



# Desarrollo específico y componentes de todo el programa Sadhana Hatha Yoga Vidya Integrativo

Son varios los aspectos que entran en juego para el discurrir idóneo de una sadhana yóguica lo más completamente posible, y que en el marco de los retiros programados se ofrece como un particular modelo que secuencía y correlaciona la gran diversidad de metodologías que se propugnan en el Yoga. Así, los métodos en cuestión quedan ordenados de la siguiente manera:

1- La Sadhana de hatha yoga se realiza en base principalmente al estudio y seguimiento del texto *Hatha Yoga Pradipika* de Swatmarama Yogindra, aunque no únicamente éste ya que se incluyen otros textos similares y que van reforzando los principios y técnicas fundamentales del sistema hatha yóguico. Los sistemas a tratar y practicar, según los capítulos del texto, son:

- Asana (La serie de posturas corporales)
- Pranayama (Las técnicas respiratorias energéticas)
- Mudra y Kundalini (Los "gestos específicos del cuerpo" y la energía esencial)
- Samadhi (El estado de Supraconciencia, donde se da el Puro Reconocimiento del Ser)

2- A cada uno de los métodos del hatha yoga se van integrando y correlacionando con los distintos yogas que se mencionan en el mismo texto, que son, el propio Hatha yoga (Meditación sobre la energía vital) más:

- El Mantra yoga (Meditación sobre el sonido-palabra recitada)
- El Laya yoga (Meditación de la disolución de la mente)
- El Radja yoga (Meditación sobre la esencia de la Conciencia y su realización)

3- Estos, a su vez, se correlacionan con el Yoga de acuerdo al texto de la *Bhagavad Gita* de Vyasa en sus cuatro aspectos fundamentales, que son:

- Karma yoga (Meditación a través de la acción)
- Bhakti yoga (Meditación a través de la devoción)
- Dhyana yoga (Meditación a través de la contemplación)
- Gñana yoga (Meditación por el conocimiento intuitivo y el discernimiento)

4- También, cada uno de los métodos (yogas) señalados, se correlacionan con la estructura propia e interna del proceso mismo de meditación yóguica, descrita por el sabio Patanjali Maharishi en el texto *Yoga Sutra*, y que son las fases de:

- Pratyahara (El grado o capacidad de atención desligada (desapegada) de los sentidos)
- Dharana (La atención sostenida (concentrada) sin distracción o dispersión)
- Dhyana (La contemplación)



- Samadhi (El estado de Supraconciencia, donde se da el Puro Reconocimiento del Ser)

5- La meditación misma del Yoga, por su amplio desarrollo en la metodología práctica según fue configurándose en el tiempo, se realiza en base a seis medios o “portales” donde efectuarla y realizarla, que son:

- Sobre el cuerpo
- Sobre la percepción (de los objetos, las formas y todos los demás estímulos sensoriales)
- Sobre la respiración
- Sobre la palabra (y su significado)
- Sobre la mente (a través de la capacidad de concebir, comprender e imaginar)
- Sobre la Conciencia (a través del súbito acto de ser consciente del Sí mismo)

6- A su vez, las metodologías y estructuras meditativas que conforman todo el sistema yóguico se relacionan con las distintas etapas del desarrollo y madurez espiritual, de acuerdo a cómo el hinduismo las concibe y las denomina como Asrama, que son:

- Brahmacharya
- Grihastha
- Vana prastha
- Samyasi

7- A un nivel simbólico, cada nivel de los retiros programados, se relacionan con los 5 elementos o tatwa de la filosofía hindú, que son:

- Prithivi (Tierra)
- Apas (Agua)
- Agni (Fuego)
- Vayu (Aire)
- Akasha (Espacio)

8- En otro sentido, los cinco niveles de Sadhana se correlacionan con las cinco estructuras que componen nuestro ser de acuerdo a la filosofía del Yoga:

- Annamayakosha (Estructura-función hecha de alimento [el cuerpo])
- Pranamayakosha (Estructura-función de vitalidad [energía])
- Manomayakosha (Estructura-función mental)
- Vigñanamayakosha (Estructura-función de conocimiento)
- Anandamayakosha (Estructura-función de Felicidad [gozo y plenitud de Ser])

