

Laia Villegas y Òscar Pujol

# Diccionario del yoga

Historia, práctica, filosofía y mantras



Herder

# Índice

Prefacio .....	9
Agradecimientos .....	12
Normas básicas de transliteración, pronunciación y citación del sánscrito .....	13
1. El alfabeto sánscrito: transliteración y pronunciación. ....	13
2. Acentuación. ....	17
3. Normas básicas de citación .....	17
<b>Parte I: Breve historia del yoga</b> .....	<b>21</b>
1. Sentido y sentidos de la palabra <i>yoga</i> .....	23
1.1. El yoga y las sendas del yoga .....	24
1.2. El yoga clásico .....	27
1.3. El yoga contemporáneo .....	27
2. Período védico (s. XVI-VI a.C.) .....	29
2.1. ¿Los orígenes védicos del yoga? .....	30
2.2. El yoga de las <i>Upaniṣad</i> .....	31
3. Período épico (s. VI a.C.-II d.C.) .....	35
3.1. El <i>Mahābhārata</i> y el <i>Rāmāyaṇa</i> .....	35
3.2. La <i>Bhagavadgītā</i> : <i>karma-yoga</i> y <i>bhakti-yoga</i> .....	36
4. Período clásico (s. II-VI) .....	39
4.1. El yoga de Patañjali .....	39
4.2. La práctica de los ocho elementos: <i>aṣṭāṅga-yoga</i> .....	40
5. Período medieval (s. VI-XVI) .....	45
5.1. El yoga devocional .....	45
5.2. El yoga del conocimiento en el <i>vedānta</i> .....	46
5.3. El tantrismo y el <i>hatha-yoga</i> .....	47
6. Período contemporáneo (s. XIX-XXI) .....	49
6.1. El yoga moderno: la globalización de la espiritualidad india ..	50
6.2. El yoga postural: la reinención del <i>hatha-yoga</i> .....	53
6.3. Reflexiones finales sobre el yoga hoy .....	57

<b>Parte II: La práctica del yoga</b> . . . . .	61
1. Āsana: Posturas . . . . .	67
2. Prāṇāyāma: Técnicas de respiración . . . . .	97
3. Mudrā: Sellos . . . . .	107
4. Bandha: Cierres energéticos . . . . .	117
5. Kriyā: Técnicas de limpieza . . . . .	121
<i>Glosario de la práctica del yoga</i> . . . . .	125
<b>Parte III: La filosofía del yoga</b> . . . . .	139
1. Conceptos filosóficos esenciales . . . . .	141
2. Yogasūtra de Patañjali . . . . .	181
2.1. Samādhipāda: De la contemplación . . . . .	183
2.2. Sādhanapāda: De la práctica . . . . .	205
2.3. Vibhūtipāda: De los poderes . . . . .	229
2.4. Kaivalyapāda: Del aislamiento . . . . .	253
<i>Glosario de términos de los Yogasūtra</i> . . . . .	269
<b>Parte IV: Mantras</b> . . . . .	283
<i>Praṇavamāntra: Om</i> . . . . .	287
<i>Gāyatrīmantra</i> . . . . .	288
<i>Mahāmṛtyuṃjayamantra</i> . . . . .	289
<i>Pūrṇam adaḥ</i> . . . . .	290
<i>Asato mā</i> . . . . .	291
<i>Saha nāv avatu</i> . . . . .	292
<i>Guruṣrārthanā</i> . . . . .	293
<i>Sarveṣāṃ svastir bhavatu</i> . . . . .	294
<i>Āśirvādamantra</i> . . . . .	295
Bibliografía . . . . .	297

## II

# LA PRÁCTICA DEL YOGA







La segunda parte de este manual incluye una amplia selección de términos sánscritos utilizados en la práctica del yoga. Se trata de nombres de ejercicios y técnicas que hemos estructurado en cinco capítulos: posturas (*āsana*), técnicas de respiración (*prāṇāyāma*), sellos (*mudrā*), cierres energéticos (*bandha*) y técnicas de limpieza (*kriyā*).

