

Conceptos Fundamentales de la Práctica

Estas son las palabras que conforman el esqueleto filosófico del yoga. Dominarlas te da la base para hablar con autoridad sobre cualquier aspecto de la práctica.

Yoga (योग)

Unión. Raíz: Yuj. La unión entre el ser individual y el ser universal. Entre mente y cuerpo, entre quien creemos ser y quienes somos realmente.

Asana (आसन)

Postura / Asiento. El tercer paso del camino óctuple. "Sthira Sukham Asanam": estable y cómoda. No es fuerza ni flexibilidad: es equilibrio.

Prana (प्राण)

Energía vital. La energía primordial que anima todos los seres vivos. Fluye por los nadis y se acumula en los chakras. La respiración es su vehículo.

Pranayama (प्राणायाम)

Expansión del prana. Cuarto paso del camino óctuple. Regula el flujo de energía vital para aquietar la mente y preparar la meditación.

Dhyana (ध्यान)

Meditación. Séptimo paso del camino óctuple. La concentración que fluye sin esfuerzo. El observador y lo observado comienzan a disolverse.

Samadhi (समाधि)

Absorción total. El octavo paso de Patanjali. La distinción entre meditador, acto y objeto desaparece. Un estado que se visita, no que se alcanza.

Abhyasa (अभ्यास)

Práctica constante. Pilar del yoga junto con Vairagya. Práctica sostenida a lo largo del tiempo, con dedicación, fe y seriedad.

Vairagya (वैराग्य)

Desapego. El otro pilar. Hacer algo con total dedicación sin necesitar un resultado específico. No es indiferencia: es libertad.