9- Como también con los cinco aspectos esenciales de la naturaleza primordial del Ser (Shiva) de acuerdo con la Tradición tántrica del Shivaismo Trika:

- Chit Shakti (Energía-Poder de Conciencia)



- Gñana Shakti (Energía-Poder de Sabiduría)
- Iccha Shakti (Energía-Poder de Voluntad)
- Ananda Shakti (Energía-Poder de Felicidad)
- Kriya Shakti (Energía-Poder de Acción)

10- Por último, se incluye en el cuadro o modelo completo del Yoga de acuerdo a cómo la Tradición lo ha ido definiendo, estructurando y sistematizando, el trabajo de investigación del Yoga y la psicodinámica realizado por el doctor Miguel Fraile, en cuanto al desarrollo psicoenergético de la mente humana hasta su plena madurez, psicológica y espiritualmente, en etapas que definió como:

- Vitalidad
- Energía
- Apertura
- Conciencia
- Liberación

Así, los 5 niveles propuestos para el desarrollo de toda la sadhana de hatha yoga en retiro y que integra todas las *facetas mencionadas más arriba*, conforman todo el conjunto del Yoga Tradicional en sus aspectos más importantes o destacados. Lo que sugiere que los 5 niveles de la *Sadhana de Hatha Yoga Vidya Integrativo* para realizar en retiros progresivos, *incorpora, integra y correlaciona* las metodologías que se han descrito para que tenga lugar un sentido coherente, funcional e integral de lo que supone abordar, para todo sincero practicante, la extensa completud del Yoga más puramente tradicional de acuerdo a sus *Principios y Fundamentos*, sin los cuales no se podría ni abordar ni asimilar correctamente la sistematización que de las practicas yóguico-meditativas se han hecho en el contexto adecuado y en concordancia con la transmisión de las enseñanzas que los maestros de toda época han impartido oral y escrituralmente a lo largo de la dilatada historia del Yoga.

## **Nota informativa sobre la completación de todo el programa:**

El programa que abarca el total de los retiros y las prácticas sistemáticas y específicas a cada uno de ellos, para quien realice la totalidad de los mismos habrá cumplimentado un total de, al menos, **101 días repartidos en 8 retiros**, asegurándose con ello la totalidad de las prácticas tanto del hatha yoga como de los demás yogas tradicionales, y realizadas de manera gradual, bien asimiladas y de una manera realmente meditativa y trascendental, procurando un conocimiento y experiencia para el practicante que le otorga una genuina autonomía en la sadhana del hatha yoga como para inducir al cuerpo y a la mente al estado de meditación contemplativa, objetivo último y principal del hatha yoga acorde al Yoga tradicional.

Actualmente, el entorno social y cultural occidental en su inmensa mayoría, adolece del suficiente conocimiento y culturización en Yoga como para proponer o fomentar una práctica sistemática tan rigurosa como la que aquí se presenta, por lo que hace imposible descubrir el auténtico Yoga en profundidad y por lo que éste es en realidad: verdadera vía mística y de trascendencia de acuerdo a su propia Tradición, la Smriti del Sanatana Dharma. ¡No existe otro Yoga!



Pretender conocer y experimentar el Yoga en general y el hatha yoga en particular y en su esencia, sin la profundización que otorgan los retiros sistematizados (indistintamente en dónde y con quién se realicen, con la única condición de que sean bien estructurados y en la sadhana pertinente), es una falacia y tarea imposible para quien lo pretenda, como el pretender lograrlo desde una práctica superficial y minimizada como hoy en día se fomenta en ambientes o círculos simpatizantes del Yoga donde éste se consume como artículo de masas y de uso fast-food, o como si de actividad atlética se tratase o de "descubrirlo" en cursos exprés donde se vende la pobre imagen y caricatura de hacernos creer que con unos pocos seminarios, o encuentros grupales ocasionales en torno a la práctica del Yoga, tal y como se lo concibe y realiza superficialmente, es suficiente para conocerlo en profundidad y prescribirlo. Una incongruencia que no valida la Tradición y que nunca podrá reemplazar a ésta.