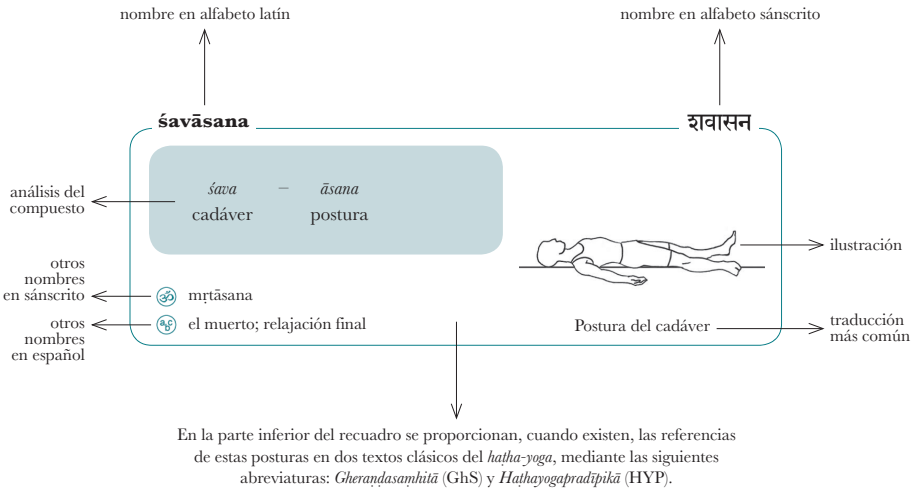
El primer capítulo (*āsana*) contiene la definición de un centenar de posturas. La tradición del yoga nos ha legado miles de posturas y nombres y, por lo tanto, cualquier selección es subjetiva. Sin embargo, hemos hecho un esfuerzo por identificar las posturas más básicas y habituales, evitando cualquier preferencia por un estilo, escuela o linaje de yoga en particular. Por último, han sido 108, porque es una cantidad adecuada a la extensión del libro y a los programas de formación, pero también porque el 108 es un número sagrado y muy auspicioso en la cultura hindú.

Los nombres de las posturas se han ordenado alfabéticamente según su nombre sánscrito, y se presentan escritos en los dos alfabetos (sánscrito y transliterado). Para cada término, se ofrece el análisis terminológico, la traducción al castellano y una ilustración, que solo pretende ser una guía visual para identificar la postura, de forma que cada escuela o maestro sea libre para añadir sus propias directrices en cuanto a los detalles de la práctica. Si aparecen dos imágenes asociadas a un mismo nombre, significa que se han identificado dos formas de ejecución de una misma postura (por ejemplo, *bhujapīḍāsana* o *ekapādarājakapotāsana*), o bien que el nombre designa una secuencia dinámica de posturas (por ejemplo, *sūryanamaskāra* o *mārjāryāsana*).

Como se verá, los nombres de las posturas son casi siempre términos compuestos de dos o más palabras que terminan con el nombre *āsana*. Así, por ejemplo, *śavāsana* es una palabra compuesta de dos términos: *śava* y *āsana*. En sánscrito, al juntar dos palabras en un compuesto puede producirse una unión fonética (*sandhi*) entre el último fonema de la primera palabra y el primer fonema de la segunda. En nuestro ejemplo, la norma de *sandhi* a aplicar sería  $a + ā = ā$ , por lo que *śava* + *āsana* resulta en *śavāsana*. La traducción de los compuestos sánscritos puede llegar a ser muy compleja en otros contextos, pero en el caso de los nombres de posturas es muy sencillo, ya que la primera palabra del compuesto es por lo general un adjetivo o un nombre que describe o califica el segundo término del compuesto, *āsana*. Así, en nuestro ejemplo (*śava* ‘cadáver’ + *āsana* ‘postura’) traduciremos simplemente «la postura del cadáver».

Dentro del recuadro sombreado se ofrece el análisis y la traducción, palabra por palabra, de los términos que forman cada compuesto. Se observará que hay posturas cuyo nombre describe cómo se hacen o qué se trabaja en ellas, otros que indican a qué se parecen (por ejemplo, animales o elementos de la naturaleza) y, todavía otras, que llevan el nombre de un dios o un personaje célebre, especialmente antiguos maestros de yoga. En el caso de los nombres propios, el recuadro solo aporta la traducción literal, pero el lector encontrará una semblanza más detallada sobre estos personajes en el glosario final de esta parte.

