



---

## PREFACIO

Escribir o hablar hoy sobre yoga, es hacerlo sobre uno de los sistemas que en tiempos recientes más ha influido en la manera de vivir y comprender la vida, tanto en Oriente como en Occidente.

El yoga en Oriente es origen de profundas influencias en diversos sistemas religiosos y filosóficos como son el Hinduismo, el Budismo, el Taoismo, el Confucianismo, el Zen, etc. que constituyen, por así decirlo, los fundamentos del “alma oriental”.

En Occidente llega en los siglos XVIII y XIX de mano de los trabajadores y funcionarios británicos de la Compañía Británica de las Indias Orientales y luego del Raj Británico, lo que hoy serían India, Paquistán y Bangladesh. Los primeros divulgadores del yoga en Gran Bretaña hablaban de un sistema extenso y fascinante con tres características o pilares básicos:

1. Su práctica te ayuda a vivir más saludable y plenamente.
2. Fomenta el respeto solidario entre personas de religiones, sistemas de pensamiento, razas o etnias diferentes, así como el respeto hacia la Madre Naturaleza.
3. Te permite adentrarte, experimentar y reconocer tu dimensión trascendente.

Estos primeros divulgadores hablaban de prácticas y actitudes que abarcan todas las facetas del Ser Humano: lo físico, lo emocional, lo mental, lo energético, lo social y lo espiritual.

Realmente es fácil y difícil definir a un yogui o una yoguini. Fácil porque es un investigador-explorador de las dimensiones de la vida, y especialmente de la dimensión humana. Y difícil porque estamos ante un amplísimo campo de investigación.

Quiero destacar el carácter de investigador-explorador del yogui o de la yoguini porque el yoga nos habla de una filosofía viva, eminentemente práctica. Podemos decir que donde haya una persona investigando y experimentando sobre aspectos que mejoren la vida humana y la vida en este planeta, hay un yogui o yoguini en potencia, aunque nunca haya conocido las herramientas más típicas del yoga como son sus movimientos y posturas y las prácticas de respiración, relajación y meditación.

Hace más de cuarenta años, cuando empecé a interesarme por esta sabiduría junto con mi buen amigo Danilo Hernández (autor de *Claves del Yoga*), el yoga era muy desconocido y se podía asociar a un cierto esoterismo filosófico, incluso religioso, o bien a una disciplina corporal exótica. Por fortuna hoy en Occidente, pasada esta primera fase de confusión o desconocimiento, este maravilloso sistema descrito como Anadi (eterno, sin comienzo) comienza a asociarse ya a lo que es inherente a sus bases o principios: fomento de la salud, de las relaciones respetuosas entre las personas y con el entorno, y se le empieza a conceder un crédito importante como una vía del conocimiento profundo de uno mismo.

El yoga integral —la palabra integral viene de integrar, incluir, cohesionar— sería aquel que promueve las prácticas y actitudes que abarcan todo el ser humano: desde su envoltura física (Annamaya Kosha), hasta su envoltura espiritual o trascendente (Anandamaya Kosha).

Ser profesor de yoga hoy en Occidente, por la influencia y demanda de este sistema tan extraordinario, es por así decirlo, una moda muy atrayente, ya que te conviertes en instructor de estas prácticas y actitudes milenarias. Las modas, por otra parte, también traen algunos esnobismos y a veces espurias motivaciones, que pueden perjudicar tanto la propia enseñanza, como también al enseñante y sobre todo a los alumnos.

La motivación genuina de los yoguis y las yoguinas debería ser transmitir su propia experiencia. Por eso un buen profesor debería haber sido antes practicante y alumno. Aunque hay una literatura extensísima sobre el yoga, los libros nunca deberían sustituir nuestras prácticas y experiencias. De hecho, la transmisión oral y “cuerpo a cuerpo” siempre ha sido el fundamento de este maravilloso camino y los libros y manuales son ayudas valiosas en nuestro sendero.