**Es el momento de reconocer al Yoga por lo que es y siempre ha sido en su más pura esencia y genuina espiritualidad transreligiosa que, por su naturaleza y dimensión, jamás podrá ser adulterada ni ser objeto de desaprensivas intenciones, sean personas físicas u organismos, asociaciones o grupos profanos a la magnanimidad del Yoga histórico y sapiencial que la Smriti del Sanatana Dharma, como del Budismo y el Jainismo, han preservado hasta nuestros días.**

Hay que entender que el hatha yoga, al margen de una práctica sencilla en lo cotidiano, fue concebido únicamente para realizarlo en el entorno adecuado, de una manera intensa, continua, entusiasta, devota y profunda donde procurar el auténtico acceso a la meditación desde el estado de conciencia lúcida y liberada de la carga mental del pensamiento y las conceptualizaciones. Ese es el fin del hatha yoga, y no otro a instancias de los beneficios físicos y/o mentales que proporcionen sus diferentes técnicas y por como éstas son presentadas y divulgadas en la modernidad actual.

### **Nota importante:**

*Quien complete la totalidad de los retiros aquí expuestos \*(ocho en total, comprendidos en 101 días), recibirá una certificación que así lo demuestra, quedando constancia y como un reconocimiento de su participación y completación de toda una sadhana yóguica que le ha permitido al practicante llevar a cabo rigurosamente y con plena dedicación, como el experimentar y conocer el Yoga en su autenticidad y fiel a la Tradición, y servirle tanto de estímulo personal como de presentación allá donde lo considere necesario, siendo la propia exposición de la sadhana a realizar que en esta página web se plasma, propone y ofrece, la garantía de su autenticidad y veracidad, desde las premisas que se requieren para acceder a la misma hasta el acúmulo de las técnicas o métodos de la programada sistematización que se ha hecho de ellas, y que cumple con el cometido de la debida capacitación para el/la practicante que acude a los retiros y con el compromiso que se exige. **Tal reconocimiento es únicamente a título personal**, pues no tiene ningún efecto de legalidad o formación reglada, ni lo pretende, puesto que nunca la tendrá, ya que ningún organismo oficial puede, ni lo podrá nunca, validar una práctica espiritual de carácter iniciático que solo la Tradición reconoce por su particular idiosincrasia y eregor que la ha definido histórica, cultural y caracterialmente entre sus practicantes y, principalmente, entre los maestros representantes y transmisores de una Enseñanza de índole soteriológica místico-filosófica de la historia de la humanidad, reconocida así incluso hasta por la UNESCO en 2016 como <<Patrimonio Inmaterial de la Humanidad>>, aunque ni tal Organismo es, ni podrá ser nunca, poseedora de tal Patrimonio ni quien dictamine lo que es legítimamente el Yoga, y por tanto nadie quien no esté versado en el mismo y al margen de su Tradición.*

*A instancias de esta reseña, ningún organismo oficial ajeno a la Tradición del Yoga tiene competencia*



*o autoridad sobre la misma, ni en la definición de éste ni en su idoneidad funcional al servicio y elección de quien aspire a su práctica fidedigna y al cometido de su objetivo último. Y pese a que se hayan creado multitud de organizaciones o asociaciones bien intencionadas a lo largo y ancho del planeta a favor del Yoga, ninguna es poseedora de su patrimonio espiritual y cultural. Solo el Yoga es lo que es y se preserva en su identidad como práctica místico-contemplativa y filosófica por cuanto ha sido custodiado ininterrumpidamente a lo largo de su historia por los linajes (Paramparam) de maestros que lo han transmitido en base a la experiencia personal plenamente realizada y a la enseñanza escritural de los textos representativos que de ellos se han hecho como fuente de autoridad y transmisión misma del Yoga, cuya cultura espiritual y Tradición que los salvaguarda es y siempre ha sido el Hinduismo o Sanatana Dharma, y, en alguna medida también, el Budismo (Buddha Dharma) y el Jainismo (Jaina Dharma), por lo que su práctica sistemática aquí presentada se realizará acorde a la Tradición hindú, principalmente, como única fuente de autoridad. Es por ello que desde esta humilde página por lo que propone en sus contenidos, se profesa un profundo y sentido respeto a dicha Tradición y un resolutivo compromiso de abordar, compartir y comunicar el Yoga en su autenticidad de acuerdo a la Tradición que lo acoge y que es su detentora, como también el cómo ha sido recibido por parte de numerosos maestros en quien es autor de los contenidos de esta web y quien asume la debida responsabilidad para con su humilde labor de profesor, en el cometido de divulgar, dirigir y compartir la sadhana yóguica a través de los retiros propuestos, programados y expuestos más arriba.*

