

# Módulo Uno

## El origen y tipos de Yoga

# N1



## El Origen y la Evolución del Yoga

### El Yoga y la Experiencia Humana

- **Antigüedad:** El yoga se sistematizó y utilizó en sus formas desarrolladas hace más de 40,000 años, integrándose en la vida diaria.
- **Base Empírica:** Técnicas desarrolladas a través de muchas civilizaciones basadas en observaciones tangibles de la energía y los efectos de diferentes actividades y actitudes sobre el equilibrio energético del individuo, sin ser una actividad mística.
- **Foco en la Energía:** Todas las formas de yoga se enfocan en estimular y regular la energía humana, conocida como kundalini.
- **Enfoque Holístico:** Originalmente, cada estudiante trabajaba en todos los aspectos de sí mismo, ejercitando el físico, disciplinando lo mental y analizando el mundo intelectualmente.

### Evolución y Diversificación

- **Fragmentación:** Con el tiempo, las técnicas se diluyeron y dividieron, satisfaciendo diferentes necesidades y personalidades, lo que llevó a la práctica de componentes separados del sistema yóguico total.
- **Diversidad de Escuelas:** Esta división condujo al reconocimiento de 22 escuelas diferentes de yoga, de las cuales menos de una docena se practican ampliamente hoy en día.

### Tipos de Yoga

#### Karma Yoga — Libertad en Acción

- **Definición:** Acciones unificadas a través del servicio a la voluntad ilimitada del alma, realizando el deber sin esperar recompensa.
- **Práctica:** Cada acción se convierte en un dharma, transformando emociones y actitudes internas para refinar motivaciones y trascender la acción misma.



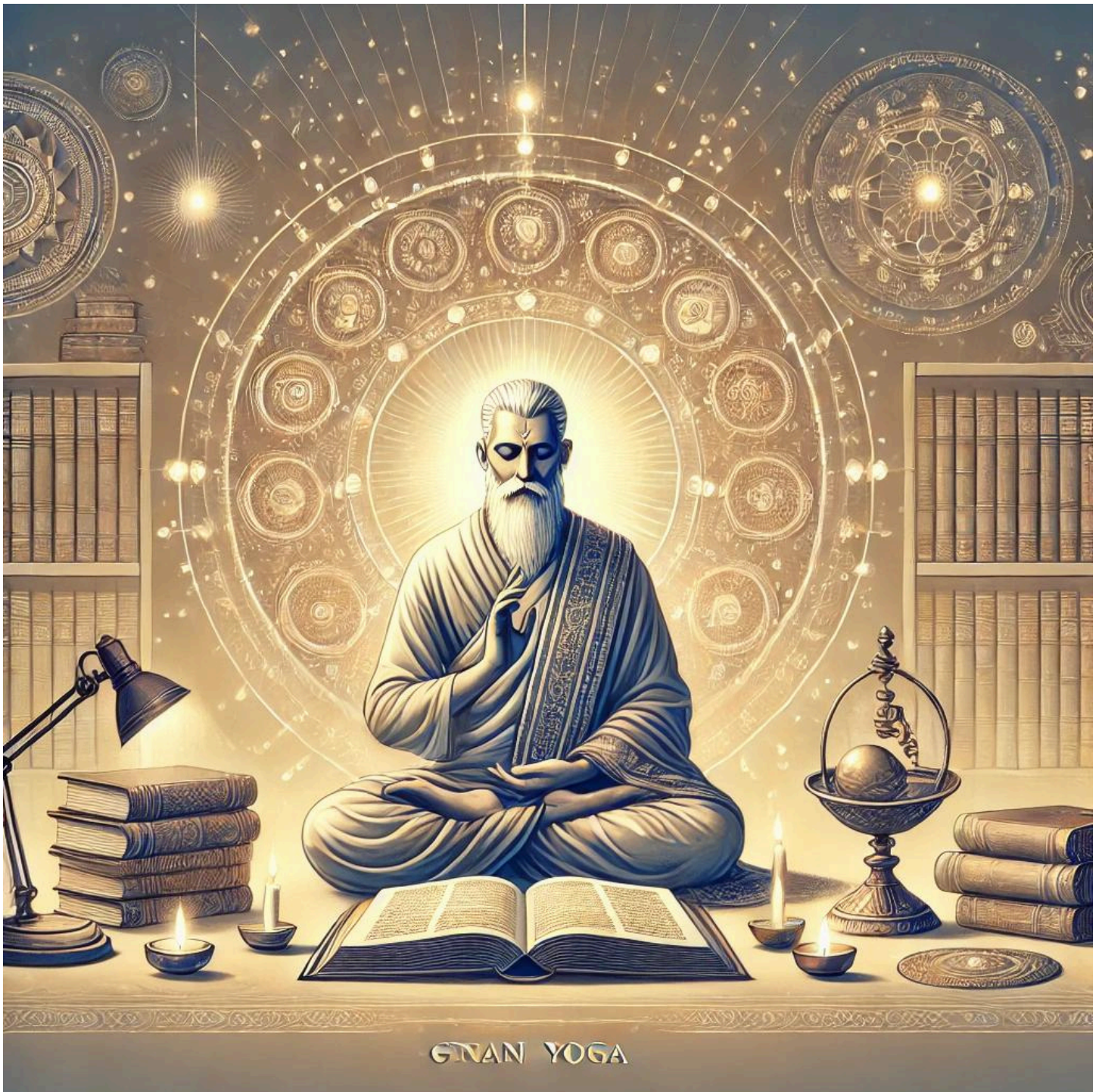
### **Bhakti Yoga — Trascendencia a través del Amor**

