

Ramiro Calle

Hatha-yoga esencial

editorial **K**airós

© 2021 by Ramiro Calle

© de la edición en castellano:
2022 by Editorial Kairós, S.A.
www.editorialkairos.com

Fotocomposición: Grafime. 08014 Barcelona

Diseño cubierta: Katrien Van Steen

Impresión y encuadernación: Romanyà-Valls. 08786 Capellades

Primera edición: Abril 2022

ISBN: 978-84-9988-989-4

Depósito legal: B 5.084-2022

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

Este libro ha sido impreso con papel que proviene de fuentes respetuosas con la sociedad y el medio ambiente y cuenta con los requisitos necesarios para ser considerado un «libro amigo de los bosques».

*En memoria de mi amado gato Émile, un gran
hatha-yogui, del que tanto aprendí y que tanto
me ayudó a abrir el chakra del corazón.*

Agradecimientos

Siempre en deuda con mi madre, María del Mar, un gran ser, que fue mi primera gurú, me enseñó el amor por los libros y por las culturas asiáticas, y me llevó a mi primera clase de hatha-yoga. También en perpetua deuda con mi padre, Ramiro, en cuya rica biblioteca de superación personal pude encontrar libros que me ayudaron a estimular mis ideales de autodesarrollo. Gracias a su inmensa generosidad, Almudena Haurie Mena y yo pudimos inaugurar el centro de yoga y orientalismo Shadak en 1971. Con inmenso cariño para mis hermanos Miguel Ángel y Pedro Luis, que siempre me han alentado y apoyado en mis actividades orientalistas.

Mi gratitud es inmensa para Rafael Masciarelli, que me introdujo en la senda de las técnicas orientales de autorrealización y se convirtió en mi amigo del alma.

Mi profundo agradecimiento para dos fraternos y leales amigos, Jesús Fonseca y Antonio García Martínez.

Hago extensivo mi agradecimiento a mi buen amigo, bella persona y excelente periodista Javier Villuendas.

Mi sentido reconocimiento para Agustín Pániker, Anna Ayesta e Isabel Asensio, de la editorial Kairós, por su confianza, amabilidad y generosa atención.

Sumario

Introducción	15
I. Orígenes y trayectoria del hatha-yoga	23
II. El enfoque correcto del hatha-yoga	29
III. La sabiduría de la corporeidad.	37
IV. <i>Shatkarmas</i>	43
<i>Antar-dhauti</i> (higiene interna)	43
<i>Danda-dhauti</i> (higiene de la boca y de los senos frontales)	45
<i>Hrd-dhauti</i> (higiene de la garganta, la laringe y el estómago)	46
<i>Basti</i> (higiene de los intestinos)	47
<i>Neti</i> (higiene de las fosas nasales)	48
<i>Nauli</i> (purificación abdominal)	49
<i>Trataka</i> (purificación ocular)	52
<i>Kapalabhati</i> (purificación respiratoria)	53

V. Asanas.	55
Asanas esenciales	57
La pinza	57
Postura de extensión sobre la pierna.	58
La cobra	59
El saltamontes	60
El arco	60
El camello	61
Media postura de la cobra	62
La torsión	63
La postura sobre el costado	64
La vela	65
La pinza de pie	66
Media postura de la rueda.	67
La postura del triángulo semilateral.	68
La postura del triángulo invertido	69
La postura de la luna	70
La postura de la media luna	71
Postura del perro	72
Postura del ave.	73
Postura del ave invertida	74
Beneficios de las posturas por grupos	74
Beneficios de los asanas de flexión	
hacia delante	74
Beneficios de los asanas de flexión	
hacia atrás	75

Beneficios de los asanas de torsión	76
Beneficios de los asanas de flexión lateral	76
Beneficios de los asanas de inversión	76
Beneficios de la media postura de la cobra	77
Beneficios de las posturas del ave, el ave invertida y el perro	77
VI. Pranayama	81
Respiración completa	86
Respiración cuadrada o de las cuatro fases iguales.	88
Respiración alternada	88
Respiración victoriosa	90
Respiración solar	90
Respiración fuelle	91
Respiración refrescante	92
VII. Mudras	95
<i>Maha-mudra</i>	96
Efectos	96
<i>Tadagi-mudra</i>	96
Efectos	97
<i>Nabho-mudra</i>	97
Efectos	97
<i>Shambhavi-mudra</i>	98
Efectos	98
<i>Shakti chalan mudra</i>	99
Efectos	99