El espacio inferior del recuadro está reservado para otros términos que también se emplean para nombrar la misma postura, aunque con menos frecuencia. Cuando se trata de sinónimos en sánscrito van precedidos del signo , mientras que cuando se trata de otros nombres en castellano se indica con el icono .



Los siguientes cuatro capítulos están dedicados a las técnicas de *prāṇāyāma*, *mudrā*, *bandha* y *kriyā*, respectivamente. Siguen la misma estructura, añadiendo en cada caso una breve descripción de cómo realizar cada práctica, teniendo en cuenta una vez más que cada escuela puede tener su propia forma de explicarla y practicarla.

Como se observará a medida que se estudien los recuadros y el glosario final de esta parte, el vocabulario del *hatha-yoga* no es tan extenso. Los términos sánscritos que debemos conocer son solo unos cientos y pueden referirse a una dirección, acción o posición, elementos de la naturaleza, partes del cuerpo, objetos, animales, etc. Todos estos términos se hallan recogidos y clasificados en grupos semánticos en el glosario que cierra esta parte del diccionario (*Glosario de la práctica de yoga*, véase pág. 125).

# 1



## आसन

### Āsana: Posturas



Los *āsana* son las posturas que adopta el cuerpo durante la práctica de yoga. El significado etimológico del término *āsana* es «asiento» y, de hecho, en los *Yogasūtra*, se emplea para referirse exclusivamente a la postura de meditación: «La postura debe ser firme y cómoda», dice Patañjali (YS 2.46), porque solo así podremos abstraer los sentidos, concentrar la mente y practicar la meditación durante un largo tiempo. No obstante, siglos después de Patañjali, con el desarrollo del *hatha-yoga* y el yoga contemporáneo, el concepto de *āsana* llegó a incluir muchas otras posturas corporales, no necesariamente sentadas, cuya práctica aporta fuerza, flexibilidad y control de la energía vital. Recogiendo este nuevo uso, la palabra *āsana*, que aparece al final de los términos compuestos incluidos en este capítulo, suele traducirse como «postura».



# सूर्यनमस्कार

## Sūryanamaskāra

Saludo al sol



प्रणामासन  
praṇāmāsana



ऊर्ध्वहस्तासन  
ūrdhvahastāsana



उत्तानासन  
uttanāsana



उत्तानासन  
uttanāsana



अश्वसंचलासन  
aśvasamcalāsana



अश्वसंचलासन  
aśvasamcalāsana



अधोमुखश्वानासन  
adhomukhaśvānāsana



अष्टाङ्गनमस्कारासन  
aṣṭāṅganamaskārāsana



भुजङ्गासन  
bhujāṅgāsana

### adhomukhaśvānāsana

### अधोमुखश्वानासन

*adho - mukha* — *śvāna* — *āsana*  
abajo - boca perro postura

- ☺ sumeru āsana; parvatāsana
- ☺ montaña; pirámide; V invertida



Postura del  
perro boca abajo

### adhomukhavṛkṣāsana

### अधोमुखवृक्षासन

*adho - mukha* — *vṛkṣa* — *āsana*  
abajo - boca árbol postura

- ☺ vertical; postura sobre las manos



Postura del árbol  
boca abajo

### ākaraṇḍhanurāsana

### आकर्णधनुरासन

*ā - karaṇa* — *dhanus* — *āsana*  
hasta - oreja arco postura

- ☺ el arquero



Postura del arquero

### ānandabālāsana

### आनन्दबालासन

*ānanda* — *bāla* — *āsana*  
felicidad niño postura

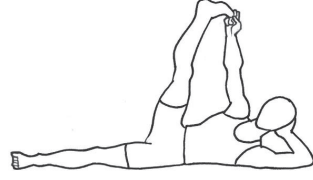


Postura del niño feliz

**anantāsana**

**अनन्तासन**

*ananta* — *āsana*  
Ananta — postura  
'infinito'