- Definición: Devoción y entrega completa al amor divino, viendo a Dios en cada ser.
- Práctica: Basado en la doctrina "Amar es Dios y Dios es Amor", incluye devoción, servicio y unión mística con la divinidad.



## Gyan (Jnana) Yoga — Conocimiento Interior

- Definición: Camino del discernimiento intelectual y la realización intuitiva de lo divino, viendo a Dios en todo.
- Práctica: Enfatiza el conocimiento claro sin la nube del subconsciente, discriminación entre lo real y lo irreal.



## Hatha Yoga — Cultivando el Cuerpo

- Definición: Perfecciona el cuerpo físico para afectar la mente y la conciencia.
- Práctica: Incluye posturas, mudras, control de la respiración, y requiere años de práctica bajo la guía de un maestro.



### Mantra y Laya Yoga — Trascendencia por el Sonido

- Mantra Yoga: Usa el sonido para la trascendencia.
- Laya Yoga: Fusiona la conciencia finita con la infinita a través del ritmo, la respiración y el mantra



## Tantra Yoga

Tantra significa tejer. Es la precisión de la conciencia, medida en términos de latitud y longitud. Tantra Yoga es el camino de la unión de la polaridad masculina-femenina en una conciencia individual. A través de la práctica de Tantra Yoga, los bloqueos subconscientes y mentales son removidos para vivir el potencial de uno. Utiliza la energía "Z", la cual fluye diagonalmente. Yogi Bhajan dice: "Tantra es la fibra tejida del Cosmos. Quien sea que conozca la energía diagonal, conoce la Voluntad de Dios."

**El tantra son diversas herramientas para expandir la conciencia.** Así de simple. Herramientas que te ayudan a conectarte con la verdad última de manera objetiva.

El hombre que practica la meditación o el yoga (yoguin), para no distraerse de su camino, pretende aislarse del mundo físico. En cambio el hombre que practica el tantra ( tántrika ), usa las sensaciones físicas, terrenales y emocionales para alcanzar la liberación. De los dos, el tántrika llega más rápida y directamente a su objetivo.

