

LOS TÉRMINOS SÁNSCRITOS DEL YOGA: UNA TRAVESÍA MILENARIA

Yoga sanskrit terms: An ancient crossing

*Annette Calvo Shadid**

*Zaida Rojas Cabezas***

RESUMEN

En este artículo se presentan los resultados de una entrevista con referencia al uso del sánscrito en la práctica del yoga en instructores costarricenses. Además, se lleva a cabo una reflexión sobre la lengua sánscrita y se dividen sus estudios en dos tipos: lingüísticos e impresionistas. Adicionalmente, se recopila el conocimiento existente sobre la historia del yoga en Costa Rica.

Palabras clave: lengua sánscrita, yoga y sánscrito, lengua sánscrita en Costa Rica, lingüística.

ABSTRACT

The results of a survey regarding the use of Sanskrit in the practice of yoga instructors in Costa Rica are presented in this article. Furthermore, it reflects on the Sanskrit language and divides its study into linguistic and impressionists themes. Additionally, this article compiles the existing knowledge on the history of yoga in Costa Rica.

Key Words: Sanskrit, yoga and Sanskrit language, Sanskrit language in Costa Rica, linguistics.

* Universidad de Costa Rica. Decana. Facultad de Letras. Costa Rica. Correo electrónico: acalsha@yahoo.com.mx.

** Instructora independiente de Yoga. Costa Rica. Correo electrónico: zaidarojascabezas@gmail.com

Recepción: 14/01/14. Aceptación: 15/02/14.

1. Introducción

En este estudio, las autoras dan a conocer algunos de los rudimentos de la práctica del yoga, para que tome sentido su objetivo principal, que es corroborar el uso (supuesto) de los términos en sánscrito del yoga por parte de algunos de los instructores, y sus impresiones acerca de lo que el uso de tales términos representa para la práctica de esta disciplina y para los practicantes de ella.

Para los efectos, las investigadoras realizaron un cuestionario con siete preguntas para que fueran respondidas por algunos instructores de hatha y de ashtanga yoga, todos costarricenses. El instrumento se distribuyó con el fin de consultar acerca del uso que los instructores les dan a los términos en sánscrito, qué importancia podría tener el manejo de ellos en la práctica, sus opiniones sobre el empleo del sánscrito en el yoga, sobre su efecto en los alumnos, y la “vitalidad” de la lengua sánscrita en la actualidad mediante esa disciplina.

1.1. Estado de la cuestión

Sobre préstamos de la lengua sánscrita al español se puede citar a Argüello (2012¹). Además, en internet existen páginas que se refieren a préstamos léxicos del sánscrito al español, tanto por vía directa como indirecta, y palabras relacionadas por su antepasado común, además de otros textos como glosarios para la mejor comprensión de ciertas doctrinas o facilitar la lectura de textos religiosos². Otros textos ofrecen traducciones de diccionarios sánscrito inglés al español y a otras lenguas, como una herramienta incluso interactiva para trabajar el diccionario³.

En la práctica del yoga hay textos, tanto libros como documentos electrónicos, que hablan de las traducciones del sánscrito al español, con el interés de familiarizarse con la disciplina y con la lengua original de sus textos, como el Yoga Sutra de Patañjali, el Haṭha Yoga Pradīpikā de Svātmārāma, y el Yoga Rahasya de Nathamuni. Muchos de ellos

son traducciones al inglés y, posteriormente, del inglés al español. Existen también glosarios del yoga sánscrito español, con el fin de observar las traducciones de las āsanas, kriyas, bhandas, mudras y mantras⁴.

1.2. Contextualización:

1.2.1. *El yoga: sus orígenes; el yoga traído a Occidente; la práctica del yoga en Costa Rica.*

Yoga es unión de cuerpo, mente y alma. B.K.S Iyengar (2007:21) dice que “el yoga es un arte, una ciencia y una filosofía. Afecta a todos los niveles de la vida humana, tanto física, mental como espiritualmente. Es un método práctico para dar sentido a la propia vida y convertirla en útil y noble”.