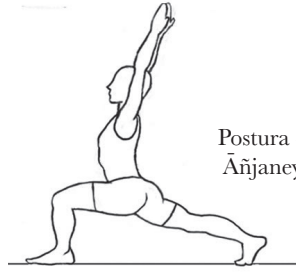


Postura de Ananta

**āñjaneyāsana**

**आञ्जनेयासन**

*āñjaneya* — *āsana*  
Āñjaneya — postura  
'hijo de Añjanā'



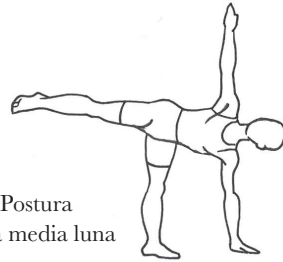
Postura de  
Āñjaneya

🌀 lanza

**ardhacandrāsana**

**अर्धचन्द्रासन**

*ardha* — *candra* — *āsana*  
media — luna — postura



Postura  
de la media luna

**ardhamatsyendrāsana**

**अर्धमत्स्येन्द्रासन**

*ardha* — *matsyendra* — *āsana*  
medio — Matsyendra — postura  
'Señor de los peces'



Media postura  
de Matsyendra

🌀 matsyendrāsana

🌀 torsión

GHS 2.22-23; HYP 1.26-27

### ardhottānāsana

अर्धोत्तानासन

*ardha* – *uttāna* – *āsana*  
mitad – estirado – postura



Postura de estiramiento  
hasta la mitad

### aṣṭāṅganamaskārāsana

अष्टाङ्गनमस्कारासन

*aṣṭa* – *aṅga* – *namaskāra* – *āsana*  
ocho – miembro – saludo – postura



Postura de saludo  
con ocho apoyos

### baddhakoṅāsana

बद्धकोणासन

*baddha* – *koṅa* – *āsana*  
cerrado – ángulo – postura



Postura  
del ángulo cerrado

ॐ bhadrāsana

ॐ mariposa

### baddhavīrabhadrāsana

बद्धवीरभद्रासन

*baddha* – *vīrabhadra* – *āsana*  
atado – Virābhadrā – postura



Postura de  
Virābhadrā con cierre

ॐ śiṛṣāṅguṣṭhayogāsana; praṇatavīrabhadrāsana

ॐ guerrero humilde

**bakāsana**

बकासन

*baka* – *āsana*  
grulla – postura





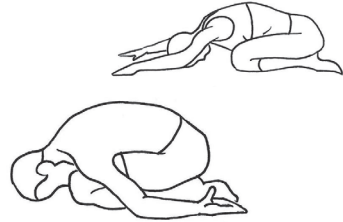
Postura de la grulla

**bālāsana**

बालासन

*bāla* – *āsana*  
niño – postura

-  praṇatāsana; garbhāsana; śaṅkāsana
-  embrión; hoja plegada; concha



Postura del niño

**bharadvājāsana**

भरद्वाजासन

*bharadvāja* – *āsana*  
Bharadvāja – postura



Postura de Bharadvāja

**bhekāsana**

भेकासन

*bheka* – *āsana*  
rana – postura

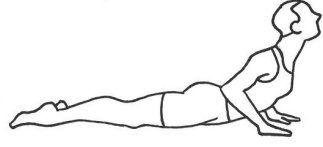


Postura de la rana

## bhujāṅgāsana

भुजङ्गासन

*bhujāṅga* – *āsana*  
cobra postura

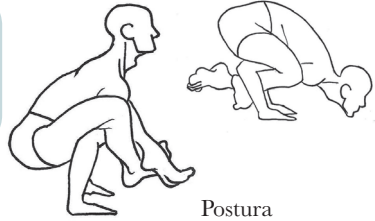


Postura de la cobra


