

Ioga i Vida

*Cada ser vivo es distinto y diferente.
Pero si apartamos el velo de la diferencia,
vemos la unidad de todos los seres.*

Svetasvatara Upanishad

Breu Història del ioga

La paraula ioga és un Terme sànscrit que pot traduir-se com "esforç" o "unió". D'una banda, es tracta del conjunt de disciplines físiques i mentals que es van originar a l'Índia i que cerquen assolir la perfecció espiritual i la unió amb l'absolut, per altra banda, el ioga està format per les pràctiques modernes que deriven de l'esmentada tradició hindú i que promouen el domini del cos i una major capacitat de concentració.

Trobar l'origen històric del ioga, és una tasca molt difícil de precisar, hi ha moltes interpretacions diferents, però la seva majoria ens porten a èpoques molt anteriors a l'escriptura, per tant és un ensenyament transmès a nivell oral, però en el que si podem estar d'acord que el seu origen té una antiguitat de més de 5000 anys, és a dir que seria anterior als Vedes, els llibres més antics de la humanitat.

Com definició de ioga, personalment m'agrada la definició que ens dona el *Ioga-Sutra de Patanjali* i que diu:

"IOGA es planteja com un exercici continuat d'atenció, en pràctica física i respiratòria i en la vida diària, per vèncer els obstacles a la clara percepció i desenvolupar totes les potencialitats de l'ésser humà".

Hatha Yoga

El vocable *hatha* prové de les arrels *ha* i *tha* (sol i lluna). Està referit a les dues qualitats-solar i lunar-del fluid o *prāna* vital del cos. És el ioga de la fortalesa i harmonia del cos. En aquest sentit, és l'equilibri entre la respiració solar o de la fossa nasal dreta i la respiració lunar o de la fossa nasal esquerra. Així mateix pot traduir-se com la unió de les energies *prāna* i *apanya*.

El principal objectiu del *Hatha ioga*, és aconseguir el màxim equilibri entre el cos físic, la ment i l'energia vital, o *prāna*. Pretén, no només enfortir el cos, sinó també harmonitzar i equilibrar tot el sistema nerviós amb una sèrie d'exercicis en què intervé la respiració (*prānāyāma*). Actua fonamentalment sobre el cos físic i la respiració, procurant una salut perfecta.

En el *Hatha ioga* es comença disciplinant el cos, el que resulta més assequible que tractar directament amb la ment. L'equilibri físic produït, atorga un nivell relaxat i equànime.

El *Hatha ioga* en alguns casos és considerat un ioga molt peculiar pel fet que posa especial interès en el perfeccionament del cos físic. Tanmateix també és considerat com un camí molt vàlid per arribar a nivells profunds d'interiorització.