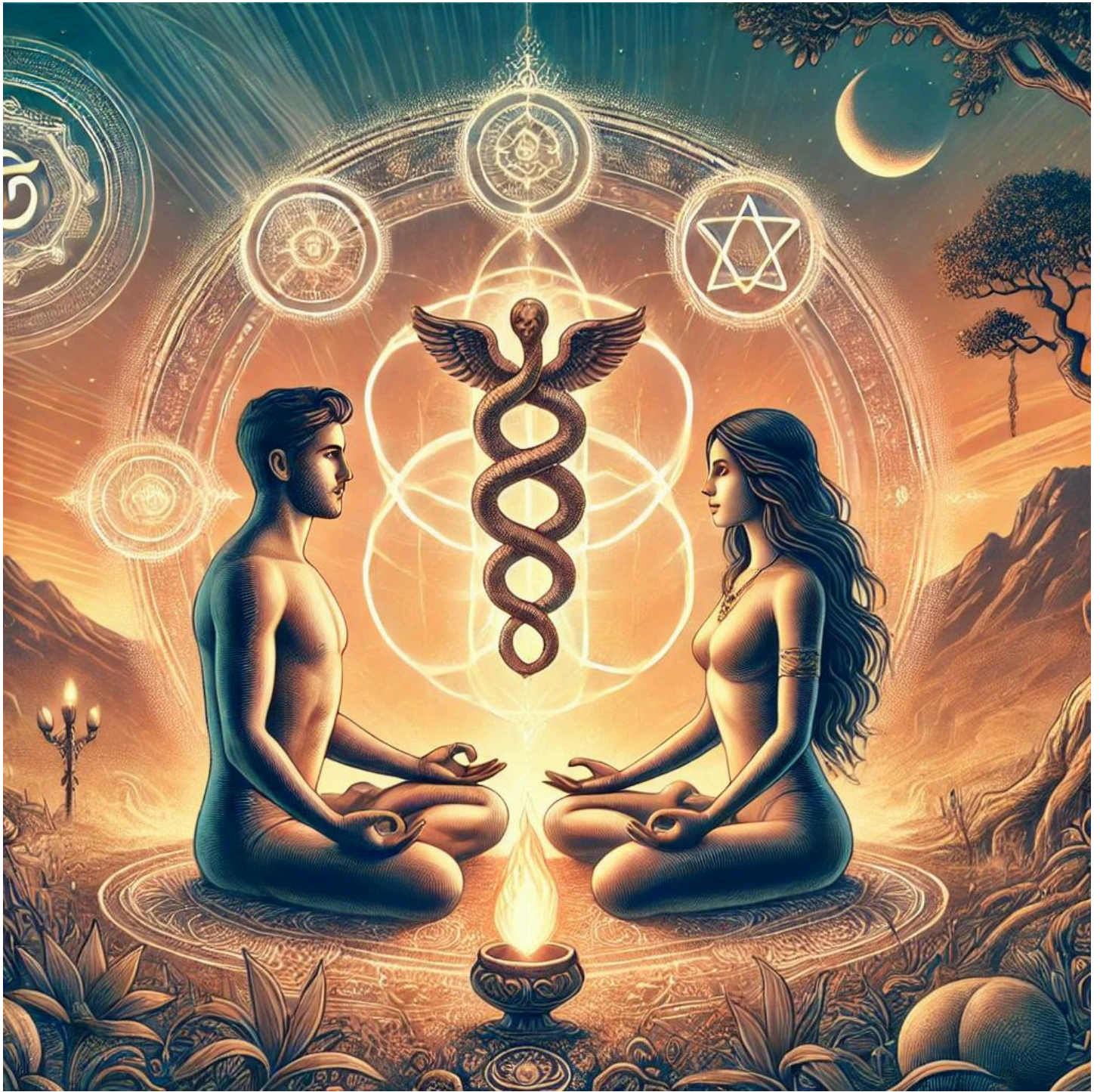
Hace cientos de años el tantra se dividió en varias corrientes: Por ejemplo:

\* Los monjes tibetanos usan del tantra los cantos, los mandalas, el baile o el rezo para producir estados de meditación, éxtasis o euforia. Ellos han decidido practicar el celibato y el ayuno con el objetivo de trascender los deseos físicos. **Este es el budismo tántrico**

