su situación problemática. Utiliza el diálogo terapéutico, la visualización creativa, meditación, hipnosis, ejercicios vivenciales, y todo cuanto ayude a la armonización integral del ser.

El Yoga coincide con el enfoque psicobiológico al afirmar la unidad cuerpo-mente, y al enfatizar la importancia del adecuado funcionamiento orgánico para el bienestar total del individuo. Sobre todo en la rama del Hatha Yoga.

Los descubrimientos profundos del psicoanálisis acerca del inconsciente se corresponden con los conocimientos antiguos del Yoga sobre los aspectos no conscientes de la mente.

La teoría de aprendizaje cognoscitiva y conductista se relaciona con el Yoga en cuanto a la observación científica de la conducta humana y al aspecto social del ser humano.

El humanismo existencial psicológico al trabajar sobre el desarrollo potencial de la humanidad se armoniza completamente con uno de los aspectos del Yoga: el vivir plenamente el momento presente.

Lo transpersonal en la psicología actual viene a unificar el concepto filosófico oriental, acerca del ser humano, con los descubrimientos científicos de occidente.

En síntesis el Yoga abarca las diferentes escuelas psicológicas y las sintetiza en un todo armónico y coherente, es lo que buscamos en el enfoque de la Yogaterapia.

En el estudio de la psicología, sobre todo en el punto de vista transpersonal, ahora se toman en cuenta no sólo los descubrimientos de los académicos, avalados por las grandes Instituciones educativas, sino que también se vuelven los ojos al Oriente, a las antiguas y actuales filosofías que durante siglos han estudiado al ser humano, quizá con una metodología diferente y partiendo de paradigmas menos materialistas, que aquellos que han sobresalido en occidente.

### EL YOGA Y LA RELIGIÓN

El sistema del Yoga no es una religión, ni puede pertenecer a una Iglesia o grupo religioso determinado, por su propia concepción.

El Yoga puede ser estudiado por cualquier persona o grupo de personas de cualquier denominación religiosa, puesto que es un sistema de ejercicios y enseñanzas cuya finalidad es el desarrollo humano en todos sus aspectos. Puede ser practicado tanto por una persona de tipo místico y devocional como por alguien que no pertenezca a ninguna corriente espiritualista o religiosa del mundo.

En la India el Yoga y algunas de sus prácticas fueron aceptadas por diferentes religiones como el Hinduismo, el Jainismo, el Budismo y el Tantrismo; sin embargo siempre se ha mantenido al margen de cualquier religión establecida. Lo mismo ha sucedido en otros países de oriente y medio oriente.

En occidente el Yoga ha sido aceptado por los diferentes grupos cristianos, incluso hay varios libros escritos

por sacerdotes cristianos sobre los conocimientos y ejercicios yóguicos. El sacerdote español Francisco García Salve ha escrito varios libros sobre Yoga, en México el sacerdote y psicólogo Luis Jorge González menciona en su libro *El Secreto de Gandhi* la importancia del estudio y la práctica del Yoga.

A los yoguis se les respeta por su universalidad de pensamientos e ideas, pueden asistir a diferentes reuniones de tipo espiritual, manteniéndose libres de pertenecer a los diferentes grupos existentes.

En nuestro CENTRO DE SUPERACIÓN INTEGRAL hemos tenido alumnos de diferentes grupos religiosos; somos más bien una escuela libre donde enseñamos y vivimos los ejercicios y las enseñanzas del sistema Yoga. El respeto a las ideas religiosas y místicas de cada persona es muy importante dentro del sendero yóguico.

## EL YOGA Y LA FILOSOFÍA

El sistema del Yoga puede ser entendido de tres maneras:

A) La disciplina que nos ayuda para alcanzar la auto-realización en la vida. Aquí el Yoga es el camino que nos conduce a nuestro destino.

B) La meta misma de la vida, es decir la unidad consciente. Aquello que deseamos lograr en nuestra existencia.

C) Una escuela filosófica: El Yoga de Patanjali.

En la India se concibieron seis sistemas filosóficos y son los siguientes:

1. NYAYA fundado por Gotama, es una filosofía basada en el análisis lógico. Nyaya significa análisis, es un sistema lógico que enseña a saber pensar, el recto razonamiento y la exacta deducción.

Las almas son innumerables, el universo material es atómico, todo emanó de *Brahman* (Aquello) y todo ha de retornar a *Brahman* al término de su día.

