EL SIMBOLISMO DEL HATHA YOGA *

María Teresa Fernández de Bobadilla

Siendo el *Hatha Yoga* un miembro del Yoga, participa del sentido fundamental del mismo y, por lo tanto, no es ajeno a los principios yóguicos de conducta (1), ni difiere de la meta última, la integración del ser expreso individual y temporalmente, en su causa fundante universal y eterna de la cual proviene.

Como exponente de la movilización energética que pasa por la vida misma y que puede ser vivenciada mediante la expresión de esa vitalidad: lo corporal, el movimiento-quietud, la sensibilidad, la captación del propio existir y los estados de conciencia a los cuales él mismo proyecta, el *Hatha Yoga* significa un peldaño básico y quizás fundamental para algunos temperamentos y está inserto en el sentido del Yoga como tradición de liberación.

Por significar literalmente "Fuerza-Poder-Facultad" y simbólicamente "búsqueda de la superación de la dualidad expresada por los opuestos *HA* (sol) y *THA* (luna)"(2), el *Hatha Yoga* intenta una integración individual y universal. Está inserto en los ocho *Angas de Patañjali*, camino del *Raja Yoga*, camino de la meditación contemplativa. (3)

La tradición coloca a *Gorakshanata* como fundador de este tipo de Yoga; a él se atribuye la autoría de dos obras sánscritas: *Hatha Yoga* y *Goraksha Samhita*, de las que en la actualidad sólo existe la segunda. El maestro de Gorakshanata habría sido el legendario Matsyendranata (Minanata), aunque las leyendas entretrejidas en torno de estos personajes imposibilitan la certeza histórica. Entre los manuales de *Hatha Yoga* que se basan en las obras de Goraksha están: *Hatha Yoga Pradipika*, *Shiva Samhita*, *Gheranda Samhita* y otros. (4)

El *Hatha Yoga* sería el sucesor inmediato del culto *Siddha* del Tantrismo, el que promovía la realización a través del cuerpo. La idea central es que el soporte corporal no es un obstáculo para la iluminación suprema, sino el templo de lo divino. El *Hatha* es, por lo tanto, un vástago del Tantrismo y está considerado como una evolución comparativamente reciente del Yoga. Probablemente se originó, en forma concreta y sistemática, en la segunda mitad del primer milenio (d.C.), aunque con una larga génesis, ya que encontramos esbozos desde la primitiva civilización del Valle del Indo. (5)

El *Hatha* subraya el aspecto psicofísico-energético de la práctica yóguica, enfocado, como todo Yoga, hacia la captación intuitiva. Está constituido por un sistema de técnicas psicosomáticas finamente elaboradas, técnicas que por medio de la movilización energética que producen sirven como **medio** para la transformación del cuerpo humano y del psiquismo en una consciente morada del espíritu. *No es una educación para el cuerpo sino una educación a través del*

(*) La transliteración de los términos sánscritos se presenta en relación con su fonética.

cuero. Su intención es preparar lo psicosomático para prácticas superiores; es por lo tanto un escalón hacia el trabajo del *Raja Yoga*, búsqueda del estadio meditativo germen de toda comprensión intuitiva y amorosa.

El lenguaje del *Hatha* es simbólico y dentro de su polisemia destaca una clara sensibilización corporal y una sutil vivencia de conciencia tendientes a una captación superior. En principio, y en una comprensión limitada y externa, parece agotar su sentido en un trabajo corporal con características propias y beneficios específicos en el campo de lo psicosomático. Lamentablemente, este aspecto parcial de su comprensión es generalmente preponderante, despojándose entonces de la totalidad de su contenido y de la realidad de su simbolismo.

Por ser uno de sus instrumentos el trabajo corporal en sus diferentes aspectos -anatómico (estructural postural) y fisiológico (funcional)-, no cabe duda de que parte de su significado y objetivos está en relación con este plano y con la vinculación del nivel somático con el campo psíquico-emocional. Pero este plano no es el único ni el determinante, y entendemos entonces que el contenido del *Hatha Yoga*, dada la polisemia de su significación, exige diferentes grados de comprensión, y que debido a su carácter simbólico arroja a quien pueda captarlo más allá de lo externo y formal, hacia otros planos más sutiles y tan reales como el del trabajo corporal en sí.

