

## El *haṭha-yoga* en tiempos contemporáneos: el yoga colonial, la Escuela de Bihar y el Yin Yoga

*Haṭha-yoga in contemporary times: colonial yoga, the Bihar School, and Yin Yoga*

**Javier Riutort**

Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), España

Investigador Postdoctoral Margarita Salas<sup>1</sup>

javier.riutort.heredia@gmail.com

**Recibido:** 03/11/2021

**Aceptado:** 18/04/2022

### Formato de citación:

Riutort, J. (2022). “El *haṭha-yoga* en tiempos contemporáneos: el yoga colonial, la Escuela de Bihar y el Yin Yoga”. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 94, 125-143, <http://apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/riutort.pdf>

### Resumen

En este artículo muestro la transformación del *haṭha-yoga* a lo largo del tiempo, y en qué medida las interpretaciones de las escuelas de yoga contemporáneas (más terapéuticas y científicas) adoptan o no elementos del *haṭha-yoga* pre-moderno. Para ello, presento, por una parte, cómo se forma el *haṭha-yoga* medieval, especialmente la interpretación tántrica de los *nāths*. Por otra parte, expongo el desarrollo contemporáneo: las adaptaciones pioneras de Swami Kuvalayananda y Sri Yogendra en época colonial; el ejemplo transnacional de la Escuela de Yoga de Bihar, ya en época post-colonial; y finalizo con una de las últimas tendencias del yoga contemporáneo: el Yin Yoga.

### Palabras clave

*Haṭhapradīpikā*, *haṭha-yoga*, Escuela de Yoga de Bihar, Yin Yoga, yoga moderno, *bindu*.

---

<sup>1</sup> Este trabajo se ha realizado en el marco de una estancia de formación en el Grupo de investigación sobre pensamiento científico y filosófico moderno y contemporáneo (F&C) del Departamento de Filosofía y Trabajo Social de la Universidad de las Islas Baleares (UIB) y ha contado con la financiación del Ministerio de Universidades y la Unión Europea-Next Generation EU (convocatoria de ayudas para la recualificación del sistema universitario español 2021-2023/Margarita Salas).

## Abstract

In this article, I show the transformation of *haṭha-yoga* over time and to what extent the interpretations of contemporary yoga schools (more therapeutic and scientific) adopt or not elements of pre-modern *haṭha-yoga*. To do this, I present, on the one hand, the features of medieval *haṭha-yoga*, especially the tantric interpretation of the *nāths*. On the other hand, I expose the contemporary development: the pioneering adaptations of Swami Kuvalayananda and Sri Yogendra in colonial times; the transnational example of the Bihar School of Yoga, already in post-colonial times; and I end with one of the latest trends in contemporary yoga: Yin Yoga.

## Keywords

*Haṭhapradīpikā, haṭha-yoga, Bihar School of Yoga, Yin Yoga, modern yoga, bindu.*

## 1. Introducción

El presente artículo quiere mostrar en qué medida las escuelas contemporáneas de yoga enseñan *haṭha-yoga*. Existe un consenso (más o menos extendido) de que las escuelas de yoga actual en el fondo practican esta disciplina, es decir, que son variaciones de esta metodología yóguica. Incluso se ha hablado de *neo-haṭha* para indicar la renovación que supone el yoga moderno. Dicho de otra manera, que en el fondo todas las escuelas de yoga contemporáneas (el Yoga Iyengar, el Ashtanga, el Yoga de Bihar o el Yoga Sivananda, por poner algunos ejemplos), así como sus variantes y derivas, están enraizadas en esta metodología yóguica milenaria. Y si bien muchas prácticas actuales del yoga moderno tienen más que ver con la gimnasia y la terapia, no hay duda de que beben del *haṭha-yoga*, otra cosa es cómo, y en qué medida.

Se da una relación intrínseca del yoga contemporáneo con el *haṭha*. De hecho, si no hubiera existido el *haṭha*, el yoga actual no existiría tal y como lo conocemos, y las espiritualidades corporalizadas de raíz hinduista no serían tan populares en Occidente, ni las practicarían tantas personas. En todo caso, existe una gran distancia entre lo que ha sido el *haṭha-yoga* en diferentes épocas precoloniales, y las interpretaciones y adaptaciones de los yogas contemporáneos. Cada linaje ha dado lugar a interpretaciones diferentes del *haṭha-yoga*, las cuales determinan su finalidad metodológica, y por tanto su relación con el camino de transformación ontológica. Por otra parte, es importante remarcar que el *haṭha-yoga* no es una tradición ontológica *per se*, sino una metodología yóguica (con muchas variantes) utilizada en diferentes soteriologías. Ni siquiera los *nāths* practicaban *haṭha-yoga* al vacío<sup>2</sup> (es decir, la mera técnica), sino que estaba integrado en un camino ontológico de base tántrica.

En estas páginas voy a tratar de diferenciar los diferentes significados y finalidades que se le han dado al *haṭha-yoga*, pero sin querer dar un veredicto de qué yoga es más auténtico, es decir, qué yoga es más fiel al espíritu del *haṭha*. Simplemente quiero mostrar algunas de las diferencias, para poder reflexionar en qué sentido cada una de estas variantes sigue siendo (o no) *haṭha-yoga*.

---

<sup>2</sup> En esto me separo del universalismo de Mallinson, quien considera que “los textos de *haṭhayoga* revelan, si no un desdén, al menos una indiferencia hacia la metafísica. El yoga es una soteriología que funciona independientemente de la filosofía del yogin” (Mallinson, 2014: 225). A mi modo de ver, las metodologías yóguicas (por ejemplo el *haṭha-yoga*) no son “soteriología” propiamente dicha, sino que están integradas (según cada tradición) en una soteriología simbólica con elementos metafísicos y filosóficos cruciales e indispensables. En estas tradiciones, la “metafísica” no es un mero discurso, sino que supone una ontología del *symbolon* que permite la co-pertenencia con la realidad última, es manifestación dada en hipóstasis, revelación para ser insertada a través (y aquí reside su papel) del yoga.

## 2. El *haṭha-yoga* precolonial

### 2.1. Hacia una definición de *haṭha*

Las formulaciones canónicas del *haṭha-yoga* que han marcado las interpretaciones y aplicaciones tanto en época pre-moderna como moderna las tenemos en época medieval, especialmente en los tratados de los *nāths*. Antes de este periodo no se dedica ningún texto directamente a esta disciplina, si bien podemos encontrar en muchos tratados anteriores técnicas *haṭha*. El hecho de que la sistematización del *haṭha* no se dé hasta época medieval, no quita que muchas de sus técnicas se practicaran siglos, e incluso, milenios antes; posiblemente desde tiempos védicos y por lo menos desde tiempos del Buda Śākyamuni, en los linajes ascéticos de los śramaṇas. No obstante, si bien la mayoría de técnicas que relacionamos con el *haṭha-yoga* (*āsanas*, *prāṇāyāmas*, *śaṭkarmas*, *mudrās*, *bandhas*) no pueden ser adscritas a los *nāths*, es a estos linajes tántricos que debemos la inclusión de estas prácticas en el yoga de la canalización de la *kuṇḍalinī* (*kuṇḍalinī-yoga*). Así, los *kānpaṭhās* (“que tienen las orejas perforadas”, como son conocidos también los *nāths*) habrían adoptado y adaptado técnicas de lo que podemos considerar un *proto-haṭha* a su soteriología tántrica. De hecho, históricamente, cuando hablamos de *haṭha-yoga* nos referimos a este tipo de yoga de la *kuṇḍalinī*, no a un *proto-haṭha* que habría existido antes, normalmente llamado *tapas*.

Así, vemos cómo parte del problema es qué se entiende por *haṭha-yoga*. Por ello, nos puede ayudar ver los significados que ha tenido la palabra *haṭha* en diferentes tradiciones. Por una parte, tenemos la explicación académica *etic* que predomina en la actualidad, donde *haṭha* significaría “forcejeo” o “fuerza” (Mallinson y Singleton, 2017: 5). Así, según esta teoría, el término pondría énfasis en la dureza de las prácticas *haṭha* que fuerzan de una manera u otra el cuerpo. Prácticas intensas de *prāṇāyāma*, o según que *mudrās* y *bandhas*, así como posturas difíciles de realizar, darían muestra de este hecho. Sin embargo, este significado no nos aporta mucho a la comprensión de esta disciplina. Por otra parte, los linajes contemporáneos (y la mayoría de practicantes de yoga) no se sienten identificados con esta traducción, ya que consideran que debe practicarse con suavidad.

Por otra parte, tenemos las explicaciones etimológicas tradicionales, las cuales explican que la palabra *haṭha* sintetiza las polaridades ontológicas. La más famosa es la de un texto medieval (*Yogabīja* 148-149), la cual explica que *haṭha* es el equilibrio entre las fuerzas solares y lunares del *sādhaka* (practicante de una *sādhana*). Esta concepción es la más común y aceptada en el yoga contemporáneo. Como ejemplo tenemos la siguiente interpretación de Swami Satyananda Saraswati, fundador de la Escuela de Bihar: “el objetivo principal del hatha yoga es lograr un flujo equilibrado de prana en los nadis ida y pingala. La palabra hatha se compone de dos mantras beeja *ham*, que representa el sol o la fuerza solar, y *tham*, que representa la luna o las fuerzas lunares.” (Satyananda, 2006: 522-523).