*\*(El que se realice un total de 101 días de retiro repartidos en ocho encuentros, y que daría un total de más de 2000 horas de practica acumulada, no le dota a nadie de maestría en el Yoga ni otorga ningún estatus superior, como tampoco aquellos cursos de formación de profesores que exhiben el total de horas que componen la formación del curso, no sobrepasando las 300 horas en la mayoría de los casos, siendo una paupérrima duración en la práctica y estudio del Yoga que exige toda una vida de dedicación y entrega en cuerpo y alma más allá de diplomas, acreditaciones o títulos que se pudieran obtener de las distintas organizaciones que los expiden. Jamás el Yoga ha sido, ni lo es ni lo será nunca en sus fundamentos, un asunto de formalismo reglado y acreditación por el cumplimiento de una formación bajo criterios academicistas, ya que el Yoga es, por su propia naturaleza una Tradición iniciática, soteriológica y místico-filosófica y que se mantiene como tal por quienes lo entienden, practican, experimentan y lo transmiten así. En honor a la verdad y a la honestidad, los retiros aquí propuestos tienen como finalidad real el que se experimente el Yoga en unas condiciones pura y verdaderamente contemplativas para que sea apreciado desde esa naturaleza interior e integrado de por vida en lo profundo del ser).*

## **Requisitos para la realización de los retiros:**

Debido a la solicitud de los retiros y a la limitación de plazas, se irán seleccionando en estricto orden de reserva una vez cumplimentado el formulario de admisión y aprobado satisfactoriamente. Importante saber también que antes de rellenar el formulario de admisión has de leer y comprometerte con los requisitos y actitudes idóneas para poder realizar el retiro satisfactoriamente. Estos requisitos son:

- Idealmente ser practicante habitual de las posturas (Asana) de hatha yoga, y, en lo posible, también del Pranayama o "respiración energética". Aunque, también, se puede acudir al retiro a pesar de que no se haya practicado yoga con anterioridad o no se tenga demasiada experiencia, a con-



dición de estar en una disposición abierta y respetando todas las condiciones que se prescriban para su correcto desarrollo, entre ellas el respeto al ambiente y contexto tradicional en el que se va a realizar.

- Ceñirte a la sadhana que se vaya proponiendo en el retiro, siendo responsable de tu práctica con autodisciplina, diligencia, dedicación y sinceridad de tu proceder.
- Considerar que el hatha yoga es un sistema de meditación del Shivaismo tántrico y que este pertenece al corpus doctrinal del hinduismo (Sanatana Dharma), y, por tanto, se ha de participar abiertamente respetando sus principios y que se postulan en la base filosófica del yoga para su correcta práctica, encaminada siempre a la consecución de la meditación espiritual, ya presente desde sus métodos más básicos hasta los más importantes y decisivos. Lo que no significa, por la consideración de ello, que personalmente tengas que comulgar o profesar ninguna creencia en particular, sino contar con la disposición de, simplemente, descubrir lo que se vaya presentando, siempre desde la apertura interior y la experiencia real que vaya aportando la práctica sincera y diligente. Para la realización del retiro de hatha yoga no hace falta ser o sentirse hinduista, budista, cristiano o adoptar cualquier otro sistema de creencias, o quizás sí estar adherido a alguna de ellas u otras y al mismo tiempo respetar el contexto en el que se desarrolla el hatha yoga tradicional para, precisamente, ir más allá de las creencias y resultar en experiencia vivencial interior y que hace comulgar con la sabiduría primordial que encierran todas las tradiciones en su esencia.
- Cumplir y respetar (gustosamente y con agrado por elección propia y sin considerar ninguna imposición dogmática) tanto las prácticas yóguicas que se lleven a cabo como las normas y orden establecido para su correcto funcionamiento, tanto para beneficio propio como para los demás practicantes y compañeros o compañeras de la sadhana.
- En resumen, llevar a cabo una sadhana que cuente con las <<tres confianzas>> fundamentales para su adecuado funcionamiento y satisfactoria experimentación:

**Confianza en ti misma, en ti mismo. Confianza en el método** (del sistema práctico-meditativo a desarrollar). **Confianza en quien dirige e imparte la metodología práctica** de la sadhana, en base a su experiencia y conocimiento adquirido por transmisión, estudio e indagación del Yoga tradicional. Estas tres confianzas son las que garantizan el más idóneo, responsable y maduro proceder en tu particular sadhana que vas a desarrollar por y para tu más íntima y personal experimentación de lo que es el verdadero yoga interior (el único yoga real).

En conclusión, y puesto que no se trata de hacer seguidores a ciegas ni de complacencias lisonjeras para nadie, has de saber que, por las características del retiro, éste es abierto para todo aquel o aquella que cumpla con los mínimos requisitos que se consideran precisos para su adecuado funcionamiento, y por cómo es considerada la sadhana intensiva del yogui o yoguini en un periodo de retiro para su profundización y en aras de su realización interior según capacidad personal, disposición y entrega, lo que invariablemente resulta en ser un retiro selectivo por y para bien de todos los participantes. En el practicante maduro del yoga no existe otra fórmula.



## Lo que no son los retiros de Hatha Yoga Vidya:

Debido a que la práctica común de hatha yoga, tal y como se realiza y se concibe en Occidente y en los entornos socioculturales, dista mucho de lo que realmente es para la Tradición del hatha yoga en sí, y particularmente como sadhana en periodo de retiro, conviene aclarar algunos aspectos que más comúnmente se relacionan con el hatha yoga y que no son contemplados por éste ni llevados a cabo durante una sadhana seria, completa y profunda en régimen retiro. Reseñar, por tanto, lo que no es una sadhana de hatha yoga en retiro de acuerdo a los criterios presentados en el programa:

Si lo que buscas y esperas en los retiros de hatha yoga que se proponen es:

- *Una profusión de posturas acrobáticas y espectaculares, o de técnicas físicas de última generación, ...*
- *...unas vacaciones con multitud de actividades recreativas y un poco de práctica al día de hatha yoga, (según se lo concibe comúnmente),...*
- *...conocer un supuesto "nuevo estilo de hatha yoga", por determinadas técnicas posturales y últimas aportaciones según los criterios del fitness, la medicina alternativa, las terapias psicofísicas o de la mezcla y fusión con otras disciplinas como el Pilates, o aquellas más gimnásticas, deportivas o de la salud y el bienestar,...*
- *...una práctica, o conjunto de técnicas, de relajación para eliminar el estrés y mejorar problemas de espalda, u otras áreas del cuerpo,...*
- *...un culto al cuerpo y a las propias habilidades físicas por lo que se es capaz de realizar...*
- *...una comparativa de los "estilos" de hatha yoga que conoces con el que vas a realizar según propuesta de esta particular web, sea para incrementar tus conocimientos o tu bagaje personal de formas y estilos y para extraer conclusiones de lo que más te gusta...*

...he de decirte que, de todo lo anterior, ¡NADA DE ESO ES UNA SADHANA DE HATHA YOGA EN RETIRO!, y, con mis mejores deseos, **los retiros propuestos de hatha yoga en esta web no son adecuados para ti.**

Por el contrario, si estás en una disposición abierta para descubrir una práctica genuina de hatha yoga más allá de los tópicos convencionales con los que se le relaciona o se le identifica, entonces, los retiros propuestos, en base a la enseñanza tradicional y a la experiencia del profesor que dirige la práctica, puede ser de tu interés y ser apropiado para ti. De ser así, bienvenido/da a la SADHANA DE HATHA YOGA VIDYA EN RETIRO.