Entrando en el campo del símbolo, no podemos manejarnos exclusivamente mediante una comprensión analítica o discursiva que fluya del ámbito de lo propiamente racional y teórico, sino que debemos dar cabida a la comprensión sintética, propiamente vivencial, y que, aunque no pueda ser demostrada con la misma solvencia crítica a partir de elementos visiblemente concretos y tangibles, sí es certera y profundamente válida para quien la ha experimentado.

Para comprender y explicar el *Hatha Yoga* y su mensaje, debemos remontarnos a nuestro mundo poético y simbólico poblado de posibilidades que comprendemos más allá de su demostración fáctica y de nuestro mundo de captación intuitiva en el cual no es exigencia de certidumbre el cumplimiento de los criterios de una lógica excluyente. Explicarlo racionalmente es sólo un intento que no puede dar nunca satisfacción completa, pues queda en el campo de lo teórico. Un ejemplo dado por la sabiduría del clásico y universal maestro espiritual de todas las tradiciones puede tendernos un puente: intentemos describir con la palabra discursiva cómo es el perfume de una rosa... No podremos hacerlo, y sin embargo, no podemos negar que lo conocemos. Sólo es posible expresarlo y hacerlo comprender mediante el uso de los símbolos. Y así, quien quisiera conocerlo, debería experimentarlo...

En un intento de explicar el funcionamiento analógico entre los distintos planos -como se muestra en el *Hatha Yoga*- que permite ascender los niveles jerárquicos, no idénticos pero sí correspondientes, mencionaremos el ejemplo dado por Platón en la tradición griega, al ilustrarnos en la *Alegoría del Sol*. El nos indica que éste representa para el mundo de la naturaleza lo que el bien representa para el mundo

de los valores del espíritu. El Sol no es el Bien, es sólo un reflejo del mismo que nos indica o sugiere el Bien, como algo esencial y preexistente al mismo Sol.

En el ejercicio del *Hatha Yoga*, la relajación del esfuerzo hecho con el cuerpo y con la adecuación de la respiración serena y rítmica va introduciendo al practicante en un mundo de vivencias que lo vierte a la calma psíquica. Y esa calma psíquica le va posibilitando "ver, entender, sentir" otra dimensión de sí mismo, dimensión que trasciende la calma psíquica, lo que permite definirla como el escenario adecuado en donde aparecen nuevos personajes, como el medio para lograr que se dé esa otra dimensión de comprensión.

En esa "visión" del hombre sobre sí, esos nuevos personajes no son en sí mismos ni la relajación muscular, ni la respiración rítmica, ni la calma psíquica, pero van apareciendo a medida que éstos van actuando. Los nuevos estados no son creados por la relajación ni por la calma, así como lo más no puede nacer de lo menos, pero su aparición se ve posibilitada por la instrumentación de la serenidad.

Hacemos mención de ciertos textos clásicos, crípticos y simbólicos como todo Aforismo, que pueden mostrarnos la metodología del trabajo del *Hatha Yoga* y así sugerirnos su objetivo. Son éstos los Aforismos presentados por Patañjali en su *Libro II* de los Yoga Sutra: (6)

II, 46: "El asana (debe ser mantenido) tranquilo y confortable".

II, 47: "(Sin) esfuerzo, (con) relajación, mediante la meditación en lo Infinito".

II, 48: "Así, los pares de opuestos no asaltan".

La mención de la anulación de los pares opuestos está ínsita en el mismo sentido del nombre *Hatha*, el que simbólicamente sugiere la complementación y la superación de los términos, en la figura *Sol-Luna*, más que la antinomia o contradicción. Dicha integración es lo que el Yoga pretende alcanzar en lo personal, como punto de partida, y en lo universal.

Patañjali trata, en otros Aforismos (7), el tema de la relación existente entre el estado de mente dispersa, extrovertida, no concentrada en búsqueda de conciencia sino entregada a las ocupaciones externas al núcleo del ser, y la situación de alteración en el plano corporal en sí, incluyendo la anormalidad respiratoria. Encontramos en esto una clara síntesis de la tendencia natural humana a la relación directa entre los estados anátomo-fisiológicos, psíquicos y espirituales: En I, 30 explica que: "enfermedad, abatimiento, duda (indecisión), negligencia, pereza, apego a lo sensual y a lo mundano, falsa comprensión (ilusión), incapacidad para la concentración e inestabilidad" son las nueve causas fundamentales (*Vikshepa*) que dispersan la mente y traban la interiorización del hombre, y en I, 31 agrega: "dolor (sufrimiento mental), depresión, agitación corporal (nerviosismo) y respiración agitada" son síntomas concomitantes de esta mente dispersa.