Durante siglos, una gran cantidad de escritores y seguidores de yoga han tratado de plasmar en el papel el sentido y significado de la práctica, pero el misterio y los beneficios no se perciben en su totalidad mientras no se haya puesto un pie en un *mat* o tapete, e iniciado una sesión de yoga, sin importar su complejidad. Todos pueden practicar yoga; este sentido de universalidad y accesibilidad es lo que ha mantenido viva la práctica a lo largo de los años.

Los textos sobre los orígenes del yoga sitúan el inicio de esta práctica en unos 3.000 años antes de Cristo debido al descubrimiento de posiciones yóguicas en las civilizaciones de los Valles del Indo y del desaparecido río Saraswati, perdido en el desierto de Thar, en la frontera entre India y Pakistán.

La cultura y filosofía de la India tiene su origen en los Vedas, textos sagrados escritos en sánscrito, los cuales recogen toda la sabiduría del ser humano, de acuerdo con la tradición. “Según una leyenda hindú, su aparición (el ser humano) en la Tierra ocurrió cuando un pez (Mat-sya) presenció como el dios Shiva enseñaba a su Shakti Parvati (esposa) los ejercicios de yoga. El pez imitó a Parvati y al practicar los ejercicios, se transformó en hombre⁵”.

Esta creencia y otras más fueron transmitidas vía oral, en aforismos, durante varias generaciones. Se estima que esos aforismos fueron recogidos de manera escrita por primera vez por Patañjali en su obra Yoga Sutra (Desikachar, 1994:16). Sobre Patañjali considerado una reencarnación del dios serpiente se sabe poco, se cree que escribió los *Yoga Sutra* unos 300 a 400 años después de Cristo.

Entre los autores modernos de las principales obras sobre yoga, hay divergencia sobre la fecha de aparición de los primeros textos en los que se menciona esta práctica.

En relación con los vedas, uno de los más conocidos en Occidente es el Upanishads, en el que se encuentra la base de las enseñanzas del yoga y se ubica unos 1.500 años antes de Cristo. Otros textos importantes que llegan a Occidente con menciones sobre el yoga son los grandes poemas épicos de unos 500 años antes de Cristo, el Ramayana de Valmiki, y el Mahabharata de Vyasa, que narran las encarnaciones de dios.

El Bhagavad Gita, que forma parte del poema épico Mahabharata de Vyasa, es otro de los textos con enseñanzas del yoga, y uno de los más reconocidos en las escuelas de yoga del mundo. En él se describe el papel del gurú.

Ya en los primeros sutras (I.2) Patañjali define el yoga como: “...la aptitud para dirigir la mente exclusivamente hacia un objeto y mantener esa dirección sin distracción alguna”. Por lo tanto, el objetivo final del yoga es conseguir una mente estable en un cuerpo sano” (Desikachar 1994:20).

El *Yoga Sutra* de Patañjali constituye lo que puede llamarse el yoga clásico, que recoge el conjunto de reglas bajo las cuales debe guiarse toda persona que practique el yoga, a fin de lograr su realización personal.

Estos ocho pasos son:

Yama, se refiere al trato con los demás.

Niyama, se refiere a la relación con uno mismo, a lo interno.

Asana, se refiere a las posturas.

Pranayama, se refiere al control de la respiración.

Pratyahara, se refiere al ayuno o moderación de los sentidos.

Dharana, se refiere a la concentración.

Dhyana, se refiere a la meditación.

Samadhi, se refiere al reconocimiento de sí mismo.

Estos ocho pasos constituyen la columna vertebral de la práctica de ashtanga yoga. El Samadhi, cuya meta es la calma o sosiego de los pensamientos en el espíritu, es el tema central del ashtanga yoga (Flury, 2013).

De acuerdo con Flury (2013), los orígenes de la tradición del ashtanga yoga se dan con Sri Tirumalai Krishnamacharya, un sabio yogui que recorrió el Himalaya a principios del siglo XX para aprender sobre yoga. En esos viajes se topó con su gurú Sri Ramamohan Brahmachari y pasó siete años y medio con él, estudiando el sistema ashtanga.

En 1933, Krishnamacharya empezó a transmitir ese sistema a muchos alumnos indios y occidentales, primero en Mysore, luego en Madras, ambas ciudades del sur de la India. Entre sus alumnos más conocidos se encuentran Sri K. Pattabhi Jois, BNS Iyengar, Indra Devi, BKS Iyengar y su hijo TKV Desikachar.

