



HISTORIA Y FILOSOFÍA DEL YOGA

BY LOU LAVIGNE ESCUELA DE FORMACIÓN



PORQUE ES IMPORTANTE

- **Profundización en la práctica:** La filosofía del yoga ofrece una comprensión más profunda de los principios subyacentes a las posturas y técnicas de respiración. Esto permite a los profesores guiar a sus estudiantes de una manera más holística, ayudándolos a integrar no solo el aspecto físico, sino también el mental y espiritual del yoga.
- **Respeto por la tradición:** El yoga tiene una rica historia que abarca miles de años y diversas culturas. Al aprender sobre esta tradición, los profesores de yoga pueden mostrar un mayor respeto y aprecio por las enseñanzas y prácticas que están transmitiendo.
- **Enriquece la práctica personal del profesor y mejora su capacidad para enseñar de manera efectiva y auténtica, y fomenta un profundo respeto por la tradición del yoga.**



PROFUNDIZANDO EN UNA TRADICIÓN MILENARIA

Hay 5 épocas destacados en el Yoga:

- Védica
- Pre-Clásica
- Clásica
- Post-Clásica
- Moderna.

ÉPOCA VÉDICA (APROX. 1500 A.C. - 500 A.C.)

- El yoga tiene sus raíces y sus primeras indicaciones de existencia en las antiguas civilizaciones del valle del Indo que datan de alrededor del 1500 a.C.
- Las primeras referencias sugieren que el yoga comenzó como una práctica ritual y meditativa (grabados rupestres)
- Desarrollo de perspectivas no-dualistas y el crecimiento de la civilización urbano del Indo, en la zona de Asia del sur, lugar de nacimiento del yoga
- **VEDAS**: 4 libros de rituales y himnos a Dios:
 - **Rig Veda, Sama Veda, Yajur Veda, Atharva-Veda**

Como futuros profesores de yoga, es fundamental tener una comprensión profunda de la rica historia y filosofía que subyace a esta práctica milenaria.



ÉPOCA PRE-CLÁSICA

(APROX. 800 A.C. - 200 A.C.)



Este periodo marca la transición de los rituales védicos a una exploración más interna y filosófica del yoga. Incluye los Upanishads y el Bhagavad Gita como textos clave.

Principales Características:

Textos Filosóficos:

- **Upanishads:** Textos que exploran la naturaleza de la realidad, el ser (Atman) y el principio supremo (Brahman). Marcan un cambio hacia la introspección y la meditación.
- **MAHABHARATA:** el poema épico más largo en existencia una amplia visión del cosmos y de la humanidad.
- **Bhagavad Gita:** Presenta varios caminos del yoga, incluyendo Karma Yoga (acción desinteresada), Bhakti Yoga (devoción) y Jnana Yoga (conocimiento).

Desarrollo Filosófico:

- Enfoque en la unidad entre Atman (el yo individual) y Brahman (la realidad suprema).
- Introducción de prácticas meditativas más sistematizadas y conceptuales sobre la naturaleza del ser y la liberación (moksha).

Prácticas y Enseñanzas:

- Mayor énfasis en la meditación, el control de la mente y el desapego.
- Desarrollo de técnicas de pranayama más refinadas.
- Introducción de conceptos de karma (acción y sus consecuencias) y dharma (deber).

ÉPOCA CLÁSICA

(APROX. 200 A.C. - 200 D.C.)



Esta etapa marcó un momento decisivo en la sistematización y codificación de la práctica del yoga, gracias a la obra de importantes figuras y la creación de textos fundamentales que aún influyen en la práctica moderna.