\* En otras regiones de la India se han usado las mismas técnicas que usan los tibetanos y usan meditaciones grupales en donde se equilibra la energía femenina y masculina. Aunque practican el ascetismo y en muchos casos la castidad, usan la energía depositada en cada mujer y hombre para encontrar el equilibrio divino. Aquí se pueden englobar algunos estilos de yoga y de estilos de meditación. **\*\*Tantra Blanco**

\* En el norte de la India, principalmente en Cachemira, se han usado las mismas técnicas mencionadas y se han integrado otras para producir sensaciones y estados de éxtasis. En el Shivaismo de Cachemira se ha llevado al tantra a su máxima expresión física. A través de la unión sexual se busca tocar y conocer la conciencia divina de la pareja en otros planos que existen más allá del plano físico. **\*\*Tantra Rojo**

**\*\*Existen tres tipos de Tantra Yoga: rojo, negro y blanco.**



**El Tantra Yoga Blanco** es practicado solamente bajo la supervisión directa del Mahan Tántrico en grupos de parejas. Involucra el uso controlado de la energía grupal e individual, generada a través de mantener una posición, mantra, concentración y comunicación entre los individuos y el grupo, bajo el aura protectora del Mahan Tántrico.

El Tantra Yoga Blanco es el reclamo de la inocencia y la adquisición de la pureza del subconsciente por medio de una sincronización cercana del individuo en sus polaridades con el Infinito.

*“En el Tantra Yoga Blanco, la energía es creada en masa para purificar los cuerpos físicos y mentales. El alma, que ya es pura, empieza a relacionarse con la existencia misma del ser.” -YOGI BHAJAN*



## Kundalini Yoga y Tantra Yoga Blanco

Estas enseñanzas te ayudan a volverte tu Ser verdadero. La belleza de la vida es experimentar la totalidad de ti mismo en completo unísono. Menos que esto, serás la víctima de tus propios miedos perpetuos. En cada crecimiento, logro y éxito hay un placer que viene de la novedad y la originalidad. Existe otro placer, un éxtasis, el cual es eterno, y el cual viene sólo cuando te renuevas todo el tiempo, cada momento. Eso es la vida a su máximo. Esa es la energía de Kundalini Yoga y de Tantra Yoga Blanco. Cuando esa energía es despertada en ti, te vuelves una carretilla elevadora. Cortas en diagonal. En astrología, la cuadratura representa oposición en la vida.

*Con la energía Kundalini, cortas la cuadratura en diagonal en dos triángulos o trinos. Los trinos son considerados ayuda y buena fortuna. La vida es el arte de crear la energía diagonal y de nunca parar o ser parado. -YOGI BHAJAN*



**El Tantra Yoga Negro** involucra el control de otros por medio del uso del poder mental o el control de los elementos. En la antigüedad, cuando el hombre vivía más cerca de la naturaleza, se movía con la espontaneidad del comportamiento natural. Se dio cuenta que a través de sus sentidos podía expandir su atención y conocer otras capas o niveles de la realidad física en la que vivimos sumergidos.

Así es como descubrió una serie de técnicas que le ayudaron a experimentar diferentes estados de conciencia. A través de cantos, bailes, sonidos, de sensaciones corporales o del uso de alcohol o hierbas, el hombre se dio cuenta que existe otra realidad tan palpable como la realidad física.

**El Tantra Yoga Rojo** es lo que conocemos en occidente como **Tantra**. Se usa la sexualidad y la energía creativa para conectarse con el universo. A las parejas les permite conocerse a fondo,

romper paradigmas y limitaciones impuestas por la sociedad occidental. A quien no tiene pareja le permite de igual manera romper con sus bloqueos, liberar karmas y prepararse para el momento en que aparezca su otra mitad. Pero el tantra rojo no es solo sexo. A través de nuestros sentidos nos permite disfrutar y vivir cada instante de nuestra vida. En cada acción aprendemos a tomar conciencia de nuestro ser. Al comer, caminar, descansar y por supuesto al unirnos sexualmente con nuestra pareja gozamos de la experiencia única de estar vivos. Es a través del tantra que nos permitimos ser nosotros mismos y disfrutar plenamente de la experiencia.