No obstante, investigaciones recientes han puesto sobre la mesa otros posibles orígenes del término, que en el fondo profundizan en el significado de “forcejeo”, pero con un componente sexual. Como expone Óscar Figueroa en *Tantra y sexo*, el término *haṭha* habría sido utilizado en tratados tántricos budistas para indicar las prácticas “forzadas” de control sexual. Como explica Figueroa: “diversas fuentes tántricas budistas recurrieron al término *hathayoga* para designar una técnica esotérica de control simultáneo de la respiración y la eyaculación, en el contexto del rito sexual: es el yoga para forzar la retención del «fluido» (*bindu*), como se le llama al semen en esta tradición, durante el coito” (Figueroa, 2021: 329). Así, “en este contexto, la palabra

*haṭha*, «coacción», «imposición», designa precisamente el control sobre el impulso natural a eyacular” (Figuroa, 2021: 328).

Así, el término *haṭha* estaría relacionado con prácticas de preservación y control del semen. Tradicionalmente en el sur de Asia, y especialmente en los linajes yóguicos, se ha considerado el semen como la esencia vital del hombre y por tanto no debía perderse o malgastarse. Por una parte, esta práctica la tenemos en linajes ascéticos que practican *tapas*, es decir, técnicas corporales extenuantes en muchos casos incluso mortificantes, como dan muestra los relatos biográficos del Buda. *Tapas* significa ardor, ya que muchas de estas prácticas generaban calor. Se consideraba que este calor generado con el yoga, junto a la acumulación del semen, producía efectos soteriológicos, por ejemplo limpiando *karma*. Estos linajes no tendrían conexiones con el *Tantra*, ni llevarían prácticas yóguico-sexuales. Son prácticas disciplinarias que podemos considerar *proto-haṭha*. Este paradigma ascético (previo a los tratados *nāths*) llega a obras como el *Dattātreyayogaśāstra*, un tratado vaiṣṇava de alrededor del siglo XIII, donde hallamos por primera vez el término *haṭha* para hablar de prácticas como *āsanas*, *prāṇāyāmas* y *mudrās*. Sin embargo, en este texto, en principio anti-tántrico, incluso tendríamos expuesta *vajrolī mudrā*, pensada para ser practicada en el acto sexual (Figuroa, 2021: 332), y por tanto, no solo para preservar el semen, prueba de la gran influencia que el *Tantra* tendría sobre el *haṭha-yoga* ya desde sus inicios en los tratados medievales, incluso en linajes anti-tántricos. También encontramos prácticas *haṭha* en linajes budistas. Ejemplo de ello sería el *Amṛtasiddhi*, un texto budista<sup>3</sup> de alrededor del siglo XI (anterior por tanto al *Dattātreyayogaśāstra*), donde se enseñan técnicas básicas del *haṭha-yoga* medieval que despiertan y canalizan la energía sexual. Por ejemplo, *mahāmudrā*, al presionar con el talón el perineo, despierta esta energía (*Amṛtasiddhi* 11.3). Por tanto, el *haṭha* se define por la gestión, de una manera u otra, de la fuerza sexual, tanto en linajes ascéticos centrados en la creación de ardor interno, así como linajes que “fuerzan” el despertar de esta energía en el cuerpo humano no solo para acumular esta fuerza, sino para canalizarla y transmutarla. Así, el *haṭha-yoga* sería una disciplina que tiene como característica intrínseca las prácticas del control de la energía sexual, ya sea en la práctica de *tapas* o de la canalización de *bindu*.

No obstante, el paradigma soteriológico más influyente que utiliza el *haṭha-yoga* es el *kuṇḍalinī-yoga*, surgido en los linajes *nāths*<sup>4</sup>. En estas tradiciones yóguicas, el cuerpo tántrico de la *kuṇḍalinī* y los chakras se superpone al sistema del control del *bindu* (Mallinson, 2011). De este modo, en los tratados *nāths* de *haṭha-yoga* se van superponiendo un palimpsesto de técnicas y concepciones fisiológicas y soteriológicas, lo cual hace que en muchas ocasiones los textos sean algo incoherentes, ya que se conjugan diferentes metodologías, como es el ejemplo del *Haṭhapradīpikā* (a partir de ahora HP), conocido popularmente como *Haṭhayogapradīpikā*. Diferentes prácticas se solapan, la búsqueda de la conservación y transmutación de *bindu* por una parte, y el despertar de la *kuṇḍalinī* por otra parte. Sin embargo, esta gestión del *bindu* (tal y como se entiende en los linajes *nāths*) no sería simplemente para evitar la pérdida de esencia vital, sino que estaría focalizada con fines soteriológicos, de transmutación y sublimación ontológica del *bindu*. Por ejemplo, la *mudrā* invertida de *viparītakaraṇī* (HP 3.77-79) o *khecarimudrā* (HP 3.42) se habrían utilizado para controlar este proceso.

<sup>3</sup> Merece la pena remarcar que las prácticas yóguicas no son exclusivas de ambientes hindús y/o tántricos, sino que son un patrimonio del ascetismo del sur de Asia, adoptado y adaptado por innumerables linajes pertenecientes a los diferentes credos del subcontinente.

<sup>4</sup> Como indica Muñoz (2016) si bien la *saṃpradāya nāth* como tal no se habría formado sino siglos más tarde, probablemente alrededor del siglo XVIII, en tiempos medievales existen ya “yoguis de tipo *nāth*”. Por tanto, y lo que es más importante, habría existido también una manera de entender y practicar la metodología *haṭha* que tiene como maestros míticos a figuras como Goraknāth.

Esta metodología yóguica se encargaría de la gestión del deseo y la canalización de la energía masculina. No es un yoga puramente meditacional, mental o devocional. Su particularidad reside en la gestión de una energía corporal individual, que a su vez forma parte de la energía del cosmos, como leemos en la HP, donde el *bindu* está intrínsecamente relacionado con el sonido primordial o sonido divino (*nada*). Así, es importante remarcar que no podemos entender este *bindu* meramente como semen, de hecho, es producido en *bindu visarga* y tiene una dinámica diferente al semen físico, de ahí que sea conveniente no traducirlo de esta manera. *Bindu* es un término polisémico, según la tradición y la disciplina que lo trate. Significa simplemente “punto”, o “gota”, y de ahí que pueda significar “semen”, en lenguaje anatómico, pero también que en lenguaje metafísico tántrico pueda ser el símbolo de la potencialidad divina asociada con la manifestación del cosmos, y que pueda corresponder, en lenguaje simbólico, con la luna. Más adelante veremos cómo Swami Muktibodhananda (en su interpretación de la HP) explicita los vínculos del *haṭha-yoga* con el *Tantra*, a partir precisamente de las reflexiones y explicaciones sobre el *bindu* como manifestación óptica de la ontología tántrica.

## 2.2. *Haṭhapradīpikā*

Sin duda, la HP ha sido tomado en parte del yoga contemporáneo como texto canónico y fundacional del *haṭha-yoga*. Este texto recopilatorio del siglo XV, formado por fragmentos de más de veinte obras (Mallinson, 2014), buscaba posiblemente, “dar luz” (de ahí que su nombre sea *Luz en el haṭha*) en las diferentes metodologías de esta disciplina. Parece ser que es un tratado que buscaba cristalizar y sintetizar esta disciplina. Por eso que tengamos toda una serie de métodos en ocasiones superpuestos, dando como resultado una compilación no del todo coherente (Mallinson, 2012: 262-265). Así, dentro del tratado de Svāmārāma tenemos diferentes prácticas yóguicas, integradas, no sólo en la gestión del *bindu* y en el *kuṇḍalinī-yoga*, sino, lo que es más importante, en un tipo de *laya-yoga*: el *nada-yoga*. Ello supone que en ocasiones no quede del todo claro qué metodología vertebral propone realmente el texto, dando la impresión de una acumulación no solo de técnicas sino también de métodos. Sin lugar a dudas, es un texto śaiva, tal y como vemos en diferentes versos que hacen referencia a Śiva (HP 1.1; 3.8). Sin embargo, el texto menciona (HP 1.18) no sólo “yogis” (en la línea de Matsyendranāth), sino también maestros “munis” (en la línea de Vasiṣṭha), lo cual da constancia de la integración<sup>5</sup> de prácticas no tántricas dentro de linajes śaivas.

Este texto habría sido el primero en incluir la palabra *haṭha* en el título y en ser dedicado directamente a esta metodología. La HP expone el papel del *haṭha* dentro de una metodología yóguica más amplia, poniéndolo al servicio del *nada-yoga* (el cual es considerado como *raja-yoga*, es decir, yoga regio), en sintonía con las tradiciones tántricas. Así, aunque lleve en su título la palabra *haṭha*, el producto final no está enfocado solo en esta disciplina, sino en el lugar del *haṭha-yoga* dentro de una metodología tántrica más amplia; algo que se suele pasar por alto, tanto en interpretaciones académicas actuales como en las lecturas y adaptaciones del yoga contemporáneo. Como leemos en el tratado, “sin *haṭha* no hay raja, y sin raja no hay *haṭha*” (HP 2.76). Cabe mencionar que este *raja-yoga* no es el *pātañjala-yoga*, concepción que fue popularizada por Swami Vivekananda y que determinará la precomprensión del *Yogasūtra* en el yoga contemporáneo (De Michelis, 2004: 178).

