

<https://doi.org/10.24201/ea.v55i2.2576>

A. MUÑOZ Y G. MARTINO (2019). *Historia mínima del yoga*. México: El Colegio de México. 293 pp.

“¿Qué es esto del yoga?” lanzan los autores desde la primera página como pregunta ineludible, la cual es el hilo conductor del libro y se va respondiendo desde múltiples perspectivas y voces variadas. Pero nótese el tono de la pregunta: expresa un genuino cuestionamiento y no una proposición meramente académica, porque lo que los autores plantean es, justamente, que no es posible dar una respuesta unívoca debido a la complejísima historia del yoga, pero sobre todo porque actualmente hay un cúmulo de dudas, confusión y malentendidos en torno a eso que llamamos “yoga”; ¿es una religión?, ¿una filosofía?, ¿una disciplina espiritual?, ¿un estilo de vida saludable?, ¿una práctica física?, ¿la forma en la que se practica hoy en día proviene de un linaje indio? Y la lista de interrogantes continúa.

Adrián Muñoz, mexicano, y Gabriel Martino, argentino, trabajan conjuntamente todo el texto y no de manera seccionada. Si bien cada uno escribe determinados capítulos, el libro está revisado con minuciosidad por ambos, de modo que se lee con fluidez, como si se tratara de una sola mano y un mismo estilo. Los autores combinan sus estudios y saberes para hacer resonar una voz latinoamericana que había sido poco escuchada en los círculos de estudio sobre India, y menos aún sobre el yoga.

El trabajo de Adrián Muñoz, en sus varios libros y artículos, se ha destacado por tratar las épocas premodernas y modernas del yoga, así como por el estudio detallado del hathayoga, temas escasamente estudiados en habla hispana, de ahí su gran valor. Gabriel Martino, por su parte, ha dedicado sus investigaciones a los aspectos del yoga de Patañjali, a la *Bhagavadgītā* y a la filosofía *sāṃkhya*. Además de estas temáticas, los autores comparten el interés por comprender y

explicar el desarrollo que el yoga ha experimentado desde su nacimiento hasta nuestros días.

Esta titánica labor la llevan a cabo con la clara y firme intención de que este libro represente una fuente fiel, documentada y seria sobre el yoga en habla hispana. Éste es, sin duda, uno de sus mayores aciertos: ofrecer —desde Latinoamérica— uno de los estudios yóguicos más completos de la actualidad, porque no sólo se trata de un texto sobre yoga escrito en castellano, sino de una obra escrita por especialistas indólogos que se han formado durante años con literatura en lengua inglesa, en su mayoría, y que han vivido en carne propia la falta de literatura sobre yoga en habla hispana. La intención de hacer un libro sobre la historia y el desarrollo del yoga para un público hispanohablante, tanto especializado como no especializado, es digna de reconocimiento.

Historia mínima del yoga abre un camino novedoso en la literatura yóguica de habla hispana porque está dirigida a un público muy extenso.¹ Se trata, pues, de una obra que introduce al lector en el fenómeno del yoga en su amplitud y que resulta atractiva tanto para el círculo académico y como para el de los practicantes contemporáneos de yoga. Estos últimos se encuentran ávidos de fuentes serias que sustenten su práctica y se muestran cada vez más interesados en conocer la historia, la filosofía y el desarrollo del yoga, pero se enfrentan a la realidad de que casi toda la bibliografía seria está en inglés, además de ser una literatura inaccesible para quienes no pertenecen a los círculos académicos más especializados. Aunado a esto, hay una tremenda desinformación en los círculos yóguicos contemporáneos, donde se mezclan sin criterio alguno conceptos, personajes, mitologías, dioses, facetas, corrientes, metodologías, etc., que dejan al público interesado con un mar de dudas; en

¹ Las prodigiosas aportaciones de Fernando Tola (Perú) y Carmen Dragonetti (Argentina) sobre India antigua y budismo, también escritas en lengua hispana, dejaron una impronta en los estudios indológicos y yóguicos a nivel mundial; los trabajos de Óscar Pujol, con su destacada traducción del *Yogasūtra* y su *Diccionario del yoga* junto a Laia Villegas, son también invaluable para los estudios yóguicos de habla hispana.

el peor de los casos, se sigue reproduciendo esta información incorrecta y se da paso a más confusión y a formas de yoga incluso risibles.

Así pues, *Historia mínima* representa esa fuente asequible que alumbra las zonas oscuras e incomprensibles del yoga. Sin renunciar al rigor académico que la sustenta y le da veracidad, nos muestra un panorama general de la cultura del yoga —desde los Vedas hasta las formas actuales de yoga postural— que engloba elementos filosóficos, religiosos, políticos y sociales que se van dilucidando a lo largo del texto.