En Mysore, Krishnamacharya prosiguió transmitiendo la forma más tradicional y originaria de ashtanga. En Madras, su estilo cambió y se convirtió en vini yoga. Sin embargo, el origen vincula al ashtanga yoga con el vini yoga y el Iyengar yoga.

A partir de entonces, este yoga clásico ha generado otros sistemas que han calado profundamente en Occidente, como hatha yoga y kundalini yoga, entre muchos otros.

El hijo de Krishnamacharya, T.K.V. Desikachar, así como otros de sus discípulos, emprendieron, en la década de los años 60, el viaje de tránsito del Yoga a Occidente. Desde entonces ese camino no ha parado; por el contrario, cada día es más universal y practicado por millones en el mundo.

En Occidente, los dos maestros más influyentes han sido: Pattabhi Jois, quien enseñó ashtanga en su escuela en Mysore, al sur de la India, hasta su reciente muerte en el 2009 a los

93 años de edad. Su tradición la continúan su hija Saraswathī y su nieto Sharath.

El otro maestro es B.K.S. Iyengar, también de Mysore, y quien a sus pasados 94 años de edad, todavía se encuentra muy activo en la disciplina. Por su parte, el sistema Iyengar se enfoca en el ejercicio muscular y en la flexibilidad, conocido como hatha yoga. Iyengar lleva más de 75 años enseñando yoga.

El vocablo *hatha* significa ‘fuerza’⁶. Hatha yoga es el yoga de la fortaleza y la armonía del cuerpo. Su fin es lograr el máximo equilibrio entre el cuerpo físico, la mente y la energía vital. Busca además, armonizar y equilibrar todo el sistema nervioso con una serie de ejercicios en los que interviene la respiración (*prāṇāyāma*).

En Costa Rica, la historia de la práctica del yoga no es reciente; data de la década de los años 60. La primera organización presente en el país es la Gran Fraternidad Universal (GFU), cuya sede central estuvo en los últimos años en el centro de Sabanilla⁷ en San José. Recientemente ha sido trasladada a una localidad rural en Cañón del Guarco, en las Montañas del Cerro de la Muerte, donde están levantando un Ashram.

La GFU fue fundada en Venezuela en 1950 por el francés Serge Raynaud de la Ferrière⁸, una persona que antes había dejado sus bienes para peregrinar por la India y estudiar la filosofía yóguica. En aquella década, Ferrière partió de Venezuela y dejó la dirección de la institución en cuatro de sus más allegados discípulos, entre ellos el venezolano José Rafael Estrada Valero. A su vez, Estrada fundó la GFU Línea Solar, movimiento que todavía existe y tiene seguidores en Latinoamérica y Europa.

Uno de los miembros fundadores de la GFU en Costa Rica, Federico Jara, comentó que el *Maestre* Estrada estuvo en la provincia de Limón en 1954. Se presume que la visita obedeció a divulgar la práctica del yoga, por lo que se puede afirmar que desde ese año, un grupo de costarricenses tuvo su primer contacto con la práctica. Estrada publicó en esa época un documento llamado “Escritos de Puerto Limón”, fechado en 1954, en el que hace una reseña de su

visita al país, afirmó Jara. Ya para 1960 existía en Moravia un centro de yoga llamado “Casa del Acuario”, liderado por Ada Luz de Lake, Vitha Lyna Fonseca y Cristina Matamoros.

También se reporta la visita de Estrada a ese centro en 1970. Vitha Lyna Fonseca fundó la Asociación Esotérica de la Nueva Era en Hatillo hacia la década de los años setenta, la cual quedó afiliada a la Gran Fraternidad Universal de México. Como parte de sus actividades, impartían clases de yoga en su local en Hatillo y en la Universidad de Costa Rica como actividad cultural y deportiva.

Posteriormente, hacia 1979, un grupo formado por dos costarricenses (Federico Jara y Henry Araya), dos salvadoreños y dos nicaragüenses, empezaron a dar clases de yoga en un local situado frente a la Sociedad Teosófica, en San José centro. Ambos costarricenses iniciaron su práctica de yoga en 1974 en el centro de Hatillo y, a su vez daban clases. No fue sino hasta hace unos cinco años cuando dejaron de hacerlo, aunque continúan con su disciplina personal.