<sup>5</sup> No estoy de acuerdo con el término “apropiación” que usan algunos académicos (Mallinson, 2014) para dar cuenta de la adopción e integración de prácticas yóguicas, ya que las técnicas no “pertenecen” a ningún linaje. A mi modo de ver, la idea de que las técnicas pudieran ser propiedad de un grupo es una visión filtrada por la comprensión occidental de la propiedad intelectual.

Para Svātmārāma, el autor del texto, el *haṭha* es el fundamento para cualquier tipo de yoga (HP 1.10). Esta concepción se conservará (al menos en la teoría) en el yoga contemporáneo. No obstante, la HP difiere en objetivos con las escuelas de yoga moderno, ya que éstas, como veremos, se suelen enfocar en aspectos o bien gimnásticos o bien terapéuticos, y la HP está enfocado en el *samādhi* a través del *nada-yoga*. Los comentarios que encontramos en la HP sobre los resultados sanadores de algunas técnicas, deben verse más como efectos mágicos, que como efectos médicos. Sea como sea, en tiempos precoloniales la curación sería solo uno de los objetivos secundarios buscados por el *haṭha*. La HP adopta, adapta e integra la gestión de *bindu* a la práctica del *kuṇḍalinī-yoga*. Esta ambivalencia la vemos simbolizada en HP 1.27, donde la práctica de *matsyendrāsana* sirve tanto para el control de *bindu* como para el levantamiento de la *kuṇḍalinī*. El *haṭha* nāth reinterpreta el cuerpo tántrico de un modo más energético y menos imaginal. Por ejemplo, adopta el culto tántrico de la *kuṇḍalinī* pero interiorizándolo, considerando ésta como un aspecto energético e inmanente del ser humano. Por tanto, tampoco debemos ver el *haṭha-yoga* como una disciplina meramente física y energética, donde se dejan de lado totalmente los aspectos ontológicos y ritualísticos del *Tantra*. Es una interiorización del *Tantra*; sigue habiendo un cuerpo tántrico en el *haṭha-yoga* de los nāths. No obstante, se trata de una reinterpretación ascética del *Tantra*, centrada en prácticas yóguicas para la liberación, no en rituales o el culto externo de imágenes. Así, el *sādhaka* busca despertar y canalizar la *śakti* del cuerpo humano, es decir, la diosa que habita dentro. De este modo, la *kuṇḍalinī* es uno de los nombres y formas de la Diosa (HP 3.104). Por otra parte, las *nāḍīs iḍā* y *piṅgala* están relacionados con la luna y el sol (HP 2.7; 3.15), así como con las diosas de los ríos (Ganga y Yamuna respectivamente, como leemos en HP 3.110). El cuerpo humano no es, por tanto, un cuerpo anatómico separado del mundo, sino una manifestación divina en el ser humano, condición que posibilita un portal (*avasthā*, para decirlo con terminología tántrica) a la trascendencia, un umbral a la divinización; la posibilidad para la liberación dentro de la unidad.

Diferentes técnicas sirven para despertar la *kuṇḍalinī*, por ejemplo *bhastrikā kumbhaka* (HP 2.65). En el levantamiento del poder serpentino (también identificada con *prāṇā*) esta manifestación divina atraviesa los *granthis* (HP 4.70, 73, 76), a través del canal central (*suṣumṇā nāḍī*), liberando *nada*, el sonido primordial. El papel del *haṭha*, por tanto, es llevar a las puertas del *nada-yoga*. Svātmārāma propone un orden para la práctica del *haṭha*, coincidiendo con los diferentes capítulos del tratado. Primero *āsanas* (posturas), segundo *ṣaṭkarmas* (limpiezas yóguicas), *prāṇāyāmas* y *kumbhakas* (control y retención del *prāṇā*), tercero *mudrās* (gestos psíquicos), y cuarto concentración en *nada* (HP 1.56). Así, vemos cómo las *āsanas* son el primer paso en el *haṭha-yoga*. De hecho, la HP es posiblemente el primer tratado donde se enseñan posturas no sentadas como un paso necesario en el yoga. Antes de este texto, las posturas yóguicas casi no habrían sido importantes. Contamos con 15 posturas. Pero eso no quiere decir que sea un yoga centrado en el *āsana*, como sí lo son muchas escuelas de yoga contemporáneo. Las más importantes del tratado son cuatro sedentes, destinadas a practicar *prāṇāyāmas*, *mudrās* y *laya-yoga*: *siddhāsana*, *padmāsana*, *siṃhāsana* y *bhadrāsana*. Cuando ya domina el *āsana*, el practicante pasa al *prāṇāyāma* (HP 2.1), la canalización del aliento y de la energía vital. Según Svātmārāma (haciéndose eco de la tradición), mediante el control de la respiración, el *sādhaka* puede controlar la mente (HP 2.2; HP 4.21). El *prāṇāyāma* sirve también para limpiar las *nāḍīs* (HP 2.4-5), para que el *prāṇā* pueda fluir de manera óptima. Si bien el tratado establece un orden metodológico progresivo, al mismo tiempo indica que el levantamiento de la *kuṇḍalinī* y la liberación se pueden dar practicando *prāṇāyāma*. En

todo caso, son las *mudrās* y *bandhas* que tienen un efecto más potente para despertar la *kuṇḍalinī*. Por ejemplo, *mūlabhanda*. Pero es realmente la combinación de *prāṇāyāmas*, *bandhas* y *mudrās* lo que acelera este evento en el cuerpo humano, de ahí que el texto dedique diferentes capítulos a estas prácticas.

En todo caso, la práctica más importante es el *laya-yoga*, en concreto en la forma de *nada-yoga*, el más importante de todos los *layas* (HP 4.66). El *haṭha-yoga* es solo una preparación para este yoga regio, aunque a veces pueda ser suficiente por sí solo para la liberación. Debemos recordar una vez más que la HP es un tratado perteneciente a una tradición tántrica. Si bien su metodología yóguica es *haṭha*, la perspectiva ontológica es *śaiva*. Toda la soteriología del sonido (y su relación con *bindu*) es auténticamente tántrica. El *nada* es considerado como manifestación divina (HP 4.102). La misma idea de la *disolución* (*laya*) donde se da una progresión hacia lo más sutil, es también típicamente tántrica. Así, el *nada-yoga* supone la escucha de los sonidos en una ascensión ontológica de cuatro estadios (HP 4.69) hacia la disolución, es decir, la liberación, cuando el yogui llega a Aquello sin sonido ni forma (HP 4.101-102), el vacío (*śūnya*).

### 2.3. Un yoga pan-indio

Poco a poco, el paradigma metodológico del *haṭha-yoga* (entendido como canalización energética de la *kuṇḍalinī*) es adoptado por innumerables linajes del sur de Asia, siendo interpretado de manera diferente según el marco ontológico de cada tradición. Así, muchas de las técnicas yóguicas son compartidas, conservando la mayor parte del tiempo el mismo término, pero su uso cambia según la metodología de las *sampradāyas*, estando relacionadas con la soteriología y la ontología de cada tradición. Es decir, una técnica como *vajrolīmudrā* puede ser usada en *maithuna* y prácticas *haṭha* que tienen el sexo en primer plano, o simplemente para absorber y conservar el *bindu* en caso de pérdida involuntaria. El lenguaje, la iconografía, y la metafísica serán diferentes en cada caso, por ejemplo la manera de entender la *kuṇḍalinī*, los chakras o los dioses a visualizar. Como se comprenda la liberación también estará relacionado con las ontoteologías de cada tradición. De este modo, un vedántico explica el proceso, el método y los estados meditativos con una terminología y un sentido diferentes a un *nāth* o un *daśanāmī*.

Así, tenemos una gran diversidad de tratados donde se encuentran técnicas *haṭha*. Incluso linajes de musulmanes sufís adoptaron el *haṭha* a su visión y comprensión del Islam. Pero el ejemplo más fuerte de la hegemonía del *haṭha-yoga* en los linajes ascéticos es la proliferación de las *Yoga Upaniṣads*. Debido a sus títulos, han sido considerados durante largo tiempo como tratados de la época brahmánica. De hecho se las agrupa en los Veda, por ejemplo la *Yogatattva Upaniṣad* se incluía en el *Yajur Veda*. No obstante, es bastante plausible que su redacción final date del periodo comprendido alrededor del siglo XVII (Bouy, 1994), habiéndose ido componiendo siglos después de la eclosión del *haṭha* en linajes *nāths*, cuando de hecho estos habrían dejado de producir tratados sobre la disciplina. Estas *Upaniṣads* reflejan los cambios lingüísticos, filosóficos, religiosos, soteriológicos y yóguicos de las sociedades y linajes donde surgieron. Los linajes vedánticos habrían aprovechado las posibilidades soteriológicas del *haṭha-yoga* integrándolo en una cosmovisión vedántica, legitimando la disciplina. Por tanto, si bien se practica el *haṭha-yoga*, en todo caso, siempre se hace desde un núcleo vedántico. En ellos podemos ver términos típicamente vedánticos como *brahman*, *ātman*, o *Sat-Cit-Ananda*. Así, se explican con terminología vedántica tanto las hipóstasis metafísicas como los estados meditativos. Sin embargo, muchas tienen un espíritu anti-ritual y anti-escritural (por ejemplo la *Yogatattva Upaniṣad* 6-7), como es propio de los practicantes de *haṭha-yoga*, quienes dan importancia a aspectos más

yóguicos y físicos. En cada *Upaniṣad* el *haṭha* tiene un papel diferente. Por ejemplo, en algunas se les da mucha importancia a las técnicas, en otras simplemente se las menciona dando la impresión de que han sido integradas pero como complemento no determinante. Sí que la mayoría de prácticas *haṭha* conservan su terminología, algo que ha permitido realizar genealogías de estas técnicas y comprender la tradición de procedencia así como la integración por diferentes linajes.