## Raj Yoga y su relación con Kundalini Yoga



### **Raj Yoga — Volviéndose un Rey Espiritual**

- *Definición: Yoga de la meditación y desarrollo de centros psíquicos.*
- *Práctica: Incluye el estudio y desarrollo de la voluntad y facultades mentales, elevando la conciencia nivel por nivel.*

KUNDALINI YOGA ES UN RAJ YOGA. yoga—unión. Para un yogui, esto es el alma y el Ser o Dios. Es lo visible y lo invisible, es la relación entre el siempre presente juego de *Prakirti* (el universo manifiesto) y *Purusha* (la semilla en potencia del Cosmos en cada punto).

Estos senderos hacia la unión y la relación son los perfiles de las prácticas yóguicas. Son, como dice Patanjali, “ramas” de la experiencia de unión.

Yogi Bhajan dio una secuencia para explicar cómo estos abordajes se tejen juntos en la tela de la práctica yóguica:

**1. Bhakti Yoga.** Este es el acto de rendición, devoción y compromiso. Está primero porque conquista la Mente Negativa. Tú usas la Mente Negativa para negar tu propio ego y tus viejos patrones, y aceptar el comando de tu conciencia superior. La regla de esta faceta del camino es “Yo obedezco”. Sin esto, pocos comienzan una transformación y despertar verdadero.

**2. Shakti Yoga.** Este es el desarrollo de la disciplina, la destreza y el poder. El propósito de Shakti Yoga es comprender: “Yo, el ego, soy el Universo, Dios, el Infinito.” Su ley es “yo dirijo”. El alma y yo se vuelven uno. Si el estudiante tiene humildad y equilibrio, es “yo dirijo mi ser y mi impulso para que, espontáneamente, sustenten mi alma”. Por eso, se dice que Bhakti conduce a Shakti—la devoción conduce al poder. La metáfora alude a que así como amas el Infinito, el Infinito te protege y te dirige. Aprendes lo que necesitas para reconocer tu destino, evaluar la distancia a él, y realizar la disciplina para encaminarte hacia él. Representa el uso y el refinamiento de la Mente Positiva. Muchos maestros de Kundalini Yoga están familiarizados con esta etapa y son desafiados a equilibrar las demandas de profesionalismo en el yoga y la devoción—usando el yoga para servirse a ellos mismos y usándose ellos mismos para servir al yoga.

**3. Raj Yoga.** “Es un reinado y mando real de virtudes y valores yóguicos. Guru Ram Das se sienta en ese trono.” Este es el desarrollo completo de Identidad y Ser cuando hablamos como un sabio y caminamos como un rey. Tu presencia funciona. Justo como un rey que está en el trono y las cosas suceden todo alrededor para cumplir sus órdenes, tú te vuelves quieto y observas la Voluntad de Dios y el pulso creativo del Universo. La regla para esto es “yo soy, YO SOY”. Es el trono de la Mente Neutral. La más mínima voluntad del rey es percibida por la corte y efectuada, frecuentemente, sin una orden explícita. En este lugar, el universo y tú no están separados. Existe una respuesta inmediata y sutil a tu voluntad. El reto es dejar ir y dejarle a Dios, confiar profundamente en el proceso de realización y sustento a medida que este se desempeña a través del camino y la Voluntad de Dios.

### ***Sirve, Distínguese y Sé***

Yogi Bhajan define Raj Yoga como “el reinado y mando real de valores y virtudes yóguicos”. Él dice que Guru Ram Das se sienta en ese trono. El Raj Yogui rige la mente y el cuerpo con el alma en un estado de **sebhang o auto-iluminación**. El auto-reconocimiento es parte de lo que te hace regio. Raj es aquello que dirige desde el trono de Guru Ram Das.