Luego se abrió la Casa Sede detrás de la actual Embajada de México, el 24 de diciembre de 1980. De esta manera se estableció la Asociación Gran Fraternidad Universal Línea Solar en Costa Rica, llamada RedGFU y también afiliada a la sede de México, agregó Jara.

La GFU de Costa Rica también fundó uno de los primeros restaurantes vegetarianos del país, llamado Don Sol y ubicado en el mismo lugar donde se impartían las clases de yoga. La GFU continúa funcionando muy activamente en Costa Rica. Aquí y en el resto del mundo donde tienen representación, ofrecen clases de hatha yoga y meditación; imparten un diplomado para la enseñanza de yoga; en varias partes del mundo han construido *ashrams*, lugares para el desarrollo espiritual de sus miembros; entre sus disciplinas se encuentra la dieta ovo lacto vegetariana, los baños de agua al tiempo a la mitad de la sesión de yoga, una ceremonia dominical y conferencias y convivencias entre sus miembros y los practicantes, entre otras actividades.

1.2.2. El sánscrito

Las descripciones del sánscrito que se pueden encontrar en los diversos documentos suelen ser de dos tipos:

- a) **Lingüísticas.** Estas le otorgan un carácter científico al estudio del sánscrito. Entre estas descripciones se encuentran, por ejemplo, la de Arellano (1977:16) quien señala que el sánscrito podría considerarse como la “hermana mayor” de las lenguas indoeuropeas, pues es la primera que aparece en el campo literario: sus textos más antiguos son los himnos védicos, y de estos, el Rigveda se considera el más antiguo, que data por lo menos del año 1000 a. C. Señala el autor que, en la historia de la lingüística, es la primera lengua sometida a un estudio analítico verdaderamente científico que dio por resultado una descripción lingüística rigurosa; por otro lado, la lingüística histórica y comparada moderna nació con base en el conocimiento y estudio del sánscrito por parte de los estudiosos alemanes del siglo XIX.

Señala el autor (1977:17) que el sánscrito no es originario de la India, sino que fue traído por las tribus arias que invadieron el subcontinente en una fecha no determinada pero cuya ubicación sería el segundo milenio a. C.

Agrega (1977:19) que a lo largo de los siglos, el sánscrito evolucionó de manera muy restringida desde la aparición del Rigveda, y atribuye esto a que sus cambios fueron frenados por el continuo uso litúrgico de la lengua, por la vigilancia de los brahmanes y por los numerosos estudios que se hicieron de ella, los cuales tendían a mantenerla intacta.

Calderón Rivera (2000:5) manifiesta la importancia de la cultura india dentro del panorama de los estudios lingüísticos y fonéticos de la antigüedad, “en atención a sus detenidas y puntuales reflexiones sobre su lengua y el lenguaje, en muchos aspectos que aún tienen vigencia y validez.”

Al respecto, menciona a Pāṇini (siglos V-IV a.C.), quien “con sus ocho libros *Aṣṭādhyāyī* dejó para la posteridad universal la descripción de la lengua sánscrita y las importantes referencias sobre análisis y reflexiones lingüísticas de esta lengua, elaborados por gramáticos anteriores y conservados por tradición oral que él recoge con puntual precisión.” Calderón Rivera (2000:5).

Igualmente, Argüello Scriba (1989:62) resume el importante trayecto del sánscrito a Europa y a los estudios de la lingüística comparada, ubicando el descubrimiento del sánscrito por los occidentales, en la época moderna, en el siglo XVII con la llegada de los jesuitas a la India. Señala que el padre Coeurdoux, en 1667, posiblemente fue el primero en ver la relación del sánscrito con las lenguas europeas. Anota la llegada a Calcuta, en 1783, de Sir William Jones (1746-1794), “hombre genial y políglota”, el cual, “afirmaba que las lenguas europeas y el persa tenían un ancestro común, no precisamente el hebreo, como se había creído”.

Por otro lado, en esta misma línea, Ecco (1994:74), expone las relaciones entre el sánscrito y la hipótesis del indoeuropeo, en la manera en que se llega a la comprensión de que el sánscrito no es “la lengua originaria” entre todas, sino que pertenece a una gran familia de lenguas que derivan de un antepasado común: el indoeuropeo.