2. PURVA MIMANSA se fundamenta en los ritos ortodoxos fue establecido por Jaimini. Purva significa anterior y Mimansa examen o investigación, Se puede lograr la liberación por medio de los ritos, ceremonias y oraciones de los Vedas, es una filosofía ortodoxa, se acerca mucho a lo religioso, enseña la ley del *karma* o causa y efecto.

3. VAISESIKA, el filósofo Kanada es su fundador, es la filosofía del discernimiento. Enseña como escapar de *Samsara* o rueda de renacimientos, para entrar en la plena libertad, por el reconocimiento de la naturaleza del alma y la irrealidad de la materia. Discernimiento y comprensión.

4. SAMKHYA del sabio Kapila, significa perfecta clasificación o exacta enumeración. El universo se compone de dos principios activos, emanaciones de *Brahman*: *Prakriti* que es la substancia universal que forma la materia y *Purusha* que es el principio espiritual y el cual se forma por el conjunto de todos los seres o *purushas*. Existe una ilusión de la materia conocida como *Maya*, se enseña la teoría de la evolución. *Prakriti* o el principio material se compone de tres gunas o cualidades: *sattva* que representa el equilibrio, la bondad y la luz; *rajas* que es la pasión, el deseo y la actividad; y *tamas* relacionada con la oscuridad, la inercia y la ignorancia. Existen cinco elementos básicos y son: el éter, el aire, el agua, el fuego y la tierra.

5. VEDANTA se considera fundado por el maestro Vyasa, se fundamenta en los Upanishads; significa el último Veda. Se acepta lo ceremonial como una necesidad para algunos. La única realidad es Aquello o *Brahman*, lo demás es ilusión o *Maya*. *Brahman* se compone de tres aspectos: *Sat* que es la existencia; *Chit*

que es la conciencia; y *Ananda* que es la bienaventuranza. Todo cuanto existe es como un sueño de *Brahman*.

6. YOGA de Patanjali, sus ideas están contenidas en el Yoga Sutras o Aforismos de Yoga, corresponde al método del Raja Yoga, que ya hemos explicado anteriormente. Se menciona la existencia de un Dios personal *Ishvara*, se busca alcanzar el estado superior de conciencia conocido como contemplación, iluminación o *samadhi*, por medio de una serie de conocimientos y prácticas psicofísicas, se mencionan los siete centros principales de energía del cuerpo sutil conocidos como *chakras*.

La filosofía en general es la búsqueda de la verdad mediante la comprensión consciente, a través del tiempo se han creado diferentes sistemas filosóficos tanto en oriente como en occidente, en todos ellos encontramos puntos de validez que persisten al paso de los siglos. Estos diferentes enfoques de ver la realidad se complementan cuando se les estudia con una mente abierta, así podemos comprobar cuando comparamos la filosofía del Yoga con otras escuelas de pensamiento.

La filosofía del Yoga tiene las siguientes características:

1. Idealista o espiritualista en cuanto reconoce la existencia de una parte espiritual o trascendente en todos los seres.
2. Realista en cuanto no niega la materia sino que partiendo de la expresión corporal busca la superación o evolución de la conciencia humana.
3. Práctica porque establece un sistema de auto-realización que todos podemos seguir.
4. Abstracta en el manejo de los conceptos esotéricos o metafísicos que van más allá de lo aparente.
5. De síntesis porque siendo su meta la unidad consciente, se busca siempre la integración de todo, el equilibrio perfecto entre los pares de opuestos de la naturaleza.

La Yogaterapia que enseñamos en nuestro Centro nace precisamente con esta concepción filosófica del Yoga milenario en correspondencia con los avances científicos relacionados con el conocimiento de la naturaleza del ser humano.

## YOGATERAPIA

Yogaterapia significa terapia por medio del Yoga, es la aplicación práctica de los conocimientos y técnicas básicas del Yoga, para mantener y recuperar la salud integral del individuo. Las técnicas principales son:

- La gimnasia psicofísica.
- La respiración.
- El relajamiento consciente.
- Las posturas del Yoga.
- La meditación.