Este manual que te presento, es fruto de un equipo de profesores del Instituto Andaluz del Yoga (IAYoga), a los que les guía su afán de servicio y divulgación del Yoga Integral. En él están expuestos de manera sencilla y clara los principales elementos de esta visión integral.

Espero de corazón que te sirvan de claridad y luz en tu aproximación al yoga, en ocasiones asediado por el oscurantismo y los personalismos. Junto con estos manuales el IAYoga tiene sus módulos prácticos específicos para la formación de profesores de Yoga Integral, así como sus conferencias, actividades, debates sobre los principales aspectos de esta enseñanza.

Estamos tratando de construir una entidad sólida, donde tanto los profesores más veteranos como los futuros instructores de yoga se puedan sentir acompañados y escuchados para intercambiar experiencias, y que los estudiantes de yoga se sientan orientados y bien formados en este maravilloso empeño de conocer, experimentar y difundir el yoga.

Enrique Moya Hernando  
Presidente de Honor del IAYoga.

---

## PRÓLOGO DEL AUTOR: REFLEXIONES SOBRE LA ENSEÑANZA CONTEMPORÁNEA DEL YOGA

El yoga es un sistema de sabiduría, atestigualmente milenario, que abarca lo que en la actualidad llamaríamos diversas áreas del conocimiento.

Si bien hoy en día, en virtud del Real Decreto 1034/2011, de 15 de julio y del Real Decreto 1076/2012, de 13 de julio, el yoga es considerado oficialmente un deporte en España, el yoga, además de los movimientos, posiciones y ejercicios físicos, innegablemente tiene diversas dimensiones o vertientes, donde destaca la ética, la filosófica y, sobre todo, la experiencial, como sabiamente señala el maestro Enrique Moya en el Prefacio.

Podemos admitir que el yoga sea un deporte, si entendemos esta palabra en un sentido etimológico: del Latín *deportare*, “ejercitarse, recrearse”. A su vez, el término latino hacía referencia a actividades de aire libre que se hacían *de puertas* para fuera, de ahí el nombre. Y también sería el yoga deporte conforme a la definición que, por ejemplo, la nueva Ley del Deporte en Andalucía expone: ”Deporte o práctica deportiva: todo tipo de actividad física que, mediante una participación organizada o no, se realice con objetivos relacionados con la mejora de la condición física, psíquica o emocional, con la consecución de resultados en competiciones deportivas, con la adquisición de hábitos deportivos o con la ocupación activa del tiempo de ocio.” (Ley 5/2016, de 19 de julio, del Deporte de Andalucía).

Vemos que incluso en la definición oficial se contempla la posible dimensión: “física, psíquica y emocional” de las actividades deportivas. El yoga evidentemente actúa sobre estas tres dimensiones de la persona, a las que se añaden, como hemos dicho, una dimensión cultural, ética y filosófica.

Por lo general, los otros deportes tienen su objetivo o concentración en diversos juegos, retos o metas, por ejemplo: proclamarse victorioso sobre los otros concursantes o adversarios, encestar más veces un balón o traspasar la portería contraria, demostrar ciertas habilidades (más alto, más lejos, más rápido), superar difíciles objetivos, como escaladas extraordinarias y a gran altura, etc. Los beneficios físicos y psicológicos anejos a estos deportes llegan por añadidura: mejora de la forma física y mental, y mejora de la salud y del estado anímico, fomento del juego limpio y del compañerismo, etc, siempre, claro está, que no se incurra en el peligro o el exceso.

Lo interesante del yoga, si lo entendemos como deporte, es que tiene como principal, o como único propósito, que el practicante se sienta mejor: aumente su energía y relajo, mejore su salud y aclare y equilibre su mente sin que la competitividad, el reto o el afán de victoria distraigan al practicante y al instructor de este objetivo.

Lo interesante es contemplar las esferas o vertientes del yoga (ética, filosofía, sabiduría, práctica, salud...) no como algo separado las unas de las otras, sino que en el yoga están por com-

pleto entrelazadas y constituyen un continuo o un todo. Y la expresión máxima de este carácter holístico del yoga es sin duda el primer libro específico escrito sobre yoga: los *Yoga Sutras* de Patanjali datado en un arco de tiempo bastante amplio entre los siglos III a. C. y III d.C.