En todo caso, parece ser que el *haṭha-yoga* dejó de transmitirse alrededor del siglo XIX como práctica fundamental en la mayoría de linajes. Después de una época de esplendor, fue marginado y mezclado con prácticas de mendigos, fakires, etc. La visión peyorativa de Swami Vivekananda tiene que ver con esta deslegitimación y pérdida de hegemonía en los linajes ascéticos (Singleton, 2010: 70-75). Así, actualmente, apenas se encuentran individuos que practiquen *haṭha-yoga* dentro de las diferentes sectas ascéticas, por ejemplo, entre los *daśanāmīs*, los *tyāgīs* o los *nāths*. En ningún caso pueden ser consideradas prácticas hegemónicas de estas tradiciones, sino que son marginales y envueltas en las dinámicas del secreto. Sorprende de hecho que los *nāths* no hayan continuado la práctica de la disciplina, teniendo en cuenta que podría considerarse la práctica fundacional de la *saṃpradāya*. Sí que parece que es más común en la *saṃpradāya* de los *rāmānandīs* (Mallinson, 2005), donde habría continuado su práctica, pero siempre de manera minoritaria y desde su perspectiva ontológica, diferente a la de los *nāths*. Esta *saṃpradāya* (probablemente la tradición ascética más grande del Norte de India y Nepal) estaría relacionada con los *munis* y *śramaṇas*, y no con las tradiciones *śaivas* y *śaktas*.

### 3. El yoga como terapia y gimnasia en tiempos coloniales

En el inicio del siglo XX asistimos a un renacimiento del *haṭha-yoga* en India, pero este será interpretado de manera moderna, desde el paradigma científico y médico, no ya desde un paradigma ontológico tántrico. Es en época contemporánea cuando esta disciplina yóguica se medicaliza (Alter, 2004). Así, se entiende el *haṭha-yoga* (y el yoga) como una forma autóctona de ciencia médica, un saber médico que se ha ido desarrollando y mejorando a lo largo de los milenios. En esta concepción científica y terapéutica del yoga, el *haṭha-yoga* es entendido desde la anatomía médica, no como cuerpo tántrico, dejándose de lado dimensiones metafísicas, ontológicas y simbólicas. Se intenta explicar la *kuṇḍalinī*, los *chakras* y las *nāḍīs* desde la ciencia, identificando la energía serpentina con la columna vertebral, las “ruedas” con los diferentes plexos y los “ríos” con el sistema nervioso. De este modo, se llevan investigaciones sobre las diferentes prácticas y sus efectos fisiológicos, dando por supuesto el carácter científico del yoga precolonial. Así, entendían que los practicantes de yoga del pasado habrían seguido un método de ensayo y error, basado en la experimentación, para descubrir beneficios terapéuticos en las diferentes prácticas, como si se tratase de una ciencia acumulable. Al ser un método bastante físico y externo, el *haṭha-yoga* es visto como una metodología para el cuidado del cuerpo, de ahí que se identificara tanto con la medicina como con la gimnasia. El cuerpo tiende a entenderse no ya como umbral divino hacia la trascendencia, sino como un objeto que al manipularse proporciona efectos psicosomáticos.

Si bien se aceptan los fines soteriológicos (al menos en la teoría), el hecho es que la salud deviene el objetivo principal del yoga. Y las diferentes prácticas estarán enfocadas sobre todo a la búsqueda terapéutica. Esta visión de un método autóctono terapéutico está influenciado por la naturopatía. El yoga puede ser un ejemplo de ciencia médica donde el individuo puede curarse a él mismo, sin necesidad de médicos. El yoga colonial (que no deja de ser una reinterpretación y un renacimiento del *haṭha-yoga*) se



ve como un método autónomo de prevención y sanación de enfermedades que solo necesita de un profesor que guíe y enseñe las prácticas. Estudios sobre esta época (Alter, 2004; Singleton, 2010) muestran cómo este yoga habría formado parte del proyecto nacionalista indio, ya que se buscaba crear (o re-crear) una metodología de auto-sanación alternativa a la medicina occidental, identificada con el colonialismo británico.

Swami Kuvalayananda (1883-1966) es una figura clave en este proceso de modernización y medicalización del *haṭha-yoga*. Siguiendo la tradición de la institucionalización científica moderna, no solo creó un instituto de investigación, sino también una revista, *Yoga Mimansa* (que sería la primera revista sobre yoga), para divulgar sus descubrimientos. Por otro lado, diseñó una serie de *āsanas* que sería crucial en el yoga contemporáneo, y que se conocería como Serie Rishikesh, por haberla popularizado los Centros Vedanta de Swami Sivananda (1887-1963). Esta serie es una secuencia de *āsanas* diseñada con una finalidad terapéutica, para el cuidado de las glándulas endocrinas y la prevención (y tratamiento) de enfermedades, así como el cuidado de la columna vertebral mediante el alineamiento postural. Las posturas están pensadas desde principios terapéuticos, donde a cada postura le sigue una contrapostura. Este enfoque terapéutico hace también que la práctica del *haṭha* se conciba de una manera mucho más suave. Si bien en tiempos precoloniales en muchas ocasiones el *haṭha-yoga* ejercía cierta violencia sobre el cuerpo físico, en tiempos coloniales se entiende esta práctica desde la suavidad. Todas las prácticas, incluidos ciertos *prāṇāyāmas* intensos, deben hacerse respetando el cuerpo, cuidándolo, ya que a fin de cuentas, lo que se busca es la salud. Sri Yogendra (1897-1989) fue posiblemente el primer profesor de yoga que se basaba en esta premisa al enseñar a sus estudiantes. Este yogi habría creado además un formato para enseñar este yoga suave y terapéutico, la clase de yoga tal y como la conocemos, alrededor del año 1918 (Goldberg, 2016: 19). En estas clases, los alumnos buscaban cuidar el cuerpo, dotarlo de salud, elasticidad y fuerza, así como relajarse del estrés moderno. No estaban buscando la liberación o la iluminación, sino un mayor bienestar. Al mismo tiempo, otra figura fundamental para entender el yoga contemporáneo, T. Krishnamacharya (1888-1989), experimentó con una gran variedad de posturas y técnicas para dotar de un sistema gimnástico autóctono a los jóvenes indios, patrocinado por el rajh de Mysore. Krishnamacharya estuvo bastante influido por las corrientes gimnásticas de su época, el culturismo y la calistenia y su objetivo principal era elaborar un yoga atlético que proporcionara fuerza y salud a la nación india, aún en vías de independencia del Raj británico (Singleton, 2010).

Las líneas abiertas por estos genios del yoga colonial marcarán el yoga posterior, tanto el yoga transnacional, desarrollado por maestros fundadores de escuelas transfronterizas, como los yogas que se inspiran en estos pero proponiendo otras perspectivas y metodologías. Así, para estos pioneros del yoga contemporáneo, el *haṭha* estaría indicado no para la práctica de la meditación, el control del *bindu*, o la sublimación de la energía sexual en el *kuṇḍalinī-yoga*, sino para mejorar la salud, fuerza y flexibilidad del cuerpo.

#### **4. El *haṭha-yoga* en la Escuela de Yoga de Bihar**

##### **4.1. La Escuela de Yoga de Bihar y el Yoga Satyananda**

Un yoga transnacional que hereda esta concepción terapéutica del *haṭha-yoga* es la Escuela de Yoga de Bihar. He dedicado una tesis doctoral a esta escuela (Riutort, 2020), donde profundicé en el Yoga Satyananda, es decir, la interpretación y adaptación de Swami Satyananda Saraswati (1923-2009) en un formato yóguico moderno y transnacional de las tradiciones del *Vedānta*, el *Sāṃkhya-Yoga* y el *Tantra*, a la vez que

disciplinas yóguicas como el mismo *haṭha-yoga*. En las líneas que siguen voy a sintetizar algunas de las conclusiones de esta investigación con respecto al tema que nos concierne, el *haṭha-yoga*. Las razones de poner el ejemplo de esta escuela para hablar de yoga moderno transnacional se deben, por una parte, a que es una escuela tradicional, y por otra parte, porque es representativa de varias escuelas y metodologías yóguicas de yoga transnacional. Por ello, se trata de una escuela al mismo tiempo moderna y tradicional, pero no tradicionalista. Siempre ha buscado un equilibrio entre la conservación de la tradición yóguica y de los *daśanāmīs*, y su transmisión adaptada a los tiempos modernos.