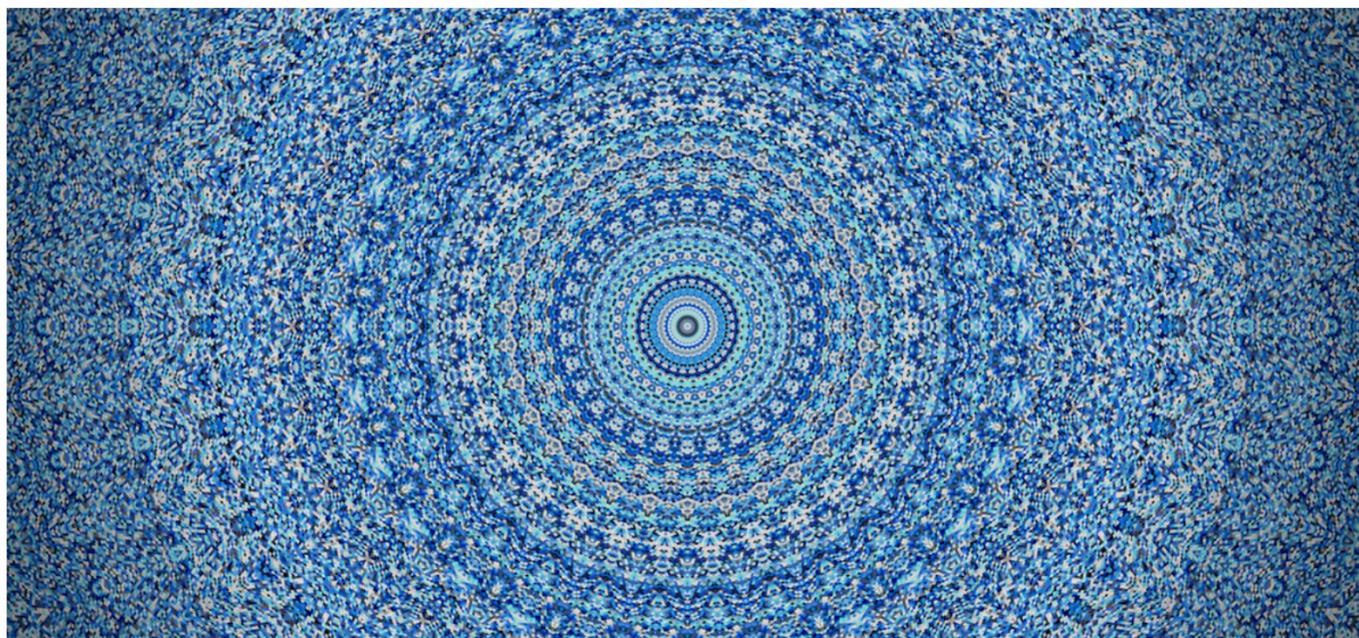
Contexto Histórico

- Durante este tiempo, la práctica del yoga, que ya tenía raíces antiguas en los Vedas y las Upanishads, se formalizó y adquirió un carácter más estructurado. Esta formalización se debe en gran medida a la obra de **los Yoga Sutras de Patanjali**
- Es importante notar que, aunque se formalizaron en diferentes momentos a lo largo de varios siglos, es durante este periodo que surgen las 6 Darshanas (escuelas filosóficas ortodoxas del hinduismo). Cada una de estas escuelas ofrece una perspectiva única sobre la realidad, el conocimiento y el camino hacia la liberación.
 - Nyaya (Escuela de Lógica)
 - Vaisheshika (Escuela de la Distinción)
 - Samkhya (Escuela de la Enumeración)
 - Yoga (Escuela del Yoga)
 - Mimamsa (Purva Mimamsa)
 - Vedanta (Uttara Mimamsa)
- Durante el periodo clásico de la India, especialmente entre los siglos III a.C. y V d.C., hubo una gran actividad intelectual y filosófica, lo que permitió la sistematización de estas escuelas. Este periodo es conocido por la consolidación de textos clave y la proliferación de comentarios y debates filosóficos.

SAMKHYA

(DUALISTA)

Una de las filosofías más antiguas y fundamentales de la tradición india. Conocer Samkhya te proporcionará una base sólida para comprender muchas de las enseñanzas y prácticas del yoga.



Esta filosofía descifra sistemáticamente cada parte de nuestro ser, desde el nivel más básico de la existencia hasta el nivel más alto de consciencia eterna y espiritual.

Principios Fundamentales de Samkhya

Una cosmovisión dualista que distingue entre dos realidades fundamentales: Purusha y Prakriti.

Purusha (Conciencia)

- Naturaleza: Purusha es la conciencia pura, el testigo eterno y pasivo del universo. No es afectado por el cambio, el dolor o el placer.
- Características: Inmutable, eterno, y no material. Cada ser tiene su propio Purusha individual.