<i>Manduki-mudra</i>	99
Efectos.	100
<i>Kaki-mudra</i>	100
Efectos	100
<i>Matangini-mudra</i>	101
Efectos.	101
<i>Bhujangini-mudra</i>	101
Efectos.	102
<i>Bhuchari-mudra</i>	102
Efectos	102
<i>Agochari-mudra</i>	103
Efectos.	103
<i>Viparita-karani-mudra</i>	103
Efectos	104
<i>Aswini-mudra</i>	104
Efectos.	105
<i>Yoni-mudra</i>	105
Efectos	106
VIII. Bandhas	107
<i>Jalandhara-bandha</i>	107
Efectos.	108
<i>Mulabandha</i>	109
Efectos.	109
<i>Uddiyana-bandha</i>	110
Efectos.	111

<i>Maha-bandha</i>	111
Efectos	112
IX. Savasana, Yoga-nidra y Nirodha	113
<i>Savasana</i>	113
Beneficios	115
<i>Yoga-nidra</i>	116
<i>Nirodha</i>	117
Apéndice I. ¿Acaso hay algo que se escape al beneficio de practicar yoga?	
Entrevista al doctor José Manuel Muñoz de Unamuno	119
Apéndice II. El trabajo consciente sobre el cuerpo	135
Apéndice III. A la búsqueda del ser	143

Introducción

La excelente acogida que se le ha dispensado a mi libro *El milagro del Yoga*, que aborda el yoga y sus distintas modalidades en general, y debido a que el *hatha-yoga* ha sido tergiversado y a veces degradado e incluso reducido a una gimnasia contorsionista, donde solo prima el *asana* y se ignoran sus valiosos principios y técnicas, me ha llevado a proponer a la Editorial Kairós la escritura y publicación de una obra centrada en esta modalidad yóguica y en la mayoría de sus eficientes y preciosos métodos, tales como el *pranayama*, los *mudras*, los *bandhas* e incluso los *shatkarmas*.

En consecuencia, queremos dar a conocer la verdadera dimensión del *hatha-yoga*, que no es tan solo un yoga corporal, sino que puede llegar a ser muy completo, si se observa y se practica con rigor. Se debe tener en cuenta que no es una gimnasia exótica, ni un deporte ni una calistenia, y mucho menos una burda técnica para conseguir un cuerpo llamativamente flexible. Por supuesto, tampoco es un método para adelgazar, provocar sudor o activar las endorfinas, rendir culto al cuerpo afirmando el ego o convertirlo en tan elástico que uno pueda

jactarse de ello, envanecerse y apabullar incluso a otros practicantes.

En el auténtico hatha-yoga, se utiliza la corporeidad para ir más allá y, a través del cuerpo (sustancia material) conectar con el aliento o espíritu, de tal modo que lo corporal, que es *maya* (lo ilusorio), se utiliza como punto de apoyo o pértiga para alcanzar la energía que lo insufla y está más allá de él. Sin embargo, si el practicante, en lugar de reorientar su anhelo hacia lo alto y esclarecer su visión, se deja atrapar por la *maya* del cuerpo, está haciendo lo contrario de lo que debería y en lugar de aprender a cabalgar sobre el cuerpo, el cuerpo cabalga sobre él, como si el caballo cabalara sobre el jinete. Este caso se da con muchos hatha-yoguis modernos, y no digamos nada de los que solo se enfrascan en un yoga atlético. En vez de conseguir el desapego del cuerpo, lo acentúan, y lo que se concibió como liberador, se convierte, mal utilizado, en una esclavitud. Se pervierte el *sadhana*, porque lo que era un yoga psicossomático se torna en un conjunto de ejercicios de calistenia sin la menor intención liberadora o siquiera integradora. Esta generalizada distorsión y devaluación del hatha-yoga hace que miles de personas solo practiquen un simple sistema de ejercicios gimnásticos, convencidos de que siguen la disciplina verdadera. El *sadhana* liberador deja de serlo y, entonces, sería mejor hacer gimnasia sueca o del tipo que fuere. Así, por lo menos se puede saber que los ejercicios que se están haciendo no tienen nada de auténtico yoga y que, por lo tanto, no darán los resultados que se esperaban. También se traiciona la esencia de