La Escuela de Yoga de Bihar, como institución educativa que es, se ha centrado durante décadas en la conservación de los conocimientos yóguicos, en su estudio y en su enseñanza, especialmente de un *haṭha-yoga* moderno. Así, tenemos traducciones y comentarios de tratados antiguos, adaptaciones de técnicas medievales, manuales de metodologías de *sādhana*s, y recopilaciones de discursos dados en *satsangs*; todo ello divulgado actualmente por la Yoga Publications Trust, editorial de la Escuela. Siguiendo el modelo de Kavalayananda, también se han creado revistas e instituciones de investigación, como la Bihar Yoga Bharati o la Yoga Research Foundation. Si bien en esta institución yóguica se enseñan muchos tipos de yoga, la punta de lanza es el Yoga Satyananda, centrado en los beneficios terapéuticos del yoga en general, y en concreto del *haṭha-yoga*.

El yoga transnacional se caracteriza por haber sido un yoga moderno producido a partir del diálogo transfronterizo entre maestros indios y sus discípulos a lo largo del planeta. Si en el yoga colonial ya tenemos una influencia de Occidente (a través de la medicalización y científicización), el yoga transnacional está incluso más determinado por este diálogo, ya que es un producto creado principalmente para personas de fuera de India, en un contexto secular y no hindú, en una cultura y sociedad completamente diferentes. Así, los discursos de los manuales reflejan este cambio de público. El lenguaje se adapta al nuevo receptor, de manera que incluso los redactores de los manuales son occidentales, por ejemplo Swami Nishchalananda editó y escribió buena parte del corpus atribuido a Swami Satyananda.

Tal y como vemos en este corpus literario, el formato del Yoga Satyananda establece una jerarquía de técnicas y prácticas, incluyendo así una gran cantidad de métodos yóguicos, estando el *kuṇḍalinī-yoga* en la cúspide. Si bien la base es el yoga psicosomático, a medida que el iniciado avanza aprende y pone en práctica técnicas de yoga meditacional, consideradas por la escuela como *raja-yoga*. En todo caso, siguiendo la concepción de Svātmārāma, el Yoga Satyananda entiende el *haṭha-yoga* como el fundamento de la mayoría de prácticas. Así, el *haṭha* sirve no solo para buscar beneficios terapéuticos, sino como preparación para el *kuṇḍalinī-yoga*, en concreto las 20 *kriyas*. Es importante remarcar que en el Yoga Satyananda coexisten dos finalidades, la terapéutica y la soteriológica. Así, se instruye en prácticas tradicionales con efectos soteriológicos, pero estas son explicadas desde una lógica terapéutica, exponiendo sus beneficios en materia de salud. Por tanto, el Yoga Satyananda mantiene lo soteriológico como objetivo, aunque esté en un segundo plano en las prácticas preparatorias. Así, esta metodología adopta y adapta técnicas del *haṭha-yoga*, donde estas son practicadas no solo como parte del *kuṇḍalinī-yoga*, sino para prevenir y tratar enfermedades. Prácticamente todas las técnicas *haṭha* del manual *Asana Pranayama Mudra Bandha* (APMB) tienen un apartado donde se explican los beneficios terapéuticos, al mismo tiempo que se acompaña de un apartado de contraindicaciones y situaciones a evitar. De este modo la Escuela de Bihar sigue también la medicalización de las prácticas comenzada en tiempos coloniales. APMB describe y da instrucciones de cómo realizar

la mayoría de técnicas de los tratados de *haṭha* medievales, además de muchas otras prácticas de origen contemporáneo. Como señala el título, el manual incluye prácticas de *āsanas*, *prāṇāyāmas*, *mudrās* y *bandhas*. También incluye los *saṅkarmas*, así como una explicación del cuerpo tántrico de las *nāḍīs*, los *chakras* y la *kuṇḍalinī* desde una perspectiva ocultista.

Si bien el discurso del SY respecto al *haṭha-yoga* se centra en los beneficios de las técnicas, el marco metodológico yóguico busca la divinización. Las prácticas tántricas son aplicadas para expandir la consciencia de los practicantes. Diferentes métodos intramundanos (a través de medios energéticos) son utilizados para acelerar el proceso de liberación, al estilo tántrico. Por tanto, sigue una ontología cosmoteándrica, en el sentido que busca una transformación del practicante, aplicando el cuerpo tántrico divino en su ser. Así, acepta el cuerpo tántrico de las *nāḍīs*, los *chakras* y la *kuṇḍalinī*, solo que con explicaciones modernas, desde un lenguaje ocultista.

Sin duda, la cúspide del método del SY son las *kriyas*, prácticas auténticamente de *haṭha-yoga*, aunque con modificaciones respecto a prácticas medievales. Por tanto, en general sigue siendo un *haṭha* más o menos tradicional, solo que a las prácticas se les da una explicación moderna. Como mostré en mi trabajo doctoral, es el discurso del corpus literario del Yoga Satyananda que tiende a ser moderno, pero a efectos prácticos se conserva la función soteriológica y las técnicas clásicas del *haṭha-yoga*. Sin embargo, si bien hace adaptaciones de *laya-yoga* y *nada-yoga* (por ejemplo en el *antar mouna* o en algunas *kriyas*), propiamente hablando no sigue estas formas avanzadas de yoga, tal y como las vemos, por ejemplo, en la HP. Pero sí lo hace su discípula Swami Muktibodhananda.

#### **4.2. Swami Muktibodhananda: una visión tradicional de la HP desde el yoga moderno**

*Hatha Yoga Pradipika* de Swami Muktibodhananda Saraswati representa el giro tradicionalista dado dentro de la Escuela de Bihar por parte de los discípulos de Satyananda a partir de la década de los 80. Ya establecido el Yoga Satyananda como yoga moderno transnacional de raíz tántrica, así como el puente entre la tradición india de los *saṃnyāsins* y Occidente, los discípulos del creador del *yoga nidra* llevaron a cabo investigaciones de tratados antiguos y enseñanzas basadas en estos. De este modo, la 1ª edición de este comentario a la *Haṭhapradīpikā* es de 1985, justo después de la publicación de *Kundalini Tantra* de 1984, la obra que representa el zenit yóguico y tántrico de la producción literaria de Satyananda y de su metodología.

El comentario de Muktibodhananda (que llamaré a partir de ahora HYP) supone una de las adaptaciones más tradicionales del *haṭha-yoga* dentro del yoga contemporáneo, ya que no solo adopta las técnicas *haṭha*, sino también, y lo que es más importante, la función de esta disciplina dentro de la metodología tántrica del *laya-yoga*. Si *Four Chapters of Freedom* de Satyananda fue el comentario definitivo de la Escuela de Bihar al *Yogasūtra*, HYP es el tratado definitivo de la escuela por lo que hace al *haṭha*<sup>6</sup>.

A pesar de que no abarca la gran diversidad de técnicas del manual APMB de Satyananda, sí que comenta de manera minuciosa las técnicas descritas y mencionadas por Svātmārāma, así como variaciones de otros tratados de *haṭha-yoga*. De este modo,

<sup>6</sup> Si bien *Yoga Darshan* de Swami Niranjanananda Saraswati ha tenido más impacto dentro de las formaciones de la Escuela de Bihar (donde es uno de los manuales principales de los Estudios Yóguicos) no me he centrado en este texto, ya que la obra de Muktibodhananda es mucho más tradicional por lo que hace al *haṭha-yoga*, además de comentar la obra de Svātmārāma, paradigma de esta disciplina. *Yoga Darshan* está en una línea vedántica de recuperación del *haṭha*, no en una tántrica, ya que se basa más en las *Yoga Upaniṣads* que en la HP.

la versión de Muktibodhananda representa todo un lexicón de cultura ontológica hindú: *Tantra*, *Vedānta*, alquimia, y en concreto *haṭha-yoga*. Así, la HYP da explicaciones que no están (al menos de manera explícita) en HP; teniendo en cuenta en todo momento las tradiciones tántricas, tanto śaivas como śaktas. De este modo, complementa con otras fuentes, para explicar los vacíos en el texto, contrastando con tratados como *Haṭha Ratnāvalī*, *Gheraṇḍa Saṁhitā*, y un largo etcétera. Si ya HP era un texto compilatorio, el comentario de Muktibodhananda es un compendio de *haṭha*.

Si bien busca recuperar las prácticas dentro de un marco tántrico tradicional, Muktibodhananda siempre tiene en cuenta la perspectiva moderna del SY. Así, toma como base las explicaciones de Satyananda acerca de los estados meditativos y la fisiología tántrica. Además, continua la idea doble del SY, dar cuenta del aspecto terapéutico al mismo tiempo que del aspecto soteriológico, pero desarrollando mucho más esta última dimensión. De hecho, el objetivo principal de la HYP es recuperar el aspecto meditativo y la función soteriológica del *haṭha-yoga*, como preparación al *raja-yoga*, así como desarrollar el yoga regio que propone: el *laya-yoga* del sonido primordial (*nada*), es decir, el *nada-yoga*. De este modo, Muktibodhananda hace una crítica directa a las metodologías de yogas que olvidan el aspecto soteriológico o espiritual. En palabras suyas: “Aquellas personas que practican hatha yoga simplemente como una forma de embellecimiento y ejercicio corporales no están usando esta ciencia con la intención correcta y, por lo tanto, no logran progresar en el camino del raja yoga. No logran obtener el placer permanente que otorga la conciencia unificada. El verdadero propósito del hatha yoga es abrir la puerta a la realización del sí mismo.” (Muktibodhananda, 2004: 576). Por tanto, estaría poniendo en tela de juicio la mayoría de escuelas de yoga contemporáneo, en especial las que De Michelis clasifica como *yoga postural*, pero también las de *yoga psicossomático* (De Michelis, 2004: 187-189).