El tema del control energético mediante el trabajo respiratorio que profundiza las retenciones del aliento, o *Pranayama*, punto básico del *Hatha Yoga* -que luego

desarrollará Patañjali en II, 49-51 y en II, 52- ha sido ya esbozado en I, 31, y reforzado como introducción al tema con *Pranayama* en I, 34. En el citado Aforismo I, 31, ha aparecido este importante punto para el Hatha Yoga como la relación de los estados de conciencia con el ritmo y la forma de la respiración. En los Aforismos siguientes, del I, 32 al I, 40, Patañjali va explicando los medios posibles para el control y la interiorización de la mente, expresando, por ejemplo, en I, 32: "Para eliminar los obstáculos (*Antarayas*) se requiere una práctica constante de una verdad o principio". En I, 33 leemos: "La mente se clarifica (se serena) cultivando actitudes de amistad ante los felices, de compasión ante los sufrientes, de alegría ante la virtud y de indiferencia ante el vicio", y agrega, en I, 34 (haciendo una relación directa con respecto a la actitud interna y el tipo de respiración): "O por medio de la exhalación y retención (serenas) del aliento", (sobreentendiese la inhalación, que retomará en II, 49).

El Hatha Yoga utiliza *Asanas - Relajación física y psíquica - Modos y ritmos de respiración y Concentración mental* como un puente psicosomático y energético hacia grados más profundos de armonización integral.

Asanas: Son "modelos posturales", o sea, posturas corporales específicas que actúan con precisa incidencia sobre aspectos nucleares psicosomáticos y energéticos en relación a la columna vertebral y a elementos conexos. Estas posturas deben ser mantenidas con determinado tipo de concentración mental de modo de facilitar que el practicante sea proyectado hacia especiales estados de conciencia altamente armonizadores.

Relajación física y psíquica: Son situaciones que propician el abandono de la acción, distendiendo el exceso de tonismo muscular y orgánico y la sobreexigencia psíquica, equilibrando así estructuras y funciones en el plano corporal y permitiendo la detención parcial de procesos mentales imaginativos y emocionales, en el campo psíquico; situaciones que impiden la fluidez vital y la entrada en el descanso y que bloquean la posibilidad de captación, percepción e intuición de otros grados de conciencia más integrales y unificadores.

Las técnicas de relajación, aunadas a los asanas y a los trabajos respiratorios, facilitan la interiorización, situación tan ajena y tan difícil de abordar considerando el ritmo acelerado de la existencia.

Modos y ritmos de respiración: Estamos ante trabajos respiratorios tendientes a reducir la tensión nerviosa y emocional. Se destacan particularmente los *Pranayamas*, es decir, retenciones del aliento controladas y jamás forzadas, practicadas mediante formas respiratorias y ritmos determinados, con ejecución de gestos corporales propios llamados *Bandhas* o contracciones. Estos trabajos psicocorporales buscan armonizar energéticamente al practicante. (8).

Concentración mental: esta actitud implica el paso llamado *Pratyahara* o "Introspección", el que iría posibilitando el proceso básico o *Ekagrata*, es decir, "la

fijación de la mente en un punto”, con la intención de la “no dispersión mental”, significando con ello “estar en lo que se hace”. Se propicia así el siguiente paso o *Dharana*, “Concentración de la mente” en captar lo esencial de aquello en lo que se está concentrado (9). Dicha concentración se realiza sobre el trabajo que se ejecuta, ya sea durante la movilización preparatoria al Asana, atendiendo a las sensaciones que el trabajo produce y a la percepción de las mismas, o en el momento de quietud o Asana propiamente dicho, manteniéndose en determinadas zonas corporales y en su sentido energético, y siguiendo el ritmo de la respiración, buscando así captar el sentido de conciencia que el Asana produce, es decir, dejando que el estado de conciencia propio de cada actitud invada al practicante que ya nada hace y sólo se ha abandonado a ese estado.

En el caso de los trabajos respiratorios, el sentido es el mismo: conciencia en la movilización previa al *Kumbhaka* (quietud respiratoria) y, durante los diferentes *kumbhakas*, quietud total de ideas y emociones, con invasión del estado de conciencia.