esta modalidad yóguica que no surgió para alterarnos, hiperactivarnos o acelerarnos, sino, todo lo contrario, para calmarnos y cooperar así con la corporeidad en la búsqueda interior, que es lo que el genuino yoga pretende: quietarnos al máximo para que se pueda frenar la mente y surja un tipo más profundo de percepción, así como de cognición.

Es una constante, a lo largo de la historia del yoga, que no es una excepción en el hatha-yoga, insistir en la necesidad de dominar los sentidos (*indriyas*) para así lograr sustraerse por un tiempo a su influencia centrifugadora y poder recogerse en lo más hondo, calmo y revelador de la mente en la que se da la posibilidad de ir cambiando los parámetros y, por lo tanto, la mente misma. Asimismo, el asana bien ejecutado y atendiendo a sus requisitos con rigor es un medio para dominar los *indriyas* y cerrar sus ventanas al exterior con el fin de lograr una fructífera interiorización que modifique la percepción, sobre todo la del Sí mismo. El asana ayuda a recogerse y el control respiratorio permite pasar del *pranayama* propiamente dicho al *pratyahara* o inhibición del pensamiento. Los antiguos yoguis pretendían incluso purificar la materia o sustancia corporal y mutar, digámoslo así para entendernos (por mucho que suene a ciencia ficción), «la mente de la célula», activando la sustancia vital (*rasa*) para tratar de llevar a cabo una tarea transformativa de gran envergadura.

Como reconozco en mi *Autobiografía espiritual* (Kairós), durante un tiempo yo mismo menosprecié el hatha-yoga debido a mi deseo de poner toda mi energía y disciplina directamente

en la evolución de la consciencia. Sin embargo, después me percaté de la necesidad de implicar al cuerpo y, ya que lo tenemos, utilizarlo como herramienta en la senda del autodesarrollo. En definitiva, terminé por comprender que el hatha-yoga, realizado con precisión y disciplina, es un yoga completo en sí mismo y, desde luego, un excelente coadyuvante, por eso lo incorporé a mi práctica hace más de sesenta años.

Con ilusión, he emprendido la redacción de esta obra en un intento de recuperar las raíces y la esencia de esta modalidad de yoga a veces tan desvirtuada y falseada. Este libro es el resultado de mi verificación personal y la gran mayoría de las técnicas expuestas han sido examinadas por mí, no siempre con éxito, pero sí con esfuerzo constante, aliento renovado y confianza en esta disciplina.

A lo largo de tantos años en el ámbito del yoga, que ha dado un gran sentido a mi vida, he compartido con los demás la idea de que es muy importante que la gente llegue al yoga, aunque no busque lo verdadero, ya que esta disciplina puede cambiar a quien la asume y orientarle hacia la verdadera esencia. Habrá muchos que se contenten con los ejercicios puramente gimnásticos, creyendo que eso es el yoga y que no busquen nada más. También, en el peor de los casos y no es infrecuente, puede que encuentren una forma de yoga que no lo es en absoluto, y lo abandonen profundamente decepcionados. Muchas personas han estado practicando un tiempo una especie de yoga totalmente distorsionada y, después, al cambiar de instituto o profesor, han descubierto lo que era el auténtico yoga.

Como verdadera disciplina de transformación, el hatha-yoga debe incorporar el *yama* y el *niyama* y proponerse, aunque sea como ideal remoto, el *samadhi* o estado de supraconsciencia, que no puede ser alcanzado sin la ayuda de la meditación y otras técnicas introspectivas y de unificación de la consciencia. Sin embargo, es de indiscutible ayuda en la senda hacia la autorrealización (aunque se dejen de lado y no se recurra en absoluto a los asanas) que se utilicen otras técnicas, y de modo muy especial las de *pranayama* y autoinmersión a través de la relajación consciente y profunda.