De este modo, Muktibodhananda enfatiza y defiende el papel intrínseco pero también auxiliar del *haṭha-yoga* en el camino del *raja-yoga*, tal y como está establecido en la obra de Svātmārāma. En palabras de la discípula de Satyananda: “Como se dice al principio, es únicamente para lograr el raja yoga. El hatha yoga es la base del raja yoga. El hecho de que deba practicarse hasta lograr el logro del raja yoga significa que están intrínsecamente conectados. De hecho, parece que son un solo yoga; hatha sería el aspecto dinámico y preparatorio, mientras que raja yoga sería la etapa pasiva y culminante” (Muktibodhananda, 2004: 145). En todo caso, es importante remarcar que es un *raja-yoga* entendido desde la óptica tántrica (en concreto *nāth*), no como *patañjala-yoga*. En este sentido sigue fiel a su maestro Satyananda, así como al espíritu del HP.

Debido a su marco tántrico, el comentario de Swami Muktibodhananda nos permite ver la HP desde una perspectiva diferente a la visión *etic* de la academia, la cual en general ha minimizado los aspectos śaiva, como si los *nāths* hubieran llevado una depuración total de estas tradiciones, no solo de aspectos sexuales (Muñoz, 2011) o iconográficos (Kiss, 2011), sino por tanto también ontológicos<sup>7</sup>. Su comentario presupone una ontología tántrica basada en el sonido que la mayoría de interpretaciones actuales dejan de lado, ya que toman el *laya-yoga* como mera técnica, cuando es una expresión metodológica de anábasis para desandar el camino de la catábasis fónica.

Siguiendo aquello propuesto en HY 3.1, Muktibodhananda está de acuerdo en que la *kuṇḍalinī* (y el *kuṇḍalinī-yoga*) es la base (energética, metodológica, y ontológica) de

---

<sup>7</sup> Respecto a la importancia de la simbología ontológica (que se concretiza culturalmente en iconografía y en el discurso filosófico y metafísico) en la práctica yóguica y en los caminos espirituales de las diferentes tradiciones se puede consultar mi tesis doctoral (Riutort, 2020: 121-129; 142-146). Como manifestación de la diosa, incluso la sexualidad o los símbolos son “ontológicos”, no solo “ónticos”.

todas las prácticas de yoga. Si bien normalmente se entiende que la HP es principalmente un texto de *kuṇḍalinī-yoga*, el comentario de Muktibodhananda resalta la importancia del *nada-yoga*, profundizando en el papel de *bindu* en el proceso yóguico. De hecho, las explicaciones de Muktibodhananda sobre el *bindu* pueden considerarse las más importantes de la Escuela de Bihar sobre esta sustancia y están entre las más importantes del yoga moderno, por lo que podríamos afirmar que es su gran contribución al yoga contemporáneo y a la literatura yóguica en general. Por tanto, la HYP es un texto de referencia en el yoga contemporáneo para explicar el *bindu*, así como para entender y poner en práctica la gestión del *bindu* desde la óptica *nāth*.

Según Muktibodhananda, *bindu* es una sustancia ontológica que forma parte de la constitución ontológica de la realidad, tendiendo manifestaciones en los diferentes planos. Por una parte, resalta la perspectiva más fisiológica. El *bindu*, en este sentido, es el semen físico. Así, si bien acepta el papel ontológico y soteriológico de *bindu*, Muktibodhananda también da explicaciones científicas para dar cuenta de su existencia, siguiendo la tendencia de Satyananda a la hora de dar explicaciones ocultistas de la fisiología tántrica, por ejemplo de los chakras o la *kuṇḍalinī*. Por otra parte, Muktibodhananda resalta también la visión metafísica de *bindu*, relacionando los planos transpersonales de la “gota” con *mahabindu*. El *bindu* físico sería una manifestación óptica de la realidad ontológica del sonido primordial. Se daría una catábasis, una manifestación en diferentes hipóstasis, de lo más metafísico y sutil, a lo más tosco (Muktibodhananda, 2004: 464-465). Para llegar se tendría que dar una anábasis en sentido contrario, a través precisamente de la sustancia del *bindu*, que se tendría que ir sublimando hacia estados más sutiles. Así, llama incluso al sonido primordial (al *nada*) “transcended semen” (Muktibodhananda, 2004: 408).

La práctica paradigmática en este sentido es sin duda *vajrolī mudrā* que ayuda a succionar y repropulsar las emisiones de vuelta y hacia arriba (Muktibodhananda, 2004: 375-376), así como a regular el sistema sexual al completo, la testosterona y la producción sexual (Muktibodhananda, 2004: 373). Esta práctica tiene una función soteriológica más allá de lo fisiológico, ya que posibilita una ascensión ontológica por los planos de la realidad (Muktibodhananda, 2004: 407-409) mediante el ascenso combinado de la *kuṇḍalinī* y del *bindu* a través de los chakras, desde *mūlādhāra* a *ājñā* y *bindu visarga*, transmutando gradualmente el *bindu* físico en “transcended semen”, en “eternal nada”.

De este modo, el comentario de Muktibodhananda es fiel a los diferentes sentidos del *haṭha-yoga* que he mencionado al principio de este artículo, tanto el uso de prácticas fuertes y potentes, la visión polarizada de la realidad y del ser humano, así como el uso de técnicas yóguico-sexuales con fines soteriológicos. Al fin y al cabo, si bien purificado de elementos kaula, la HP sigue siendo un tratado tántrico, pero desde una perspectiva *nāth*, es decir, un *haṭha-yoga* donde se da una sublimación del sexo y de la esencia sexual del cuerpo humano con fines soteriológicos. Muktibodhananda da cuenta de esta concepción en su interpretación, sin soslayar la dimensión ontológica de las tradiciones śaiva. Con HYP, la Escuela de Bihar recupera un texto referencial del *haṭha-yoga*, interpretándolo de manera tradicional aunque sin perder cierta perspectiva moderna. Es una de las pocas escuelas modernas de yoga que realmente buscan recuperar no sólo el espíritu *haṭha*, sino las prácticas tradicionales tal y como se conciben en los tratados medievales, es decir, desde una ontología tántrica.

## 5. Los herederos de T. Krishnamacharya y el yoga postural

En el mercado actual del yoga, los yogas que combinan la práctica terapéutica con la soteriológica, normalmente llamados *hatha*, o por el nombre de sus principales gurus

(por ejemplo, Yoga Satyananda, o Yoga Sivananda), son más bien la excepción, al menos en términos cuantitativos por número de practicantes. Lo que abunda son escuelas y estilos centrados en la práctica del *āsana*. Buena parte de los estudios de yoga enseñan un yoga surgido de una manera u otra de la figura de T. Krishnamacharya (llamado por muchos el padre del yoga contemporáneo), a través de sus estudiantes principales: B.K.S. Iyengar (1918-2014), K. Pattabhi Jois (1915-2009) y T.K.V. Desikachar (1938-2016). Pero no nos referimos solo a los estudios que transmiten formas fidedignas de estas escuelas transnacionales, sino también a un sinnúmero de metodologías yoguicas surgidas a partir de estas, conocidas marcas como Yoga Power, Yoga Anusara, Bowspring, pero también nuevos estilos (y nombres) que van apareciendo sin pausa en el mercado del yoga, muchas veces con un nuevo nombre en sánscrito, aprovechando el tirón exótico y el poder legitimador de esta lengua. En el extremo de la creatividad y fusión tenemos formatos como *beer-yoga*, *acro-yoga* o *sup-yoga*, que mezclan técnicas *haṭha* que vienen de estas escuelas, con prácticas que nada tienen que ver con el yoga tradicional; en estos casos mencionados: beber cerveza, hacer acrobacias, o *stand up paddle* (SUP).

Debido al énfasis puesto en el *āsana* desde los estudios académicos se le ha llamado *yoga moderno postural* (De Michelis, 2004: 187-189). Este estaría caracterizado por el énfasis en la postura yóguica, por lo que incluso podríamos llamarlo *āsana-yoga*. Un ejemplo es Iyengar, quien interpreta el *aṣṭāṅga-yoga* de manera sincrónica y sintética (Riutort, 2020: 382-383), no como un orden secuencial de gradualismo meditacional, tal y como lo encontramos en el *patañjala-yoga*. Este maestro de yoga partía de que en el *āsana* se podían dar todos los miembros del *aṣṭāṅga-yoga*. En cierto modo, su yoga se focaliza en la postura, buscando la integración meditativa. Así, el *samādhi* para Iyengar es la realización del *āsana* en perfecta concentración. Por tanto, se entienden estos estados no desde un paradigma meditativo sino desde un paradigma postural. El *āsana* se practica para conseguir salud, fuerza, equilibrio y flexibilidad, no solo a nivel físico sino también a nivel actitudinal. Si bien tiene esta dimensión espiritual, la mayoría de practicantes no llevan a cabo las técnicas *haṭha* focalizándolas en el *kuṇḍalinī-yoga* o el *laya-yoga*. Así, el *haṭha-yoga* en el yoga postural no es auxiliar de una metodología soteriológica, por lo que tiene una función diferente a las tradiciones yóguicas que hemos visto.