Generalmente, el ego quiere el control y tiene sus propios esquemas y expectativas acerca de cómo sucederán las cosas. **Pero, en el gran flujo de la vida—Karta Purkh, los senderos de acción casi siempre son inconscientes y ocurren fuera del marco del ego.** Abrazar eso completamente y mantenerse en sincronía con esa gran voluntad es el regalo, el poder y la capacidad del Raj Yogui.

La línea del Raj Yoga vino de Krishna, luego del Rey Janaka, luego hacia la casa de Nanak a través de Guru Ram Das, a quien se le dio el trono del Raj Yoga. Es por esa bendición que podemos compartir esta ciencia sagrada, una vez secreta, con todos en la Era Acuariana.

Para un practicante de Kundalini Yoga, de Raj Yoga, todo esto es un milagro, un regalo del Creador. Como Yogi Bhajan lo dice: “La presencia del Raj Yogui realiza su milagro. Otros tienen que actuar y ejecutar y hacer toda clase de cosas. Pero este es el camino del Rey. No es el camino del esclavo. Sólo siente que tu presencia está actuando: así pues, no tienes que actuar. Nunca trates de interferir con el poder de Dios. Nunca trates de controlar a otras personas.

**Sirve, distínguese y sé.”**

¿Una vez que eres un Raj Yogui, qué más queda?

**4. Sahej Yoga**—el par de opuestos no afecta al yogui. La etapa de flujo, en la cual no hay diferencia entre obedecer y dirigir. Es una etapa de sincronía de la mente y del alma de tal modo que toda experiencia sirve a la identidad y a la divinidad establecida en Raj Yoga. Es un florecimiento, como en la expresión de *bani* en el Siri Guru Granth Sahib.

**5. Gyan Yoga.** Esta es la capacidad de conocer las cosas claramente sin que el subconsciente nuble la claridad; conocimiento que sólo viene después de que todas las tres mentes son conquistadas—Negativa, Positiva y Neutral—y después de sincronizar el ser con el Infinito.

**6. Karma Yoga.** Acción al servicio de la voluntad ilimitada del alma. Cada acción se realiza como dharma sin karma reactivo.

*Vivir y desarrollarse como un Raj Yogui exige auto-estima, auto-confianza y auto-disciplina. Aceptas el regalo de tu alma desde el Infinito. Actúas para sentir y servir al alma en todos los seres. Abrazas la extensión completa del pulso creativo del Creador sin miedo o culpa. Tú disuelves tu ser como una vela se transforma en luz. Te comprometes a vivir con sutileza y a refinar tu conciencia.*

**Estilos de Yoga**

<b>Nada Yoga.</b>	La disciplina del sonido interno, la vibración prístina.
<b>Siddha Yoga.</b>	La disciplina de los adeptos para desarrollar poderes y capacidades extraordinarias.
<b>Sâmkhya Yoga.</b>	La disciplina de la percepción de la naturaleza de las cosas. Una filosofía de enseñanzas de liberación referidas en el <i>Mahabharata</i> .
<b>Raj Yoga</b>	La disciplina unitiva de realeza
<b>Maha Yoga</b>	El <i>Yoga-Shikha-Upanishad</i> se refiere a él como una práctica combinada de Mantra Yoga, Laya Yoga, Hatha Yoga y Raja Yoga. Añade a esto el enlace directo de conciencia dado por el toque del maestro y el Shabd Guru.
<b>Sahej Yoga</b>	La práctica de un estado de comodidad, flujo y gracia, en el cual todas las polaridades son vistas para servir al Uno. Se considera parte del Raj Yoga y es tanto devocional como poderoso.
<b>Shakti Yoga.</b>	Las técnicas en un enfoque yóguico que proporcionan fuerza, poder y actividad. Cuenta con prácticas y acciones que, en lugar de prácticas devocionales por sí solas, desarrollan la sensación de potencia y capacidad en el individuo. Los abordajes Shakti y Bhakti se informan y complementan entre sí.
<b>Tantra Yoga.</b>	Las técnicas psicofísicas empleadas en Tantra para limpiar el subconsciente y promover la claridad del alma. Nosotros practicamos la forma de Tantra Yoga Blanco.
<b>Traatik Yoga.</b>	La disciplina de mirar fijamente un objeto sagrado o una imagen del maestro.
<b>Yantra Yoga.</b>	La disciplina de enfocar la mente en representaciones geométricas ( <i>yantra</i> ) del