En el campo de la Concentración, el *Hatha Yoga* linda con el *Raja Yoga* (concentración y meditación), formando un todo inseparable; esto ocurre no solamente durante los *Asanas*, sino también con la relajación y el *Pranayama*.

Las prácticas de yoga inciden en los *Chakras* o centros de energía, respecto de las posibilidades -en diversas manifestaciones- de esa energía única que se expresa en la vida misma y que fluye, armónica o disarmónicamente, dentro de los seres. Los diferentes estados de conciencia son expresión -dentro del complejo mundo de acción de las diversas vivencias del ser- de una única fuente de vida que puede verse en funcionamiento, pero que en su esencia sólo puede ser intuita. El *Hatha* trata de armonizar el movimiento de esa fuerza para que pueda remontarnos a sus orígenes y, en ese intento, pide a quien lo practica que “entre en sí, se escuche, se sienta y que comprenda” que la esencia del ser pertenece al mundo de la no apariencia y de la unidad.

Al mencionar a *Kundalini*, quien a modo de serpiente mítica mora en la base de la vitalidad -“espacio” que, en comprensión analógica, se lo relaciona con el polo fundamental de la columna, la zona del sacro- se está expresando en un nombre y en una percepción, una vivencia: *Kundalini* es *PRANA*, energía en manifestación en el interior del cosmos y en el interior del hombre que busca romper los lazos del tiempo y entrar en el **instante eterno**, en la comprensión intuitiva sobre el sentido del ser; es *Parvati*, que cual esposa en boda mística, asciende a “reunirse” con su amado *Shiva*; es fuerza de vida, es *Shakti* hecha potencia de transformación, que no descansará hasta reintegrarse en su impulso inicial.

Y así, el practicante de *Hatha Yoga*, que es practicante de Yoga y que por lo tanto es practicante de la vida misma, entiende que **vivir** es ir trabajando sobre sí mismo, muriendo en distintos aspectos para dar nacimiento mediante el sacrificio -

34 - PLURALISMO Y CULTURA

“sacro oficio” que implica “esas muertes”- a otros aspectos de vida más plena, a una integración mayor cada vez. Por lo tanto, ese practicante de *Hatha Yoga*, aunándose al sentir de *Sri Aurobindo Ghose* comprende que:

“*Toda vida es Yoga*”, porque “*Yoga es un esfuerzo metodizado en pos de la autoposección, es la expresión de las potencialidades latentes en el ser, el desarrollo de esas potencialidades, que conduce a la unión del ser con la esencia universal*”. (10)

Y entonces, ese practicante de Yoga puede entender uno de los clásicos textos del Hinduismo, que no es sino la expresión de un profundo y universal anhelo del hombre:

“*Llévame de lo irreal a lo real,
de las tinieblas a la luz,
de la muerte a la inmortalidad.*” (11)

NOTAS:

(1) Estos principios básicos, YAMA y NIYAMA, expuestos en los YOGA SUTRA de Patañjali, implican reglas de conducta en referencia a la actitud personal y a la relación con los demás y no difieren esencialmente de las normas morales expresadas en la tradición judeo-cristiana y en otras culturas, tendientes al respeto de los valores espirituales y a la jerarquización de la esencia sobre la existencia.

(2) Este significado simbólico, esotérico, se le atribuye según la *Yogasikha Upanishad*, I,133.

(3) Cf. Patañjali Yoga Sutra: Ocho Angas o pasos: Yama-Niyama-Asanas-Pranayama-Pratyahara-Dharana-Dhyana-Samadhi.

(4) Cf. Feuerstein, George; *Libro de texto de Yoga*, Buenos Aires, Kier, 1979, p.115.

(5) Sin precisión cronológica en cuanto al comienzo, se ubica esta Civilización en su momento de mayor desarrollo, dentro del 2º Milenio a.C.

(6) La traducción directa del sánscrito, en todos los aforismos presentados, es personal.

(7) Patañjali Yoga Sutra, *Libro II*, Aforismos I,30 a I,34.

(8) Pranayamas. Ver Patañjali Yoga Sutra II,49 a II,52.

(9) Pratyahara-Dharana-Dhyana-Samadhi, últimos pasos del Raja Yoga (Patañjali Yoga Sutra).

(10) Sri Aurobindo Ghose (1872-1950). Filósofo neo-hinduista, autor, entre otras obras de relevancia, de *Síntesis del Yoga*, en donde expone su YOGA INTEGRAL.

(11) Brihad Aranyaka Upanishad I,3,28.