En cuanto a su enfoque podríamos dividirla en los siguientes cinco tipos:

## YOGATERAPIA FÍSICA

Se concentra en la eliminación de tensiones musculares, mediante una serie de ejercicios de gimnasia y posturales, a los que se agrega la corrección de los hábitos de respiración, y el aprendizaje del relajamiento. Todo ello con la intención de mejorar el funcionamiento orgánico en general. Se relaciona con la medicina, el naturismo, la salud orgánica, la anatomía, la fisiología, los masajes, las artes marciales, la expresión corporal,

el ejercicio y el acondicionamiento físico.

## YOGATERAPIA ENERGÉTICA

Se enfoca en el cuerpo etérico o cuerpo vital, en la eliminación de energías negativas, y en la asimilación de energías positivas. Se busca incrementar la energía en forma armónica y equilibrada. Tiene relación con la acupuntura, la digitopuntura, la reflexología, la curación energética, el conocimiento de los *chakras* o centros vitales y los canales o meridianos de energía psicofísica.

## YOGATERAPIA EMOCIONAL

Su atención se centra en el cuerpo emocional, astral o de deseos, aprendiendo el manejo eficaz de las emociones y sentimientos, mediante el uso adecuado de la inteligencia emocional. La vida afectiva y las relaciones interpersonales y todo aquello que ayude a mejorar las habilidades sociales y los estados de ánimo.

## YOGATERAPIA MENTAL

El énfasis estriba en el control mental, para utilizar correctamente las ideas o pensamientos, y de esta forma alcanzar nuestras metas en la vida. Aquí encontramos ejercicios de concentración y el desenvolvimiento intelectual y cognoscitivo, la búsqueda del conocimiento mediante el estudio adecuado y el desarrollo de la comprensión.

## YOGATERAPIA TRANSPERSONAL

Lo que se busca es la trascendencia de la personalidad humana, y el descubrimiento de nuestro verdadero ser, por medio de la meditación profunda y la oración consciente principalmente. Es la búsqueda interior, despertar nuestra conciencia transpersonal o espiritual para alcanzar un nivel de expresión superior y llegar al *samadhi*, contemplación o iluminación.

La Yogaterapia que practicamos y enseñamos abarca los cinco enfoques anteriores, puede ser entendida como un sistema de realización integral por medio del Yoga.

Es un sistema porque es un conjunto de técnicas y conocimientos perfectamente estructurados para alcanzar un propósito definido. Realización puesto que es el objetivo que deseamos alcanzar por medio de estas enseñanzas y ejercicios yóguicos. Integral porque está encaminada al desarrollo armónico del ser humano en el ámbito físico, mental y espiritual; tomando en consideración que formamos parte de grupos sociales y además que estamos inmersos en la naturaleza, de la cual somos una parte. Yoga es el centro de donde partimos, para unificar los diferentes conocimientos encaminados a servir a la humanidad, para su superación constante. No es una nueva forma de Yoga, sino la síntesis de las enseñanzas y prácticas yóguicas y los descubrimientos científicos y filosóficos que están relacionados con el ser humano. Su estructuración parte de la necesidad de contar en nuestros días con un sistema de desarrollo gradual, completo y al mismo tiempo libre de tendencias ideológicas, buscando siempre el respeto a la dignidad humana.

## FUNDAMENTACIÓN DE LA YOGATERAPIA

El origen de este enfoque de Yogaterapia está basado en los tres aspectos de adquisición de conocimientos:

### 1. EL ESTUDIO.

Se investigaron las obras de Yoga de varias escuelas y autores, tanto de la India como de otros países, además de otros conocimientos que tienen relación con esta maravillosa enseñanza, como las tradiciones espirituales de la humanidad a través de sus libros sagrados y escrituras importantes; los principios filosóficos y esotéricos

tanto de oriente como de occidente; los descubrimientos de la ciencia médica, el naturismo y terapias alternativas; las investigaciones y prácticas de la psicología y la psicoterapia a través de los tiempos.

## 2. LA PRÁCTICA.

Se experimentó con diferentes sistemas de Yoga y similares, observando cuidadosamente cada detalle y efecto: Tipos de gimnasias, disciplinas físicas y mentales, posturas yóguicas, ejercicios de respiración, métodos de relajamiento, prácticas naturistas y meditación.

## 3. LA INSPIRACIÓN.

La creación de la Yogaterapia fue posible gracias a las ideas que se recibieron vía intuitiva de los niveles superiores de conciencia. Este es un aspecto muy importante porque es lo que le da validez y autenticidad a lo que uno emprende.