## bhujapīḍāsana

भुजपीडासन

*bhujā* – *pīḍā* – *āsana*  
brazos presión postura



Postura de la presión con los brazos

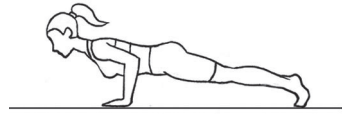
 dvihastabhujapīḍāsana

GHS 2.42-43

## caturāṅgaḍaṇḍāsana

चतुरङ्गण्डासन

*catur* – *aṅga* – *ḍaṇḍā* – *āsana*  
cuatro miembros bastón postura

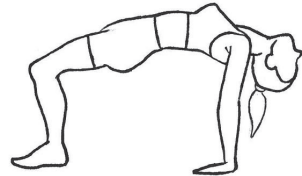


Postura del bastón de cuatro apoyos

## catuṣpādapīṭha

चतुष्पादपीठ

*catus* – *pāda* – *pīṭha*  
cuatro pies trono



Trono de cuatro patas

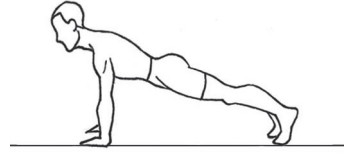
 sukhapūrvottānāsana; catuṣpādapīṭham

 mesa

### catuspādāsana

### चतुष्पादासन

*catur* – *pāda* – *āsana*  
cuatro pies postura



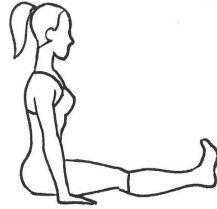
Postura  
con cuatro apoyos

- ॐ samtolāsana; phalakāsana
- ॐ plano inclinado; tabla; plancha

### daṇḍāsana

### दण्डासन

*daṇḍa* – *āsana*  
bastón postura



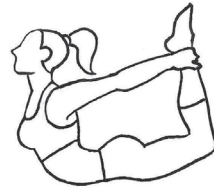
Postura del bastón

- ॐ ūrdhvadaṇḍāsana

### dhanurāsana

### धनुरासन

*dhanus* – *āsana*  
arco postura



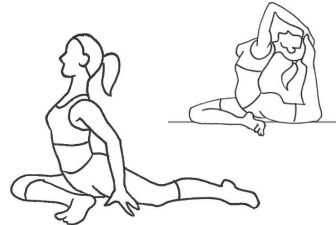
Postura del arco

GHS 2.18; HYP 2.25

### ekapādarājapotaśana

### एकपादराजकपोतासन

*eka* – *pāda* – *rāja* – *kapota* – *āsana*  
un pie rey paloma postura



Postura de la paloma real con un pie


- ॐ rājapotaśana
- ॐ paloma; media paloma

### garbhapiṇḍāsana

### गर्भापिण्डासन

*garbha* – *piṇḍa* – *āsana*  
embrión bola postura



 uttānakūrmāsana


Postura del embrión

### garuḍāsana

### गरुडासन

*garuḍa* – *āsana*  
Garuḍa postura  
‘que tiene alas’



 águila

GHS 2.37

Postura  
de Garuḍa

### gomukhāsana

### गोमुखासन

*go* – *mukha* – *āsana*  
vaca cara postura



 saṃkaṭāsana

GHS 2.16; HYP 1.20

Postura de la cara de vaca

### halāsana

### हलासन

*hala* – *āsana*  
arado postura



Postura del arado



**hanumān āsana**

**हनुमान् आसन**

*hanu - mat* — *āsana*  
dios Hanumān — postura  
'el de grandes mandíbulas'