De todas estas facetas del yoga, la que más me interesa en lo personal y la que considero la clave de esta sabiduría es la experiencial. Dice en el sutra 49 del capítulo 1: “El conocimiento de la tradición y el inferido son distintos del conocimiento interior que es directo”. Esto quiere decir que más verdadero que el aprendizaje de una doctrina o tradición, más cierto que nuestros razonamientos son los conocimientos que podamos extraer de nuestras experiencias directas y personales.

Comprendemos que para estar en condiciones de enseñar yoga es necesario estudiar las tradiciones, también es preciso comprenderlas mediante nuestra razón, si bien lo más importante, con diferencia, es adquirir una experiencia profunda mediante la práctica constante, comprometida y sincera, y ser luego capaces de transmitir los conocimientos de esa experiencia adquirida.

Sólo podemos enseñar yoga debido a que las experiencias de los diferentes seres humanos suelen ser bien parecidas. Todos los seres humanos, en esencia, tenemos vivencias semejantes si las circunstancias son también semejantes. Esto se llama técnicamente “conocimiento intersubjetivo”.

Gracias a eso comprendemos el objetivo primero de una persona cuando se acerca al yoga, que es su primer objetivo en la vida, y el tuyo, lectora o lector de estas líneas: **sentirte bien o mejor**. Todas las personas en el mundo, sin excepción, que tengan cierta cordura, coinciden en señalar que su máximo afán es sentirse bien, y por añadidura que se sientan bien todos los seres queridos.

El yoga es un excelente instrumento para sentirte mejor.

Todas las escuelas filosóficas antiguas de la India, las *darshanas*, sin excepción perseguían este mismo objetivo: superar el sufrimiento, sentirse bien o mejor. Y todas ellas confiaban en hacerlo, de un modo definitivo, a través del conocimiento.

El rasgo diferencial del yoga respecto a todas ellas es que los yoguis genuinos confiaban y confían en alcanzar ese conocimiento y bienestar subsecuente gracias a una práctica experiencial que abarca lo físico y lo mental; que comprende el organismo y sus funciones fisiológicas, y la mente y sus funciones psicológicas. Y que establece sabiamente el nexo entre posición física, modos de respiración y estados de la mente.

Por lo tanto, para ser un buen instructor o instructora de yoga es necesario, de modo ineludible, primero, haber aprendido las técnicas y los principios de alguien cualificado, con conocimientos y experiencia suficiente; segundo, haber practicado esas técnicas durante años conforme a los principios; tercero, haber experimentado sus beneficios; y luego, por fin, tener la vocación de compartir dichos beneficios a través de las técnicas que a ellos conducen.

Esta es con certeza la principal motivación para enseñar yoga, compartir y difundir los beneficios que de la práctica asidua y constante del yoga hemos obtenido.

Finalmente insistir una y otra vez en la necesidad de observar los principios y la ética del yoga: yamas y niyamas, en beneficio de la propia orientación mental y vital, y por la salvaguarda de los compañeros y alumnos. Es importante para el principiante en el yoga, más importante

todavía para el alumno avanzado, todavía más para el profesor, y de importancia máxima para los maestros.

Además de lo cual es, imprescindible seguir los otros principios y valores humanos de nuestra sociedad, en particular la cordialidad, la atención y el respeto, particularmente con los alumnos, en el caso de que se ejerza la noble función de enseñar yoga.

Enseñar yoga es una valiosa ocasión para profundizar en la esencia de esta sabiduría. Cuando se enseña yoga, tenemos la ocasión de contemplar los conocimientos y experiencias desde una luz nueva. Ánimo para todos los futuros instructores e instructoras de yoga. Se trata de una excelente oportunidad. Confío que este manual de yoga os sirva de algún modo a vuestro propósito.

Joaquín G. Weil