## BENEFICIOS DE LA YOGATERAPIA

La Yogaterapia sirve para obtener aquello que todo ser humano anhela en su interior: la paz, la felicidad, el equilibrio, la salud y el autoconocimiento. Sus enseñanzas pueden ser practicadas por todo tipo de personas, su enfoque es eminentemente científico y filosófico. Sus principales beneficios son los siguientes:

### 1. Mejoramiento de la salud.

Los ejercicios de la gimnasia psicofísica, el relajamiento consciente y las asanas o posturas yóguicas ayudan directamente al aspecto de salud integral del practicante; se eliminan las tensiones, se aprende a relajarse física y mentalmente mejorando el control de las emociones y de los pensamientos.

### 2. Canalización de la energía.

Por medio de los ejercicios gimnásticos, respiratorios y posturales, se canaliza la energía psicofísica, ayudando al equilibrio integral del practicante, alcanzando un estado de paz y alegría interior que repercuten en el desarrollo armónico del ser.

### 3. Armonía integral.

Se alinean nuestros instrumentos de expresión, el cuerpo y la mente, permitiendo la expresión más plena de nosotros mismos en nuestras relaciones sociales y naturales.

### 4. Conocimiento de la realidad.

Gradualmente vamos conociendo lo fundamental de la vida, aquello que es realmente importante para vivir mejor y ser más felices; principios básicos acerca del cuerpo físico, la naturaleza y sus leyes; la mente humana, su funcionamiento y sus procesos; la personalidad, su constitución y su trascendencia; y el sendero de auto-realización del Yoga.

### 5. Despertar nuestra conciencia.

Descubrir el porqué de nuestra vida y como llevar a cabo nuestra misión conscientemente para el bien de todos los seres. Esto se va realizando gradualmente, por medio de los ejercicios y de las enseñanzas de la Yogaterapia.

## OBSTÁCULOS PARA LA PRÁCTICA DE LA YOGATERAPIA

### 1. Enfermedad y lastimaduras.

Esto puede hacer que un estudiante desista de sus prácticas, es importante anotar que se pueden utilizar los mismos ejercicios para corregir cualquier situación imprevista que se presente.

### 2. Indecisión, debilidad, inercia.

Se presentan en alumnos que no han definido lo que quieren y no han valorado los beneficios que el Yoga les puede proporcionar. Con un poco de práctica y estudio es factible eliminar estos impedimentos.

### 3. No tener tiempo disponible e inconstancia.

Son dos obstáculos relacionados con los anteriores; hay quienes desean conocer el Yoga pero las circunstancias de su vida diaria aparentemente les impiden lograr esto, o bien inician y al poco tiempo dejan sus estudios por cualquier motivo. Determinación y persistencia son los remedios para esta situación.

### 4. Ignorancia e ilusión material.

Hay quienes no aceptan la invitación de practicar el Yoga porque han recibido información equivocada acerca de este sistema, muchas veces de personas que ellos consideran con autoridad, aunque no sepan realmente acerca de este tema. Pensar por uno mismo y valor para tomar sus propias decisiones son el antídoto contra este tipo de ignorancia.

En cuanto a la ilusión material para muchos representa un gran obstáculo, viven envueltos en ideas y creencias erróneas sobre la finalidad de la vida, todo lo enfocan sobre las necesidades materiales, no alcanzan a comprender que eso es sólo una parte de la vida, y así permanecen ciegos y sordos ante la posibilidad de una mayor realización personal. Un deseo sincero de conocer la realidad y querer ser mejores destruyen este obstáculo.

### 5. Falta de confianza.

El aspirante no tiene confianza en el sistema Yoga por alguna de las razones mencionadas anteriormente o no tiene confianza en el método de enseñanza que su profesor maneja y en muchas ocasiones no tiene confianza en sí mismo, considera que él no puede lograr lo que otros han realizado dentro del camino del Yoga.

Para los dos primeros síntomas recomendamos darle tiempo al profesor y al sistema para poder valorar este sendero; para el último la misma práctica lo conducirá a una mayor autoconfianza, gracias a la comprensión que en forma natural se desarrolla en todo practicante sincero de la milenaria disciplina del Yoga.