Prakriti (Materia)

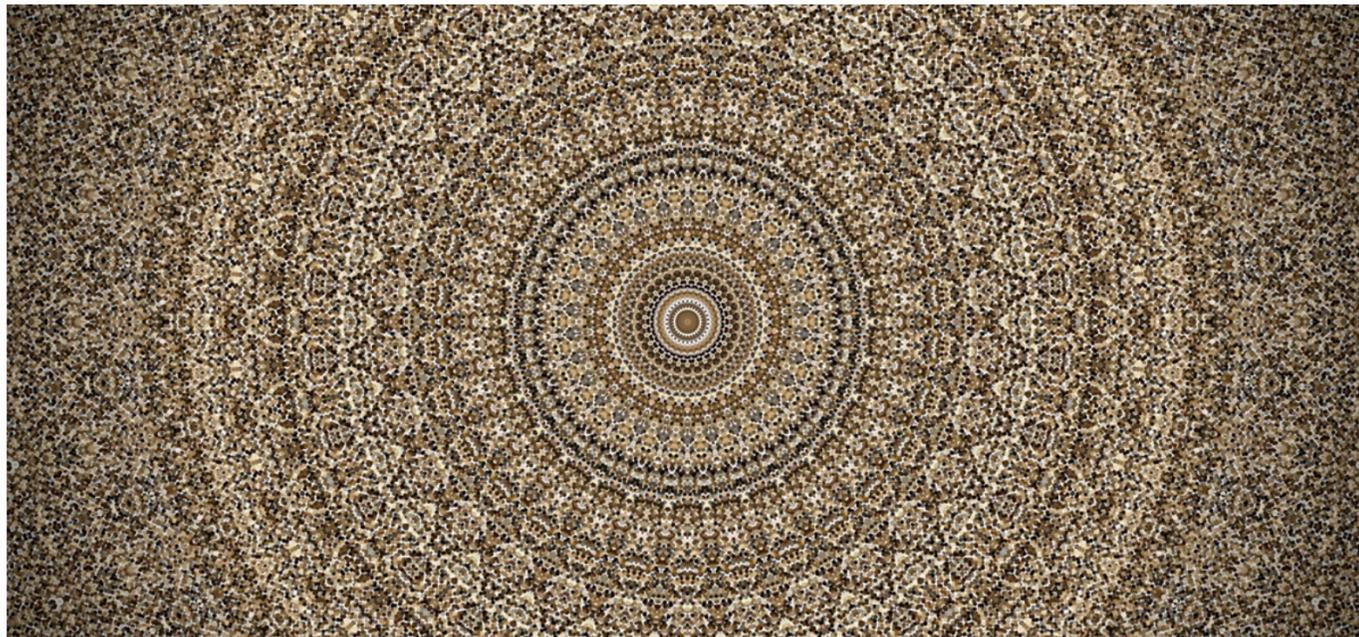
- Naturaleza: Prakriti es la materia primordial, la fuente de toda manifestación en el universo. Es dinámica y siempre en movimiento.
- Componentes: Prakriti se compone de tres gunas (calidades) que están en constante interacción:
 - Sattva: Pureza, luz, armonía.
 - Rajas: Actividad, energía, pasión.
 - Tamas: Inercia, oscuridad, ignorancia.

El objetivo principal de Samkhya es lograr Kaivalya (liberación) mediante la comprensión de la verdadera naturaleza de Purusha y Prakriti. Esta comprensión libera al individuo de la ignorancia y del ciclo de nacimiento y muerte (samsara).

VEDANTA

(NO-DUALISTA)

Una de las corrientes filosóficas más influyentes en el yoga es el Vedanta. Originario de los textos sagrados hindúes, el Vedanta ofrece una profunda comprensión de la naturaleza del ser y del universo, proporcionando un marco teórico que enriquece y da sentido a la práctica del yoga.



Literalmente, "Vedanta" significa "el fin del Veda" . Este nombre implica que el Vedanta es considerado la culminación del conocimiento contenido en los Vedas.