En este libro, aparte de poner el énfasis sobre los principios del auténtico hatha-yoga, deseo ofrecer al lector un manual práctico y funcional sin necesidad de recurrir a cientos de asanas o a decenas y decenas de técnicas de *pranayama*. Muchos autores buscan destacarse por plantear un número apabullante de técnicas (sobre todo asanas, mostrando incluso cientos de ellos) cuando, en realidad, con una parte es más que suficiente y lo idóneo es practicar con regularidad, ya que no basta con saber que existen. A lo largo de muchos años he podido constatar que, tanto en la India como en Europa, los practicantes de yoga eran en general bastante más serios que ahora y se contentaban con practicar una docena de asanas, pero insistiendo, para conseguir así perfeccionarlos, puesto que la verdadera función del asana no es divertir al practicante sino ayudarlo a evolucionar.

Muchos practicantes de hatha-yoga ignoran, aunque otros lo hacen deliberadamente, que el hatha-yoga es una vía para desembocar en el *radja-yoga*, lo que la convierte en una modalidad

de yoga completa en sí misma y no en un único fragmento. Por lo tanto, cuando nos referimos al auténtico hatha-yoga, conviene tener en cuenta que, en última instancia, es también un método o camino para aproximarse a la consciencia liberada. Por esta razón, incluyo aquí un apéndice concreto sobre la búsqueda del Ser, pues también el verdadero hatha-yogui lo busca y ensaya sobre sus cuerpos físico y energético para obtener estados más elevados de consciencia. Al poner la corporeidad al servicio de la búsqueda interior, la convierte en un medio para trascender y trascenderse. De este modo, se entiende el cuerpo como una carroza y el verdadero yo o Sí-mismo (la naturaleza real) como el amo. Mientras nos encontramos en este plano, estamos asociados a la carroza; ahora bien, en lugar de dejar que se aparte de su ser, el hatha-yogui se sirve de ella para aproximarse a su esencia.

No entraré en esta obra a tratar los beneficios terapéuticos, ni el alcance del yoga como terapia, porque ya lo hice extensamente en mi obra *Principios de yogoterapia*, varias veces reeditada.

He incluido en esta obra un magnífico apéndice de José Manuel Muñoz, mi alumno durante muchos años, así como brillante médico internista e investigador de la disciplina del yoga, que ya participó en otro de mis libros con otro magistral apéndice. Sabiendo de sus amplios conocimientos, tanto médicos como yóguicos, y siendo él mismo un asiduo y avanzado practicante de yoga, no quería dejar pasar esta oportunidad para que nos aportase parte de sus conocimientos y experiencias.

El buscador espiritual (que es al mismo tiempo un insoslayable explorador de la consciencia) requiere de todos los medios de los que pueda servirse para tratar de culminar su meta. En consecuencia, dado que tenemos un cuerpo, contraparte de la mente, es de gran ayuda servirse de él como herramienta liberadora. El hatha-yoga se convierte, en tal caso, en una senda que conduce a otra Senda.

I. Orígenes y trayectoria del hatha-yoga

Alrededor del siglo X aparecen dos grandes personajes en el ámbito del yoga: dos yoguis excepcionales que, en cierto modo, son los padres del verdadero hatha-yoga y las cabezas más importantes de un linaje que se conocerá como el de los *nathas* o *kamphata*. Me estoy refiriendo a Matsyendranath y su discípulo Goraknath que, a su vez, tuvo otros discípulos relevantes. Ambos están considerados por la tradición como *siddhas*, es decir, liberados-vivientes y portadores de una gran sabiduría mística e iniciática. Además, conocieron todas las leyes secretas de la botánica oculta, la alquimia interior, el real faquirismo, la transmutación de las energías y el despertar de la *kundalini*, entendida como simiente espiritual o potencial mística que reside en todo ser humano, pero que muy pocos despiertan.