Cuando el sendero del Yoga aparece ante un discípulo, es señal de que ha llegado el tiempo para su recorrido consciente. Sin embargo siempre se presenta la gran decisión: Iniciar el camino o retroceder y volver a la ilusión del mundo, es el discípulo quien debe escoger.

## ASPECTOS DE LA YOGATERAPIA

Consideramos que dentro de los diferentes aspectos de la Yogaterapia que podríamos estudiar, sobresalen por su capital importancia los siguientes:

### 1. AUTODISCIPLINA.

### 2. TRABAJO Y SERVICIO CONSCIENTE.

### 3. RECTAS RELACIONES AFECTIVAS.

### 4. ESTUDIO TRASCENDENTE.

### 5. MEDITACIÓN PROFUNDA.

Analizaremos cada uno de ellos:

#### 1. AUTODISCIPLINA

Este aspecto se relaciona más con el cuerpo físico, es la forma en que manejamos nuestro instrumento de expresión material. Tiene relación con el Hatha Yoga. Para lograr algo en la vida necesitamos disciplina, si no somos disciplinados es decir, ordenados en lo que hacemos no podemos aspirar a conseguir nuestras metas. La autodisciplina debe ser libremente consentida y aceptada para que pueda funcionar correctamente, en estos estudios de Yoga recomendamos las siguientes prácticas que son benéficas para mejorar nuestra salud integral:

1. Ejercicio y gimnasia.
2. Respiración consciente.
3. Relajamiento y descanso.
4. Higiene y terapias naturales.
5. Alimentación adecuada.

Los tres primeros puntos los practicamos en las clases de Yogaterapia, y vamos a estudiarlos en los siguientes capítulos de los aspectos básicos. Los dos restantes se practican en forma personal, los estudiaremos en nuestro libro: EL SENDERO DE LA PAZ Y LA ARMONÍA INTERIOR.

#### 2. TRABAJO Y SERVICIO CONSCIENTE

Corresponde al Karma Yoga, se relaciona más con la actividad y la vitalidad del ser. Es la manera en que utilizamos la energía vital en forma constructiva y benéfica.

Por medio de nuestro trabajo obtenemos ingresos económicos para disfrutar de las cosas gratas de la vida y satisfacer nuestras necesidades básicas. Para que nuestro trabajo cumpla con su cometido pensamos que es conveniente que reúna las siguientes características:

1. Que nos proporcione un equilibrio económico.
2. Que sea algo que nos agrade hacer, que sea satisfactorio lo que realicemos.
3. Que sea un servicio hacia los demás, que beneficie a otros seres.
4. Que seamos conscientes de lo que estamos haciendo.
5. Que sea un medio para trascender.

Si cumplimos con estos cinco requisitos significa que estamos en el trabajo correcto para nosotros, y así éste se convierte en una misión que estamos realizando en la vida.

### 3. RECTAS RELACIONES AFECTIVAS

En este aspecto se incluye la armonía con nuestros semejantes y con el entorno natural, corresponde al aspecto emocional, tiene relación con el Bhakti Yoga.

Somos seres sociables que estamos interactuando en el nivel emocional con otros seres, de la forma en que esto se realiza depende nuestro bienestar y desarrollo personal, asimismo la influencia que podemos ejercer sobre los demás. Recomendamos las siguientes actitudes en las relaciones con otros seres, incluyendo el entorno natural:

1. Ser siempre positivos y alegres, cultivando un optimismo equilibrado.
2. Buscar siempre el amor, la armonía y la paz.
3. Aprender a manejar nuestras emociones en forma constructiva.
4. Propiciar la comunicación y la apertura en todos los niveles.
5. Desarrollar la devoción a los ideales espirituales.

Estas cinco actitudes nos ayudarán a vivir más plenamente nuestra vida afectiva, medita sobre cada una de ellos y encuentra tu sentir interior al respecto.

### 4. ESTUDIO TRASCENDENTE

Se refiere al empleo de la inteligencia para obtener conocimientos superiores, los cuales nos servirán para alcanzar un nivel de conciencia más elevado; tiene íntima relación con el Gnani Yoga.

El estudio no necesariamente es de tipo académico, puede ser basado en la observación directa, en el discernimiento, y en las experiencias de la vida diaria. El punto de partida es el autoconocimiento el cual se puede desarrollar enfatizando los siguientes puntos:

1. Conocimiento del cuerpo y su energía.
2. Conocer la mente y sus procesos.
3. Estudiar el Yo, tanto en su aspecto personal como transpersonal.
4. Entender el comportamiento humano tanto en el ámbito individual como en el social.
5. Comprender la naturaleza y sus leyes.