Vedanta se centra en la realización de la unidad fundamental entre el individuo (Atman) y la realidad suprema (Brahman). Aborda cuestiones fundamentales sobre la existencia, la naturaleza del ser, y el propósito de la vida, ofreciendo una guía espiritual que complementa las prácticas físicas del yoga (4 sendas de yoga).

Principales Conceptos del Vedanta

1. **Brahman:** La realidad suprema, infinita y eterna que es la esencia de todo lo que existe. Comprender Brahman es comprender la esencia del universo.
2. **Atman:** El yo o alma individual. Según el Vedanta, Atman es idéntico a Brahman, lo que significa que la esencia de cada individuo es la misma que la esencia del universo.
3. **Maya:** La ilusión o el poder que hace que el mundo material parezca real. La ignorancia de la verdadera naturaleza de Brahman y Atman es causada por Maya.
4. **Moksha:** La liberación o emancipación del ciclo de nacimiento y muerte (samsara). Moksha se alcanza a través del conocimiento (jnana) de la unidad de Atman y Brahman.

ÉPOCA POST-CLÁSICA

(APROX. 200 D.C. - XVIII)



Durante este tiempo, el yoga experimentó una diversificación de prácticas y enseñanzas, así como una expansión más allá de sus raíces hindúes para integrarse en otras culturas y tradiciones espirituales.

TANTRAS: Creencias que promueven la iluminación a través de la experiencia personal y múltiples prácticas registradas en:

- **Shiva Sutras (siglo X)**
- **Tantra Aleka (siglo XI)**
- **Shiva Samhita (siglo XIV)**
- **Mahanirvana Tantra (siglo XVII)**

Textos destacantes:

- **GORAKSHA PADDHATI** - Un texto de hatha yoga que afirma la existencia de 8.400.000 asanas, de las que 84 son útiles.
- **HATHA YOGA PRADIPIKA** - Compilación de las primeras posturas de yoga, describiendo 16 asanas
- **GHERANDA SAMHITA** - Una continuación del Hatha Yoga Pradipika, describiendo 32 posturas más.

Prácticas y Enseñanzas:

- Mayor énfasis en la meditación, el control de la mente y el desapego.
- Desarrollo de técnicas de pranayama más refinadas.
- Introducción de conceptos de karma (acción y sus consecuencias) y dharma (deber).

ÉPOCA MODERNA

(APROX. 1900 - ACUTALIDAD)



Durante esta época, el yoga experimentó una globalización masiva y una popularización en todo el mundo, gracias en parte a la colonización europea, la difusión de las ideas orientales en Occidente y el surgimiento de movimientos de contracultura en el siglo XX.

- El yoga se ha adaptado y evolucionado para satisfacer las necesidades y demandas cambiantes de la sociedad contemporánea. Desde el dinámico y atlético Ashtanga hasta el suave y restaurativo Yoga Nidra, hay algo para todos los gustos y necesidades.
- Importante mencionar el papel crucial que desempeñaron los maestros y gurús contemporáneos en la difusión del yoga en todo el mundo. Personas como B.K.S. Iyengar, Pattabhi Jois, y Krishnamacharya han dejado un legado duradero a través de sus enseñanzas y contribuciones al yoga moderno.
- Ha entrado en el ámbito científico y médico. Se han realizado numerosos estudios que respaldan los beneficios del yoga para la salud física y mental. Esto ha ayudado a disipar mitos y a legitimar el yoga como una práctica integral para el bienestar.
- Lo más importante de todo es recordar que, aunque el yoga ha evolucionado y cambiado con el tiempo, su esencia sigue siendo la misma: la búsqueda de la conexión entre cuerpo, mente y espíritu.

PARA CONCLUIR

- **Inspiración y conexión:** La historia del yoga está llena de historias de grandes maestros y sabios que han dedicado sus vidas al estudio y la práctica del yoga. Conocer estas historias puede inspirarnos y conectarnos con una tradición más amplia de búsqueda espiritual y autoconocimiento.
- **Enseñanza auténtica:** Al aprender sobre la historia y la filosofía del yoga, los profesores pueden ofrecer una enseñanza más auténtica y significativa. Pueden transmitir no solo la técnica, sino también el significado y la intención detrás de las prácticas, lo que enriquece la experiencia de los estudiantes.