Postura de Hanumān

**jānuśīrṣāsana**

**जानुशीर्षासन**

*jānu* — *śīrṣa* — *āsana*  
rodilla — cabeza — postura



Postura  
de la cabeza en la rodilla

**jaṭharaparivartanāsana**

**जठरपरिवर्तनासन**

*jaṭhara* — *parivartana* — *āsana*  
abdomen — torsión — postura

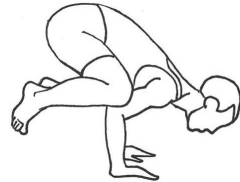


Postura de la torsión  
del abdomen

**kākāsana**

**काकासन**

*kāka* — *āsana*  
cuervo — postura



Postura del cuervo

ॐ bakadhyānasana

## kapālāsana

कपालासन

*kapāla* – *āsana*  
cráneo – postura

 trípode



Postura sobre el cráneo

## kapotāsana

कपोतासन

*kapota* – *āsana*  
paloma – postura



Postura de la paloma

## kapyāsana

कप्यासन

*kapi* – *āsana*  
mono – postura

 āñjaneyāsana; ardhaandrāsana

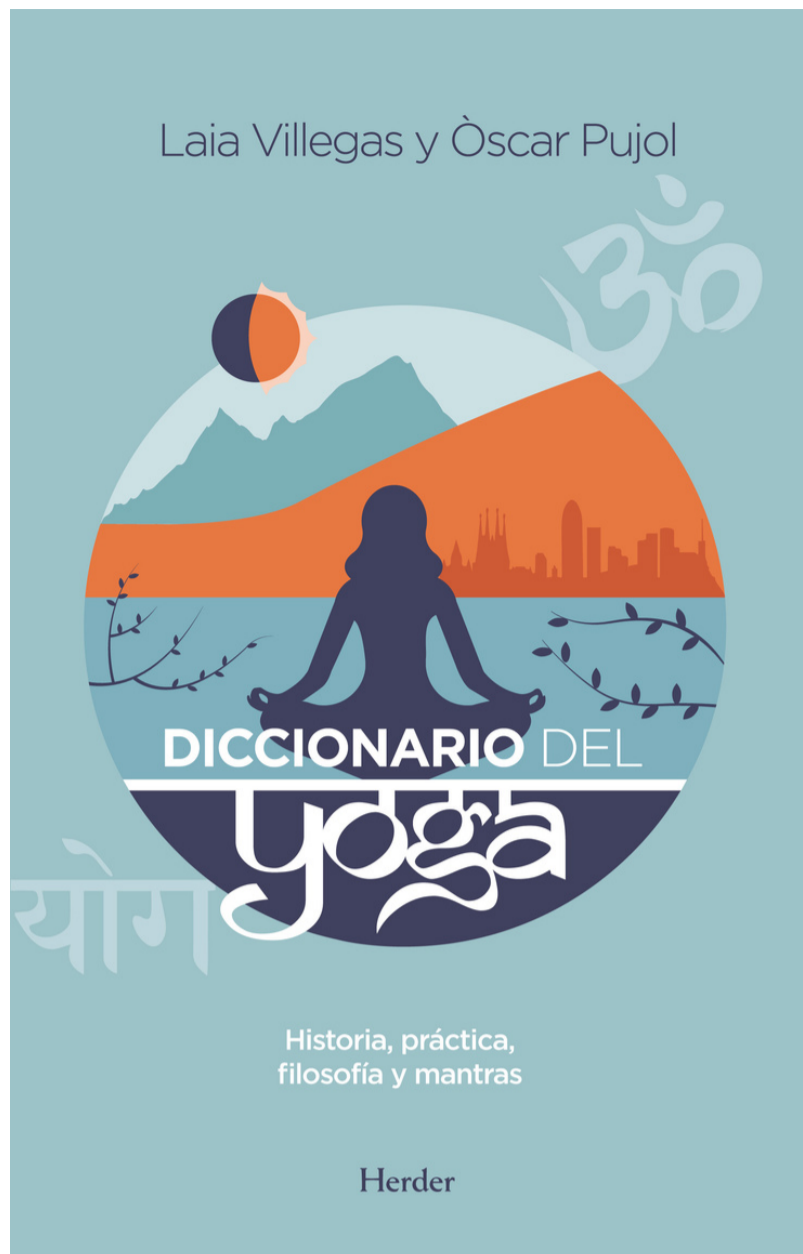
 luna creciente



Postura del mono

Aquí acaba el extracto gratuito de «[Diccionario del yoga](#)». Si quieres continuar leyendo tendrás que comprar el libro en tu librería de confianza o en nuestra web.

En la siguiente página te dejamos un **descuento especial** para celebrar contigo el Día Internacional del Yoga.



## Diccionario del yoga

### Historia, práctica, filosofía y mantras

Un diccionario práctico que garantizará el uso correcto de la lengua sánscrita en el ámbito del yoga. Dirigido a practicantes y profesores de cualquier escuela, sin conocimientos previos de sánscrito, puede ser utilizado para el estudio individual o como recurso didáctico en los cursos de formación de profesores de yoga.