En 1786, en el Journal of the Asiatic Society de Bombay, sir William Jones anuncia que la lengua sánscrita, sea cual sea su antigüedad, tiene una estructura admirable, más perfecta que el griego, más rica que el latín y más exquisitamente refinada que ambas, manteniendo con ambas una relación de afinidad, tanto en las raíces de los verbos, como en las formas gramaticales... Ningún filólogo podría estudiar las tres sin convencerse de que han salido de una raíz común, que quizá ya no existe («On the Hindus», en The works of Sir William Jones, vol. III, Londres, 1807, pp. 34-35).

Jones adelantaba la hipótesis de que también el celta y el gótico, e incluso el antiguo persa, tenían un parentesco con el sánscrito. Obsérvese que no habla solamente de raíces de los verbos, sino también de estructuras gramaticales. Se abandona la búsqueda de analogías en la nomenclatura y se empieza a hablar de semejanzas sintácticas y afinidades fonéticas.

Ya John Wallis (*Grammatica linguae anglicanae*, 1653) se había planteado el problema de cómo se podía establecer una relación entre la serie francesa *guerre - garani - gard - gardien - garderobe - guise* y la serie inglesa *warre - warrant - ward - warden - wardrobe - wise*, y distingue un cambio constante entre *g* y *w*. Más tarde, en el siglo XIX, estudiosos alemanes como Friedrich y Wilhelm von Schlegel y Franz Bopp profundizarán en el estudio de las relaciones entre el sánscrito, el griego, el latín, el persa y el alemán. Se descubren correspondencias entre los paradigmas del verbo «ser» en varias lenguas, y gradualmente se llega a la hipótesis de que no es que el sánscrito sea la lengua originaria o *Ursprache* sino que toda una familia de lenguas, incluido el sánscrito, derivan de una protolengua que ya no existe, pero que es posible reconstruir idealmente. Así se produjo la investigación que llevó a formular la hipótesis del indoeuropeo.

Tusón Valls (2003) anota también la célebre cita del británico W. Jones (1788:422): “La lengua sánscrita, sea cual sea su antigüedad, tiene una estructura admirable. Es más perfecta que el griego, más rica que el latín y más exquisita que ambas.” Agrega que Jones dejó clara la semejanza entre ellas por palabras de parentesco, de números, y de nombres de objetos cotidianos.

Por su parte, Argüello Scriba (2012:74) describe el sánscrito como una lengua “perfecta” como lo señala su etimología, y pone énfasis en la importancia que se daba de mantenerla “inalterada” mediante una pronunciación exacta y sin variaciones:

El sánscrito es la lengua clásica y religiosa de la India. La palabra *sanskrita* (sánscrita) proviene del prefijo *śans* que significa pulido, perfecto, cultivado y de la raíz *Kṛ*: hacer en la forma de su participio perfecto *krta* o sea, lo que está perfectamente hecho. Esta definición surge a partir de una clara distinción entre las lenguas habladas llamadas *prākṛitos* (del prefijo: pra=imperfecto, o inacabado y el participio perfecto *krta*) y el sánscrito; así como en Occidente, se habla del latín clásico y del latín hablado o vulgar. Muy pronto los gramáticos indios hicieron este tipo de distinciones, solo que las relacionaron más con el uso ritual y religioso.

[...] con el ritual védico, aparece la necesidad de conservar y mantener la lengua sin cambio alguno; cada sonido de esa lengua se debe pronunciar perfectamente, sin error, porque al equivocarse, todo

el elaborado ritual se invalida. La pronunciación y recitación o canto de cada himno, en el llamado sánscrito védico, era y es lo religiosamente sagrado, motivo suficiente para ordenar y clasificar la lengua por el punto de articulación, con ella surge la necesidad de crear sistemas de comprensión y de estudio de la lengua, en fin, de la gramática; de uso exclusivo para la clase sacerdotal que conservaba y aún lo hace por medio del estudio memorístico.