Los autores juegan con la metáfora de una rueda con ocho radios. Así, el libro se compone de ocho capítulos que, como cada radio en la rueda, aunque no es indispensable en sí mismo, logra junto con el resto el movimiento del carro. El recorrido se emprende con el rastreo de los orígenes. Mencionaré aquí las diferentes concepciones del yoga que se revisan al paso de los ocho capítulos; será tarea del lector saborear el contexto que se teje alrededor de cada definición.

La historia del yoga comienza con la cultura védica. La más antigua definición de *yoga* está en la *Kaṭha-upaniṣad* (siglo IV a.e.c.). Yoga es “la firme sujeción de los sentidos”, lo cual indica que, desde entonces, la noción del yoga implicaba control. La práctica ascética, característica del periodo upanishádico, asume su identificación con el término “yoga”; así, la primera figura del yogui es la del asceta, imagen que permanecerá en posteriores tradiciones yóguicas (aunque en otras no), así como en el imaginario colectivo hasta el día de hoy. En la *Śvetāśvatara-upaniṣad*, el yoga se presenta como una doctrina de liberación, un medio para alcanzar un fin soteriológico. Así pues, desde ese momento y a lo largo de la historia de India, el yoga se concibe como un método para liberarse del sufrimiento que produce la existencia.

El segundo capítulo expone la filosofía del yoga de Patañjali (siglos II-IV e.c.) y su texto fundacional, el *Yogasūtra*, que enfoca su definición en el control de la mente. Las actividades de la mente deben ser detenidas por el practicante para alcanzar

la meta del yoga. La enseñanza más célebre de Patañjali es el *aṣṭāṅga-yoga*, que se propagó a través de los siglos y sirvió como fundamento filosófico al yoga postural moderno.

El tercer capítulo presenta una faceta del yoga centrada en dos términos fundamentales: *karma* y *bhakti*, que encontramos desde los himnos védicos más antiguos, pero cuya formulación más apegada al yoga está en la *Bhagavadgītā* (150 a.e.c.). El yoga de la devoción a Krishna y el abandono al fruto de las acciones será el eje de la enseñanza de esta rama.

La cuarta sección transporta al lector a la imaginería de mitos y leyendas de dioses y yoguis. Se cuentan historias maravillosas sobre Krishna o Shiva —el Señor del Yoga— y Parvati, su consorte, la pareja de dioses ascetas; o de Matsyendra y Gorakh, de Gopichand y Jālandhar, yoguis con superpoderes obtenidos gracias al calor del ascetismo. La tradición *nath*, fundada por estos personajes, ofrecía, a través de sus leyendas, enseñanzas yóguicas para la obtención de poderes. Hacia el quinto capítulo, el yoga corporal hace su aparición con el hathayoga (entre los siglos XII y XVII), que busca una transmutación alquímica a través del cuerpo, no precisamente mediante las posturas sino gracias a la capacidad de transformación ontológica que aporta la práctica yóguica y que incluye ejercicios de visualización de un cuerpo sutil, ejercicios de respiración, posturas, limpiezas, etc. Estas prácticas conducen también a la obtención de poderes que se comparten con la divinidad. Este capítulo es muy completo; habla de la ciencia de las posturas y de las obras cumbre del hatha y los temas que abordan.

“Neoyoga” es el título del sexto capítulo, que versa sobre el yoga moderno, es decir, ya globalizado. Aquí el lector encuentra la historia de las diferentes recepciones del yoga en Occidente (finales del siglo XIX y desarrollo del XX), así como la historia de personajes clave como Vivekananda, Maharishi Mahesh, Paramahansa Yogananda, Indra Devi, Yogendra y Muktananda, entre otros, hasta llegar al desarrollo del yoga postural (finales del siglo XIX) con Krishnamacharya como su fundador y sus dos alumnos destacados, que dieron lugar a

corrientes propias de yoga postural: B. K. S. Iyengar y Pattabhi Jois.

El séptimo capítulo toca la relación entre el yoga y la sociedad y el papel político del yogui. En la escena actual vemos, por ejemplo, un yoga corporativo o un yoga que es marca. Desafortunadamente sobrevienen también los escándalos de abusos sexuales por parte de algunos de los maestros mencionados. Me parece valiente y valioso que los autores no hayan dejado fuera este espinoso tema.

Para terminar, en el octavo capítulo los autores ofrecen un recorrido bibliográfico con las aportaciones que se han hecho actualmente sobre el yoga alrededor del mundo y en especial de habla hispana. Es sumamente útil, al final del texto, la cronografía del yoga que va del año 2600 a.e.c. al 2015 e.c., y el glosario tan completo que agradecerá, sobre todo, el lector no especializado.

El yoga no deja de transformarse y adaptarse. “Y su luz habrá aún de iluminar nuestro mundo por mucho tiempo”, concluyen.

VANESSA LARIOS ROBLES

<https://orcid.org/0000-0002-0851-8125>

vanessa.itzigueri@gmail.com

Universidad Nacional Autónoma de México, México