Había un linaje de *siddhas* o liberados vivientes en el norte y otro en el sur de la India, aunque es una división un poco artificial. El *siddha* era una persona altamente evolucionada, que habría recobrado la sabiduría esencial perpetuada desde la

noche de los tiempos y que permanece en cada persona como una semilla espiritual que hay que desarrollar mediante las enseñanzas y métodos que estos mismos *siddhas* fomentan y velan por ellos.

Hay una fuerza denominada *kundalini* (sobre la que se han vertido muchas metáforas, mitos e incluso supersticiones) que está aletargada en todo ser humano, un manantial de lucidez y compasión, que con las técnicas y actitudes necesarias se puede activar y desplegar. Se ha rodeado de un difuso simbolismo y misterio, cuando en realidad es un potencial que se reaviva si uno pone los medios para ello, pero que muere si uno no los pone. De acuerdo con la tradición, los *siddhas* tenían la capacidad de dar con su propia energía un toque a la consciencia de sus discípulos para ayudarlos a evolucionar más fácilmente. Este toque de energía o transmisión de fuerza se ha denominado *shaktipat*, el toque de la Shakti.

Un *siddha* o liberado viviente (*jivanmukta*) ha escalado a la cima de la consciencia, por eso se dice de él que está en este mundo sin estar, y que es de todos pero de nadie. Estas personas completamente realizadas son muy escasas, aunque muchos embaucadores se quieran hacer pasar por ellas.

Los grandes hatha-yoguis de antaño, los que utilizaban las técnicas del hatha-yoga en toda su amplitud y profundidad, trataban de dominar la mente, potenciar y reorientar las energías burdas y sutiles, desencadenar el entendimiento correcto, utilizar el cuerpo como un mapa somático y energético en la senda de la autorrealización y aprovechar todo el método para

un definitivo despertar de la consciencia. Con este objetivo en mente, ponían especial atención en una alimentación sana, en los ayunos bien medidos, la ingesta de plantas medicinales y vigorizantes, la disciplina rigurosa, la meditación, así como todos los métodos psicossomáticos que cooperasen para una evolución consciente.

Había yoguis que eran grandes exploradores de su corporeidad, del cuerpo energético y de los estados de la mente. Así como el alquimista pretendía la transmutación de los metales de baja calidad en metales preciosos, buscando la piedra filosofal y el polvo de proyección, un uso propio de los yoguis-alquimistas trataba de modificar su bioenergética y encontrar los pasadizos hacia la mente superior o supramente, mediante sus prácticas de introspección y autoinmersión, y las técnicas de *pranayama* y otras como los *mudras* y *bandhas*. Algunos de estos yoguis-alquimistas eran expertos en el uso del sulfuro y el mercurio y llegaban a conseguir una consciencia asombrosa de sus corrientes psicoenergéticas.

En épocas remotas, también existían corrientes de genuino faquirismo que nada tenían que ver con los faquires actuales que recurren a un truco, o soportan el dolor, para conseguir un puñado de rupias. En la antigüedad, los faquires formaban cofradías, aunque otros iban por libre. Como detallo en mi relato espiritual *El faquir*, se sometían a difíciles pruebas psicossomáticas para activar sus potenciales energéticos aletargados, superar el miedo y la repugnancia y servirse de la organización psicossomática como un medio para la elevación de la cons-

ciencia. Se entrenaban para poder incluso superar el miedo a la muerte y, según la tradición, algunos alcanzaban tal poder sobre sus funciones corporales que podían autoprovocarse la muerte, voluntaria y conscientemente.

Los yoguis, como los faquires, los *sadhus*, los *bauls* u otros peregrinos en busca de la última realidad, adoptaban formas de vida diferentes, desde el nomadismo a permanecer en un bosque, una ciudad sagrada o una ermita. También, como sucede hoy en día, una parte de ellos eran auténticos y otros, falsarios.