Estas descripciones se basan en hechos lingüísticos, en la descripción lingüística y en la lingüística histórica, en sus relaciones con las lenguas emparentadas y su antepasado común.

b) Impresionistas: La concepción del sánscrito como lengua sagrada, espiritual, y como lengua del yoga, tiene también muchos representantes, uno de los cuales se detalla de un artículo curiosamente titulado *El sánscrito es yoga en forma lingüística*⁹. Se trata de una descripción del sánscrito como lengua originaria de la humanidad, según la tradición del yoga, y que no tiene un origen natural o humano, sino que proviene de seres que la recibieron a través de experiencias místicas. Pone énfasis en la vibración de sus sonidos y en su articulación que está en consonancia con la energía divina. Su repetición pone al practicante en contacto con lo absoluto desconocido y con esa energía, y por la utilización de su forma pasiva, se trasciende el ego:

El sánscrito es la lengua más antigua de las lenguas indoeuropeas y, según la tradición del yoga, es la lengua más antigua de la humanidad. Sam se traduce como bien y *kṛtam* como hecho. La palabra sánscrito viene de la palabra sánscrita *sanskritam*, que quiere decir perfecto, pulido, completo. Se considera que el sánscrito es una lengua sagrada que fue revelada a la humanidad por los sabios y videntes quienes pusieron en sonidos su experiencia mística. Ha sido una lengua sagrada porque contiene las escrituras antiguas de la India, que son repetidas una y otra vez por su conocimiento y sabiduría pero también por su poder vibracional. Cada una de las 51 letras del sánscrito tiene una vibración bella y cósmica, que resuena en consonancia con la realidad suprema. [...]. No se puede pensar en el Yoga sin pensar en sánscrito y vice-versa. El sánscrito es Yoga porque se dice

que es energía divina en una estructura de sonido y porque nos conecta con el absoluto.

También porque, se ha dicho, sus vibraciones son las mismas que las vibraciones naturales de las células de nuestro cuerpo y de nuestros cuerpos sutiles. Son las vibraciones esenciales de todo lo que existe y tienen un poder de sintonizarnos con la inteligencia cósmica y de esta manera de sanar, equilibrar y de elevar la conciencia. Algunos van más allá, afirmando que el sánscrito es también *pranayama* (las prácticas de control de la respiración) y que por la frecuente utilización de la forma pasiva, trasciende el ego.

Además, autores como Amor Ruibal han manifestado los esfuerzos de los mismos indios para preservar lo más íntegra posible esta lengua que para ellos era, y continúa siendo, riquísima y para quienes es de origen divino¹⁰:

La transparencia y tersura de su lengua sánscrita, la riqueza exuberante de formas que posee, y el espíritu investigador de los indios, prestábanse a maravilla para los estudios analíticos del lenguaje, a los cuales les impelia también la idea religiosa y el deseo vivísimo de conservar íntegro el depósito de sus veneradas tradiciones. Creían ellos que no ya todos los himnos de sus sagrados libros, sino también todas las palabras y frases, todos los sonidos e inflexiones de cada uno, eran algo revelado y divino que debía conservarse con fidelidad suma, para lo cual nada tan a propósito como el estudio gramatical de esos mismos sonidos e inflexiones.

Asimismo, Calderón Rivera (2000:5) señala que los mismos gramáticos de la India estudiaban la lengua con toda rigurosidad para enseñar y preservar su pronunciación auténtica con un sentido eminentemente religioso:

A través de sus obras, las gramáticas hindúes insistieron afanosamente a sus gentes, sobre la necesidad y rigurosidad de conservar los hábitos tradicionales de enunciación (vocalización) y una exigente e impecable articulación fónica de los pasajes sagrados utilizados en el culto y veneración a sus divinidades. De ahí que la fonética del sánscrito llegó a cobrar condiciones mágico-religiosas y no era permitido a los oferentes de ceremonias, desfigurar fonéticamente los textos de los ritos, so pena de que tales rituales perdieran todo

su valor religioso y sagrado. Las frases litúrgicas debían conservar una exacta, precisa y correcta pronunciación, para lo cual, las personas, a cuyo cargo estaban las ceremonias, debían ilustrarse o ser ilustrados y entrenados previamente a fin de que los actos religiosos no quedaran desvirtuados por las defectuosas ejecuciones fonéticas del rito. Este afán lingüístico es tal vez la primera evidencia de que se tenga noticia sobre la rigurosidad de un pueblo, en la ejecución articuladora de los sonidos, en forma extremadamente meticulosa y exigente.

