



# Yoga clásico de Patanjali

Es difícil datar la fecha en la que vivió Patanjali, se estima que podría ser entorno al año 400 a.c. Patanjali, recopiló y sistematizó todo el conocimiento existente a lo largo de la historia de los sabios rishis.

El sistema de yoga de Patanjali es conocido también como el Yoga Clásico y está explicado en sus “Yoga sutras”, un texto que consta de ciento noventa y seis aforismos (sutras) distribuidos en cuatro capítulos.

- a) Primer capítulo: Samadhipadah (la supraconsciencia) compuesto por 56 sutras
- b) Segundo capítulo: Sadhanapadah (la práctica) compuesto por 55 sutras
- c) Tercer capítulo: Vibhutipadah (los poderes psíquicos) compuesto por 56 sutras
- d) Cuarto capítulo: Kaivalyapadah (la liberación) compuesto por 34 sutras

El Yoga de Patanjali se constituye con un preciso conjunto de reglas prácticas y de realizaciones muy circunscritas a los principios metafísicos del Samkhya. Dicha estructura está compuesta por **ocho grados** o miembros que se conocen como el **Ashtanga Yoga**.

Los primeros 5 pasos desarrollan particularmente la práctica “externa”, (Yama, Niyama, Asana, Pranayama y Pratyahara.)

Los últimos 3 pasos la práctica “interna”, (Dharana, Dhyana, Samadhi.)

**Yamas:** Comportamientos que hay que evitar

*Ahimsa:* No violencia, no hacer daño, respeto a la vida.

*Asteya:* No robar, no pretender ser o aparentar.

*Satya:* No mentir, decir la verdad, mantener la pureza y la sabiduría.

*Brahmacharya:* Evitar el desgaste innecesario de la energía sexual.

*Aparigraha:* Desapego, no acaparar, no quedarse atrapado por las pasiones.

**Niyamas:** Comportamientos que hay que cultivar

*Saucha:* Pureza en nuestro comportamiento, limpieza y purificación del cuerpo.

*Santosha:* Sentirse satisfecho, estar en paz contigo mismo, estar contento.

*Tapas:* Disciplina, resistencia, crear el fuego o calor que te transmuta.

*Svadhayaya:* Autoconocimiento, ser consciente de uno mismo. Estudio de los textos espirituales.

*Ishvarapranidhana:* Amor, respeto y entrega a la sabiduría universal.

**Asana:** Asana significa “estabilidad” “posición”. Es la postura física utilizada para el yoga mental. Patanjali la define como una postura firme y confortable. Es necesario perfeccionar esta postura para tener éxito en las prácticas siguientes.

**Pranayama:** Es la regulación de la energía vital (prana) a través del manejo de la respiración en sus tres fases, inhalación, retención y exhalación. Pranayama se conoce también como el “control de la respiración”.

**Pratyahara:** Pratyahara se refiere al “control sensorial”. Es el proceso de interiorización en el que se disocia la consciencia de los estímulos externos. Con la práctica de asana y pranayama se logra la desconexión con los estímulos exteriores neutralizándolos. Cuando esto sucede el practicante puede interiorizar la consciencia.

**Dharana:** Dharana se refiere a la “concentración”. Cuando se ha logrado neutralizar los estímulos externos mediante el pratyahara, la mente puede ser fija en una sola cosa excluyendo todo lo demás, unificando la energía mental.

**Dhyana:** Dhyana se refiere a la “meditación”. Es el estado prolongado de Dharana, surge cuando se mantiene la atención plena sobre el objeto de la concentración. Es un proceso que no puede ser forzado.

**Samadhi:** Superconsciencia, se refiere al “éxtasis” “dicha” “nirvana”. Se produce con la prolongación del estado meditativo. Samadhi es el estado en el cual la consciencia individual comienza a ser consciencia pura. El proceso de unión con el divino, lo absoluto, la última realidad.