Con el transcurso del tiempo, el hatha-yoga o trabajo consciente sobre el cuerpo comenzó a adquirir relevancia y la corporeidad (tanto en su lado más burdo como en el más sutil o energético) se convirtió en una herramienta liberadora. No es posible precisar fechas, pero alrededor del siglo XII comenzaron a ver la luz los textos hatha-yóguicos más importantes que, pese a estar sembrados de exageraciones y fantasías, se convertirían en útiles manuales coadyuvantes de las enseñanzas de los maestros. El hatha-yoga se fusionó en muchos aspectos con el tantrismo, tiene un carácter tántrico en el que se enfatizan el poder de la energía y la corporeidad. Esta corporeidad se revaloriza hasta un grado casi desmesurado, aunque en otras ramas del yoga no, lo que no quiere decir que no se propicie el cuidado y la purificación corporales, pues el cuerpo es el vehículo en este planeta.

Durante siglos, el hatha-yoga o *hatha-vidya* es un trabajo propio de yoguis que se han apartado de la sociedad y se dedican a su perfeccionamiento en parajes recoletos, pasando

desapercibidos para las personas comunes. Pero, a principios del siglo XX, sus técnicas, y de manera muy especial los asanas, comienzan a ser utilizadas por la gente común para el beneficio del cuerpo, quitándoles a menudo su carácter sagrado o espiritual y convirtiéndolas en simples técnicas fisiológicas sin reparar en su poder psicosomático y transformativo. A causa del auge del culturismo y de distintas modalidades gimnásticas en la India, se produce una fusión, a todas luces indeseada, entre los ejercicios gimnásticos y los asanas yóguicos. De esta manera surge una imparable mistificación, pues empiezan a ser utilizadas las posturas del yoga como una calistenia o, en el peor de los casos, como una especie de contorsionismo o burda acrobacia corporal. Entonces, a menudo se da la espalda a *pranayama* y a otras técnicas hatha-yóguicas, como los *kriyas*, *mudras* y *bandhas*, reduciéndose esta importante disciplina al asana (quedándose los mentores con un fragmento de ese rico sistema psicosomático) en el que se ponen el cuerpo y la energía al servicio de la autorrealización, donde su verdadero valor se acentúa cuando se acompaña de la meditación.

En la actualidad está surgiendo un incipiente movimiento inspirado por mentores que respetan el verdadero hatha-yoga y se empeñan, por fortuna, en recuperar la esencia de esta disciplina revistiéndola de sus auténticos principios. No es fácil y se convierte casi en una labor heroica, dado que hay muchos que muestran el yoga solo como una calistenia o gimnasia, ignorando la mayoría de las técnicas del hatha-yoga para centrarse obsesivamente en los asanas: cuanto más complicados y

llamativos, mejor. Se ha llegado a grados de distorsión e incluso de degradación que son de lamentar, la mayoría de las veces debido a la avidez de los monopolios y empresas del yoga (que han traicionado la Disciplina y la han prostituido sin el menor reparo) puesto que no les interesa en absoluto el Dharma y su espíritu, sino lucrarse indecorosamente.

El profesor Pío Filippini Ronconi, destacado orientalista y catedrático de Tantra (véase la interesante entrevista que mantuve con él en mi obra *Conversaciones con yoguis*, Kairós), me dijo que debía ser Occidente el que finalmente restaurase en parte el genuino yoga a la India, o sea, que aquello que hemos recibido lo devolvamos purificado. Esta será una tarea de gran envergadura, mientras se siga mercantilizando el yoga por avaricia. En realidad, la gran quiebra del hatha-yoga surgió cuando los culturistas se introdujeron en esta disciplina sin la menor consideración, mezclándolo todo, ya que les daba igual hacer la postura de la cobra que ejercitarse en el levantamiento de pesas. Se introdujo la mentalidad fisioculturista en el ámbito del hatha-yoga, con lo cual cabe preguntarse si el hatha-yoga moderno que se impuso en la India (posteriormente en América y, luego, se desplegó por todo Occidente) era el verdadero hatha-yoga. Sin embargo, puedo decir que cuando comencé a viajar a la India, a partir de 1972, había institutos que impartían el hatha-yoga atendiendo a los *shatkarmas*, *pranayama*, *bandhas* y *mudras* pero, años más tarde, la obsesión por las posturas empezó a ignorar otras técnicas y la genuina esencia yóguica.