Hasta el 25 de junio puedes comprarlo en nuestra web con un **10% de descuento\*** utilizando el código:

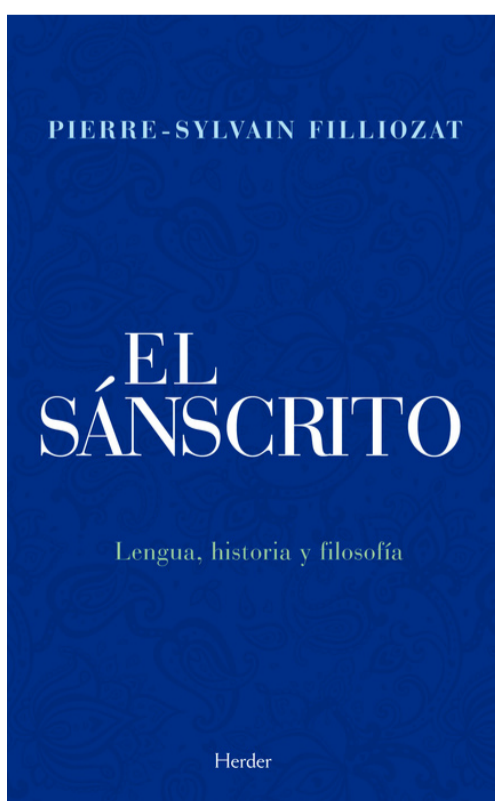
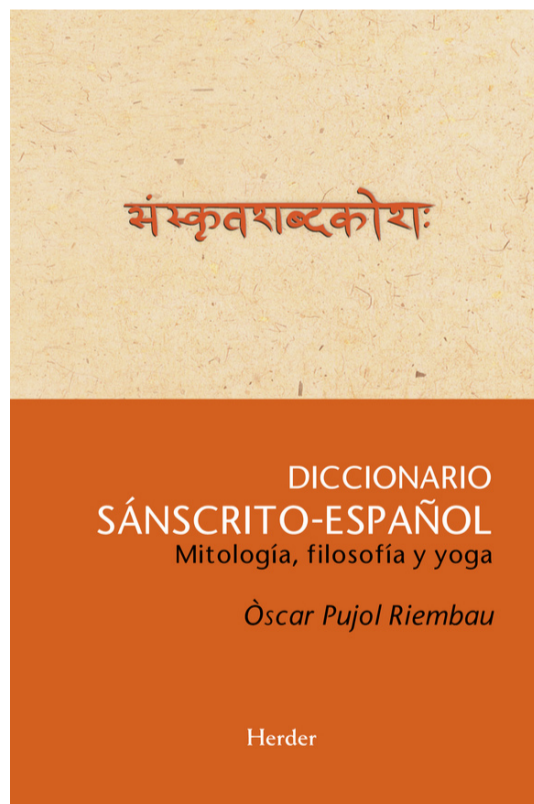
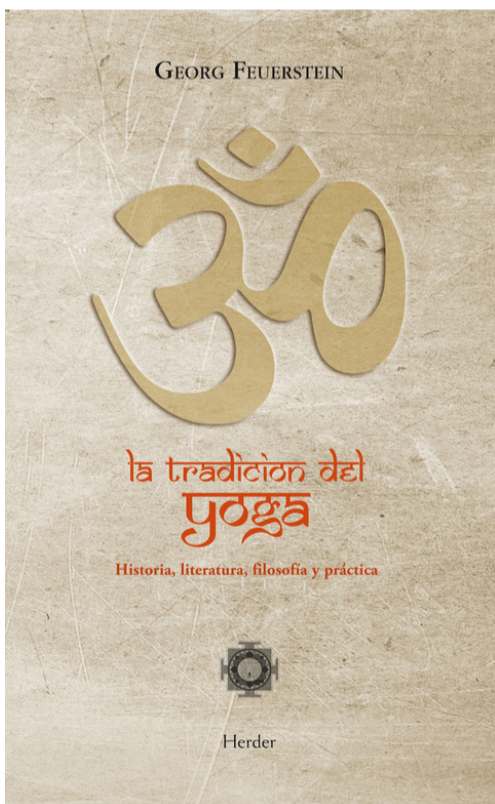
**herderyoga10**

**¡LO QUIERO!**

\*Por compras superiores a 50€



### Otros títulos que pueden resultar de tu interés:



**10% DE DESCUENTO\*:**  
**herderyoga10**

\*Por compras superiores a 50€