Por tanto, estas escuelas de yoga están muy lejos de los tratados de *haṭha-yoga* clásicos y de los objetivos soteriológicos de los *nāths*, sin embargo su focalización corporal puede ser entendida como *tapas* (Smith, 2008), lo cual les relacionaría con linajes ascéticos milenarios que buscaban el *ardor yóguico* mediante técnicas *haṭha*. Tanto Iyengar como Pattabhi Jois consideraban que su yoga era *tapas* (el cual relacionaban también con *Yogasūtra* 2.1 y 2.32). En todo caso, es una manera diferente y característica de entender el *haṭha-yoga*, más gimnástica e higiénica. Si bien practican cierto *tapas* y teóricamente aceptan el cuerpo fisiológico de la *kuṇḍalinī* y los chakras, en la práctica se acercan más a la gimnasia que al *haṭha-yoga*, tal y como es entendido de manera tradicional. Además, no se busca el *nada-yoga*, como en la HYP. Por otra parte, tampoco está cerca del *patañjala-yoga* tradicional, tal y como lo encontramos en el *Yogasūtra*. Si bien en los manuales se reconoce que la finalidad del yoga son los estadios de este tratado yóguico (y por tanto la meditación), en la práctica no se cultiva el *bahirāṅga* de Patañjali.

## 6. Las derivas contemporáneas en el yoga poslinaje: el caso del Yin Yoga

En las últimas décadas, tras el acontecimiento de lo que he llamado *la muerte del guru*, se han creado muchas escuelas que no siguen al maestro como principio de

autoridad. Esto supone un giro pedagógico en la manera de entender el yoga, ya que incluso las escuelas transnacionales reconocían y seguían de una u otra manera la institución tradicional del *guru-śiṣya*. Así, muchos practicantes inventan nuevos estilos, en base a los métodos aprendidos en otras escuelas (siguiendo la línea de los maestros de yoga moderno, tanto coloniales como transnacionales), pero también siguiendo su experiencia y experimentación: “lo que a mí me funciona”. El componente utilitarista y práctico, por tanto, es muy importante, ya no la fidelidad a una tradición o un maestro. Las explosiones creativas han resultado en una gran variedad de formas, ya que las combinaciones (de técnicas *haṭha*, gimnásticas, terapéuticas, estéticas o filosóficas) son infinitas. Debido a que ya no se sigue un linaje, se le ha llamado incluso *yoga poslinaje* (Wildcroft, 2018) para dar cuenta de la nueva condición, que a nuestro modo de ver, tiene consecuencias no solo educativas sino ontológicas y soteriológicas, ya que tradicionalmente se ha entendido la figura del *guru* como manifestación divina y requisito *sine qua non* para la iniciación y la misma liberación.

También tenemos la tendencia poslinaje en aquello que en el mercado del yoga se llama *hatha*, ya que la gran mayoría de sus profesores y practicantes no siguen ningún linaje, es decir, no han sido iniciados en ninguna *saṃpradāya*, ni tienen un *guru* como figura de autoridad y guía espiritual (como sí es el caso de muchos practicantes del Yoga Satyananda, por poner un caso representativo de *haṭha* transnacional). De este modo, muchas formaciones de profesores de *haṭha* en España, no siguen el modelo *guru-śiṣya*, ni implican seguir un linaje. Eso no quita que el yoga que se enseña no esté inspirado directamente en maestros indios como Swami Sivananda, Swami Vishnudevananda o Swami Satyananda. En todo caso, es un yoga secularizado, siguiendo la estela de Yogendra, el cual habría contribuido no solo a crear la figura del profesor, sino también a la *muerte del guru* (por supuesto de manera involuntaria). El hecho es que el yoga poslinaje vendido con la denominación *hatha* está desapareciendo, mientras se mantienen y extienden los yogas posturales en sus infinitas variedades. Curiosamente, de manera paralela a este cierto declive del *hatha* en el mercado del yoga (no necesariamente en la vida de muchos de sus practicantes), se está consolidando la oferta (y demanda) de un estilo de yoga suave llamado Yin Yoga, ejemplo de fusión y creatividad. Lo cual muestra que muchos practicantes siguen buscando un yoga que no sea meramente postural, y que tenga el cuidado terapéutico desde la suavidad como objetivo central de su metodología.

En general, el Yin Yoga<sup>8</sup> es una metodología que podríamos considerar de manera *etic* como *yoga psicossomático*, ya que busca unos efectos terapéuticos integrando aspectos físicos y psíquicos. Una de sus características es que normalmente las posturas se hacen en el suelo (algo que contrasta con los yogas posturales donde predominan las posturas levantadas). Se mantienen las posturas por tiempos más largos que en los yogas posturales, por lo que suele ser descrito de manera *emic* como “lento”. Se entienden las posturas de otra manera, a veces son posturas muy parecidas, pero al tener la aproximación *yin* se hacen de otra manera, de ahí que tengan nombres diferentes a las posturas de yoga moderno, para disociarlo de este. De hecho, los nombres no utilizan el sánscrito, precisamente para no evocar la tradición del *haṭha-yoga* (sea la tradicional, o la moderna en sus variantes psicossomáticas y posturales). El trabajo no es en la musculatura (que se considera *yang*), sino en los tendones, fascias y ligamentos (que se consideran *yin*), para mejorar la flexibilidad y aumentar la circulación de las articulaciones. Es por ello también que se le considera “suave” desde una perspectiva *emic*. Se considera que este trabajo aporta beneficios que las prácticas *yang* no aportan,

<sup>8</sup> Gracias a Florencia Mompó (profesora de Yin Yoga según el método de Paul Grilley) a quien entrevistamos con motivo de este artículo.

ya que incorpora principios de la medicina china (meridianos). Además, de una manera indirecta se trata de un estilo que propicia la interiorización y la consciencia meditativa por su ritmo pausado y por mantener las posturas de una manera suave.

Por tanto, vemos cómo el Yin Yoga adopta aspectos de tradiciones no indias, en concreto de China. De hecho, fue fundado a finales de los años 70 por un experto en artes marciales, Paulie Zink, quien adoptó y adaptó prácticas de *haṭha-yoga* a su práctica de Daoyin para ganar flexibilidad, como parte de una metodología que llamaría Yin Yang Yoga. El hecho es que el Yin Yoga era solo una fracción de su método de artes marciales, parte del nivel inicial. Serían las prácticas más suaves (*yin*), necesarias para luego llevar a cabo prácticas más duras (*yang*). Si bien Zink puede considerarse como el creador de este estilo, hay dos figuras claves, Paul Grilley y Sarah Powers, para entender por qué el Yin Yoga se ha hecho popular con este nombre como una marca por derecho propio, independizándose de la metodología marcial china de Zink.

Paul Grilley venía de escuelas de yoga postural como Ashtanga y Bikram. Aprendió con Zink durante un año a finales de los años 80 y posteriormente enseñaría una fusión de posturas *yin* con el yoga que conocía. Así, no habría cogido las posturas *yang* del método de Zink. Además, Grilley habría enfatizado el tema de los meridianos, por influencia de Motoyama, cuyos estudios le ayudarían a crear la fusión entre Taoísmo y *Tantra*. Para Grilley, el objetivo de estas posturas *yin* eran similares a la acupuntura. Por otro lado, Grilley se enfocaba en el trabajo sobre los tejidos conectivos, las fascias y los tendones, que consideraba una parte *yin* del cuerpo (los músculos serían *yang*). Solo las posturas donde se podían relajar los músculos (y así poder entrar en los tejidos conectivos), podían ser hechas como posturas *yin*. De ahí que posturas erguidas, equilibrios sobre los brazos o inversiones (las cuales requieren un esfuerzo muscular considerable), no puedan ser realizadas de manera segura y efectiva desde el espíritu *yin*. Este énfasis en el relajamiento de los músculos hace que se hagan con un espíritu diferente al del yoga moderno, más concentrado en la contracción muscular. Por otra parte, si bien las posturas no pueden considerarse como *āsanas* propiamente dichas, sí que adopta técnicas tradicionalmente *haṭha*, como *bandhas* y *prāṇāyāmas*, para la gestión energética (Grilley, 2012).

En todo caso, este yogi considera este estilo como incompleto, como complementario a ejercicios *yang*, que incluirían no solo yogas posturales basados en el desarrollo muscular, sino el mismo deporte. Si Grilley acaba de dar forma a este yoga caracterizado por su énfasis en los tejidos conectivos, su alumna Sarah Powers le pone el nombre definitivo, con el que ganaría la popularidad, Yin Yoga<sup>9</sup>. Ella a su vez daría otro giro al Yin Yoga, añadiéndole psicología budista, meditación vipassana y charlas del dharma, y pasándolo a llamar Insight Yoga. Así, el yoga de Powers, al igual que el Mindyoga, sería un estilo yóguico con filosofía y/o práctica budista, muestra de la maleabilidad del yoga contemporáneo.