Estos cinco aspectos del estudio trascendente nos acercan gradualmente a la sabiduría, misión fundamental del sendero del Gnani Yoga.

### 5. MEDITACIÓN PROFUNDA

Este aspecto de la Yogaterapia nos lleva a la comunión interior, esencia central de todo sistema yóguico; se relaciona con el Raja Yoga.

La meditación profunda significa que buscamos alcanzar nuestro ser transpersonal y la presencia divina que anima nuestro ser. Se complementa con la autodisciplina, puesto que ambas se dirigen al propio ser, mientras

que los otros aspectos se enfocan un poco más hacia el exterior. Meditar es profundizar en nuestro interior, para esto debemos buscar un lugar tranquilo y silencioso donde podamos practicar esta disciplina de interiorización. Recomendamos ampliamente nuestro libro: MEDITACIÓN PROFUNDA.

La meditación sirve para sintetizar y equilibrar los otros aspectos mencionados, sirviendo para darles dirección y sentido. La meditación es un estado natural del ser, procuremos disfrutar de sus grandes beneficios trascendentales.

Estos cinco aspectos se relacionan con los principios del ser humano, con las cinco ramas del Yoga y los cinco senderos de la Yogaterapia, veamos las correspondencias:

#### 1.AUTODISCIPLINA

Cuerpo físico. Hatha Yoga: Sendero de la Disciplina.

#### 2.TRABAJO Y SERVICIO CONSCIENTE

Vitalidad. Karma Yoga: Sendero del Servicio.

#### 3.RECTAS RELACIONES AFECTIVAS.

Emociones. Bhakti Yoga: Sendero del Amor.

#### 4.ESTUDIO TRASCENDENTE

Intelecto. Gnani Yoga: Sendero del Conocimiento.

#### 5.MEDITACIÓN PROFUNDA

Voluntad. Raja Yoga: Sendero de la Meditación.

Estos cinco senderos hay que recorrerlos simultáneamente con el fin de alcanzar un desarrollo integral. Medita en estos conocimientos y con toda sinceridad reconoce donde estás más débil, toma la decisión de trabajar conscientemente para fortalecer lo que más necesites y así puedas crecer más plenamente.

#### BIBLIOGRAFÍA

##### **Libros clásicos:**

Los Upanishads.

El Bhagavad Guita.

Yoga Sutras de Patanjali.

Hatha Yoga Pradipika de Svratmarama.

Viveka Suda Mani de Sankaracharya.

**Obras de Rolando Leal:** [www.librosenred.com/ld/roleal/](http://www.librosenred.com/ld/roleal/)

Mejora tu salud con Yogaterapia. Editorial Libros en Red, Argentina. 2004.

Herencia del pasado. Editorial Libros en Red, Argentina. 2005.

Escritos de un buscador de la verdad. Editorial Libros en Red, Argentina. 2005.

El sendero de la paz y la armonía interior. Editorial Libros en Red, Argentina. 2006.

**Libros relacionados:**

Bailey, Alice A. La Luz del Alma. Editorial Kier. Buenos Aires. 1963.

De la Ferriere, Serge Raynaud. Yug, Yoga, Yoghismo. Editorial Diana. México. 1974.

Devi, Indra. Yoga para todos. Editorial Diana. México. 1982.

Feuerstein, Georg. Libro de texto de Yoga. Editorial Kier. Buenos Aires. 1979.

García-Salve, Francisco. Yoga para jóvenes. Editorial El Mensajero. España. 1968.

Hermógenes. Autoperfección con Hatha Yoga. Editorial Kier. Buenos Aires. 1981.

Pranavananda, Swami. Yoga. Editores Mexicanos Unidos. México 1972.

Editora y distribuidora Yug. México. 1983.

Rawls, Eugene S. Manual de Yoga para la vida moderna. Editorial Diana. México. 1974.

Roberts, Nancy. Libro completo de Yoga. Editorial Diana. México. 1981.

Saponaro, Aldo. Sanos y Jóvenes con el Yoga. Editorial De Vecchi, S.A. Barcelona. 1969.

Sivananda, Sri Swami. Hatha Yoga. Editorial Kier. Buenos Aires. 1971.