	Cosmos o de procesos energéticos, tales como los chakras.
<b>Anabhava Yoga.</b>	La disciplina del no-ser. La más alta práctica yóguica de inmersión del ser hacia el Ser sin apoyos objetivos.
<b>Ashtanga Yoga.</b>	La disciplina de las ocho ramas descritas por Patanjali.
<b>Bhakti Yoga.</b>	La disciplina del amor y la devoción. La rendición del ego en el amor.
<b>Dhyana Yoga.</b>	La disciplina de la meditación. Simran, atención y concentración, todas estas se comprenden aquí.
<b>Guru Yoga.</b>	Unión por medio del enfoque, la rendición y la adquisición de virtudes en relación con un maestro. Con frecuencia, se emplea una imagen <i>traatik</i> como meditación en adición al servicio y a la emulación al maestro.
<b>Gyan (Jñana) Yoga.</b>	La disciplina de la sabiduría discernidora, discernir lo real de lo irreal, lo intuitivo de lo impulsivo y la inteligencia del intelecto.
<b>Hatha Yoga.</b>	La maestría de las polaridades.
<b>Japa Yoga.</b>	La disciplina de recitación de <i>mantra</i> .
<b>Karma Yoga.</b>	La disciplina de la acción auto-trascendente. Este era uno de los abordajes principales expuestos en el <i>Bhagavad- Gita</i> .
<b>Kriya Yoga.</b>	La disciplina de llevar las acciones a una realización y culminación dentro del ser. En el <i>Yoga-Sutra</i> de Patanjali es mencionado como la práctica combinada de ejercicios purificadores ( <i>tapas</i> ), estudio profundo ( <i>svadhyaya</i> ) y adoración consciente devocional

	del Supremo Uno en todos ( <i>ishvara-</i>
<b>Kundalini Yoga.</b>	La disciplina unitiva del poder de la conciencia y el potencial en cada individuo. Es un Raj Yoga. Llamada alguna vez la ciencia del poder serpiente ( <i>kundalini- shakti</i> ), la cual es fundamental a la tradición tántrica, incluyendo a Hatha Yoga. En la simbología Oriental, la serpiente representa energía, esencia, conciencia, rejuvenecimiento y el juego del espíritu.
<b>Laya Yoga.</b>	Fundir el finito con el Infinito. El uso de sonido y mantra con ritmo y una sensibilidad a su estructura sutil. Frecuentemente, practicada en grupo

### Las Muchas Facetas de Kundalini Yoga

*Jap* significa recitación continua, calmada y meditativa de un mantra. Japa Yoga es parte de Kundalini Yoga, al igual que Shakti Yoga, Laya Yoga, Bhakti Yoga, Raja Yoga y Hatha Yoga. Laya es el contacto del sonido del mantra. Mantra es la formación de las notas y la escala de los sonidos y su potencia o acciones aplicadas. *Japa* es la tecnología, *shakti* es el poder, *bhakti* es la devoción en él. *Raja* es la realeza de la filosofía que te da gracia. Hatha es la unión de *Ha* y *Tha*, la maestría de la polaridad. Estos siete forman Kundalini Yoga. Tú no puedes entonar el mantra hasta que conozcas Laya Yoga. Si no conoces *japa*, no lo puedes recitar. Sin *bhakti*, no tienes tiempo para él. Sin *shakti*, no lo puedes ejecutar. -YOGI BHAJAN 17/8/76