Es, por tanto, el Yin Yoga un ejemplo de cómo se adoptan y adaptan técnicas *haṭha* para otras filosofías y artes (Pauley Zink), pero también cómo se adoptan otras filosofías en el yoga, por ejemplo los meridianos de la medicina china en el caso de Grilley o el dharma budista en el caso de Powers. Si bien en un primer momento puede parecer que su función es solo terapéutica, entendido como complemento de prácticas superiores, es importante remarcar que puede tener un papel funcional dentro de

---

<sup>9</sup> Por otro lado, la plasticidad del Yin Yoga ha hecho que haya tenido más derivas. En ocasiones se enseña un tipo de *haṭha-yoga* suave (focalizado en los músculos) llamándolo Yin Yoga, lo cual rompe con la línea de Zink, Grilley y Powers. Ciertos practicantes de yoga lo entienden como la parte *lunar* (*tha*, y por tanto, *yin*) del *haṭha-yoga*. Así, muchos profesores llaman “yin yoga” a una manera de hacer *haṭha* suave. Podemos, por tanto, distinguir entre Yin Yoga y “yin yoga” en sentido amplio.



diferentes tradiciones ontológicas (el Tao en el caso de Zink, o el dharma budista en el caso de *Insight Yoga*), del mismo modo que el *haṭha-yoga* era auxiliar del *raja-yoga* nāth. La humildad del Yin Yoga puede recordar que el yoga físico, las prácticas físicas (psicosomáticas) del yoga, tienen una razón de ser y que no son un fin en sí mismo, ni que solo cumplen una función terapéutica, enmarcándose en metodologías más amplias que tienen como objetivo final un aspecto muy espiritual.

## 7. Conclusiones

A lo largo de estas páginas hemos visto diferentes maneras de interpretar el *haṭha-yoga*. Todas las concepciones pre-modernas tenían en común tener la gestión del semen como aspecto necesario de la disciplina, desde los linajes ascéticos de practicantes de *tapas* hasta los iniciados en *kuṇḍalinī-yoga*, pasando por los tántricos que usaban el *haṭha* para sublimar y transmutar el *bindu* en el *nada-yoga*. Por otra parte, la *dureza* no es un factor a tener en cuenta por lo que hace al desarrollo y las variantes del *haṭha*. Si bien es el sentido literal de la palabra, no lo es de la función y el papel del *haṭha-yoga* dentro de las metodologías yóguicas. El *forcejeo*, en todo caso, sería del control del *bindu*.

Por tanto, las diferentes escuelas coloniales y transnacionales de yoga han transmitido el *haṭha-yoga* en alguna de estas concepciones y, en mayor o menor grado, han enseñado técnicas consideradas como parte de esta disciplina (desde *āsanas* a *mudrās*, pasando por *prāṇāyāmas* y *bandhas*). Incluso las escuelas modernas más posturales son en cierta medida herederas de la práctica de *tapas* y aceptan al menos teóricamente la existencia del cuerpo tántrico de los chakras y la *kuṇḍalinī*. No obstante, muchas escuelas del yoga poslinaje, a pesar de que sí adoptan técnicas de esta disciplina, no siguen ninguna de estas concepciones *haṭha*. Por ejemplo, el Yin Yoga, que si bien continúa la línea suave del yoga colonial de Yogendra y adopta técnicas de la disciplina, difiere de estas concepciones del *haṭha-yoga*; de hecho, tampoco pretende serlo en ningún momento, solo un complemento a otro tipo de prácticas. En todo caso, pocas escuelas han transmitido un yoga basado en la concepción nāth. Uno de los ejemplos más fieles al tratado del HP es el comentario de Swami Muktibodhananda Saraswati de la Escuela de Bihar y discípula de Swami Satyananda Saraswati. Su interpretación sigue el espíritu del *laya-yoga*, y considera el *haṭha-yoga* como auxiliar del *nada-yoga*.

Dicho todo esto, a mi modo de ver, el *haṭha-yoga* es más bien una disciplina auxiliar tanto para soteriologías como terapias, así como para espiritualidades corporalizadas tras la *muerte de Dios y del guru*, es decir, técnicas psicocorporales que pueden ayudar en la gestión emocional, física, y mental. Es un yoga de la energía, que puede contribuir en cualquier proceso espiritual, de ahí que pueda ser integrado en diferentes metodologías, incluso en el Yin Yoga, con las adaptaciones que se consideren apropiadas.

Todo depende de dónde ponemos el criterio, qué rúbrica utilizamos para decir si un estilo es o no *haṭha*. Si ponemos la rúbrica de la *Haṭhapradīpikā*, está claro que pocos yogas serán “auténticos”. Es decir, si el criterio es que sea auxiliar de una metodología tántrica de *laya-yoga*, quizá solo se salven de la criba propuestas como la de Swami Muktibodhananda. Sin embargo, si el criterio es la utilización de técnicas *haṭha* como complementarias o prácticas auxiliares, entonces prácticamente todas (repetimos, todas) las escuelas de yoga, en mayor o menor medida, estarían integrando esta disciplina en sus metodologías, ¡incluso el sup-yoga, en la medida que adopta algunas *āsanas* y *prāṇāyāmas*! El *haṭha-yoga*, al igual que el yoga en general, siempre ha sido maleable, y ha ido transformándose a lo largo de las épocas, a medida que los linajes e individuos lo han hecho suyo, adaptando las técnicas a los objetivos buscados.

Para concluir, me gustaría dar una traducción alternativa de *haṭha*, aplicable incluso a estilos suaves. Podríamos entender esta palabra en tiempos contemporáneos, ya no como “fuerza” o “forcejeo”, sino como “fortaleza”. Una fortaleza que permita llevar a cabo las diferentes metodologías yóguicas con una base firme y segura pero con suavidad hacia todo el proceso espiritual.

## 8. Bibliografía

- Akers, B.D. (2002). *The Hatha Yoga Pradipika. The Original Sanskrit by Svatmarama*. Woodstock, YogaVidya.
- Alter, J.S. (2004). *Yoga in Modern India. The Body between Science and Philosophy*. Princeton, Princeton University Press.
- Bouy, C. (1994). *Les Nātha-yogin et les Upaniṣads: Étude d'histoire de la littérature hindoue*. Paris. De Boccard.
- De Michelis, E. (2004). *A history of modern yoga. Patañjali and Western Esotericism*. Londres, Continuum.
- Figuroa, O. (2021). *Tantra y sexo*. Barcelona, Kairós.
- Goldberg, E. (2018). *The Path of Modern Yoga. The History of an Embodied Spiritual Practice*. Vermont, Inner Traditions.
- Grilley, P. (2012). *Yin Yoga: principles and practice*. Oregon, White Cloud Press.
- Kiss, C. (2011). “The Matsyendrasaṃhitā. A Yoginī centered Thirteenth-century Yoga Text of the South Indian Śāmbhava Cult”. En Lorenzen, D.N. y Muñoz, A. *Yogi Heroes and Poets. Histories and Legends of the Nāths*, Nueva York, SUNY
- Mallinson, J. (2014). “Haṭhayoga's Philosophy: a Fortuitous Union of Non-Dualities”. *Journal of Indian Philosophy* 42 (1), 225-247.
- Mallinson, J. (2012). “The Original Gorakṣasāṭaka”. En White, D.G. (Ed.). *Yoga in Practice*. Princeton, Princeton University Press
- Mallinson, J. (2011). “Haṭha Yoga.” En *Brill's Encyclopedia of Hinduism* 3, Leiden, Brill.
- Mallinson, J. (2005). “Rāmānandī Tyāgīs and Haṭhayoga”. *Journal of Vaishnava Studies* XIV: 1, 107-121.
- Mallinson, J. y Singleton, M. (2017). *Roots of yoga*. Londres, Penguin Books.
- Muktibodhananda, S. (2004). *Hatha Yoga Pradipika*. Munger, Yoga Publications Trust.
- Muñoz, A. (2016). “La cuestión de la identidad Nāth: Consideraciones sobre una orden de yoguis”. *Rev. Guillermo de Ockham*, 14(1), 79-87.
- Muñoz, A. (2014). “Yoga-Bija o el Germen del Yoga”. *Estudios de Asia y África* XLIX: 2, 475-495.
- Muñoz, A. (2011). “Matsyendra's 'Golden Legend': Yogi Tales and Nath Ideology”. En Lorenzen, D.N. y Muñoz, A. *Yogi Heroes and Poets. Histories and Legends of the Nāths*, Nueva York, SUNY
- Niranjanananda, S. (1998). *Yoga Darshan*. Deoghar, Bihar School of Yoga.
- Riutort, J. (2020). *Yoga, técnica y realización del ser. El Yoga Satyananda como adaptación moderna de las tradiciones de la India*. Madrid, Universidad Nacional de Educación a Distancia (España). Escuela Internacional de Doctorado. Programa de Doctorado en Filosofía.
- Satyananda, S. (2006). *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Munger, Yoga Publications Trust.
- Singleton, M. (2010). *Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice*. Nueva York, Oxford University Press.
- Smith, B.R. (2008). “With Heat Even Iron Will Bend”. En Singleton, M. y Byrne, J. *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*. Nueva York, Routledge.

- Souto, A. (2009). *Los Orígenes del Hatha Yoga. Hatha Pradîpikâ, Gheranda Samhitâ, Goraksa-Shataka*. Madrid, E.L.A.
- Varenne, J. (2021). *Upanishads du yoga*. París, Gallimard.
- Wildcroft, T. (2018). *Patterns of Authority and Practice Relationships in “Post-Lineage Yoga”*. Tesis Doctoral, The Open University.

\* \* \*

**Javier Riutort** es Doctor en Filosofía por la UNED con la tesis doctoral *Yoga, técnica y realización del ser*. Es profesor-tutor de la UNED de los grados de Filosofía, Psicología e Historia del Arte. Actualmente disfruta de una beca postdoctoral Margarita Salas, centrándose en las interpretaciones que las escuelas contemporáneas de yoga hacen de las tradiciones de la India.