La diferencia entre los dos enfoques es obvia: el enfoque lingüístico es, como ya se señaló, resultado de estudios científicos basados en la disciplina lingüística; los enfoques impresionistas, de tipo religioso o espiritual, siguen una tradición basada en la consideración de una lengua místicamente perfecta, y, además, originaria¹¹. Es interesante que se preserve aún esta concepción divinista de la que habla Tusón Valls (2003:16): “En los tiempos antiguos, gran cantidad de pueblos y culturas consideraban que el lenguaje había sido un don o un regalo otorgado a los humanos por alguna divinidad”.

En el yoga, como disciplina milenaria que algunos creen que es, persiste la creencia (o convicción) de que el sánscrito es una lengua especial, la lengua del yoga, en la que están escritos sus documentos más antiguos; la lengua en la que se difunde su mensaje, su práctica y su enseñanza; la vibración especial que posee y sus efectos físicos, mentales y espirituales, cuyos sonidos (mantras) tienen una influencia poderosa en quienes los articulan.

2. Los medios físicos y mentales para practicar el yoga



Los primeros términos con los que se ponen en contacto los practicantes del yoga son seis, que tienen que ver con el sistema del yoga, a saber, *āsanas* (posturas), *prāṇāyāma* (control de la respiración, energía vital), *bandhas* (“llaves” o claves del cuerpo), *dṛishti* (el enfoque de la mirada), *mudrās* (gestos hechos principalmente con las manos), *mantras* (palabras para liberar la mente del flujo constante de pensamientos). A

diferencia de los ejercicios físicos habituales, en los que se desarrollan solamente los músculos y se activa quizás solo el corazón,


[...] las Asanas están hechas muy especialmente para desarrollar concienzudamente los órganos internos, el hígado, los intestinos, los riñones, el páncreas, el cerebro, los pulmones, y muy especialmente para llevar un estímulo vivificador al complejo sistema de glándulas endocrinas (timo, tiroides, paratiroides, hipófisis, pineal, etc.) que juegan un importante papel en la economía de la Naturaleza para el mantenimiento de la salud, en el metabolismo, el crecimiento, y muy especialmente para permitir la armonía y perfecta nutrición de las diferentes células que componen los tejidos de nuestro cuerpo físico (Swami Asuri Kapila, 1944:8).

3.1. Ásana, drishti y bhandha

A continuación, en un cuadro representamos, con algunos de los términos de la práctica en sánscrito, la simultaneidad del ásana con el drishti y el bhandha que se ejercita en cada postura que se ejecuta en el Yoga. También acompañan a las ásanas una serie de mudras o movimientos que se hacen generalmente con las manos. Una sesión de yoga no está nunca del todo completa si no la acompaña el canto de algún mantra.

Ásana	Drishti (*)	Bandha (**)
Secuencia de Surya Namaskar (A y B) – 12 Saludos al Sol:		
Tāḍāsana (o Samasthiti) Tada: Montaña ¹³	Nasagra (punta de la nariz)	Mulabandha Mula: raíz
Sama: vertical - mismo Sthiti: de pie		Bandha: unir. Contrae toda la región abdominal baja.
		
Urdhva hastāsana Urdhva: hacia arriba Hasta: manos	Angustha (dedos pulgares)	
		

Uttanāsana
Ut: intensidad
Tān: alargar




Nasagra

Ardha Uttanasana
Ardha: medio (mitad)
Ut: intenso
Tān: estiramiento



Al frente

Chaturanga Dandasana
Chatur: cuatro
Anga: miembro
Danda: pegar



Nasagra

Urdhva Mukha Svanasana
Urdhva: mirando arriba
Mukha: rostro
Svana: perro



Urdhva (hacia arriba)

<p>Adho Mukha Svanasana Adho: vuelto hacia abajo Mukha: rostro Svana: perro</p>	<p>Nabhi (al ombligo)</p>	<p>Mulabandha Uddiyanabandha Uddiyana: elevarse. Movimiento de inspiraci3n en vac3o, sin dejar que entre el aire, se hincha el t3rax. Provoca una sensaci3n de succi3n a nivel del est3mago. Jalandharabandha Jala: tejido. Se inhala y se sostiene el aire al tiempo se dirige la cabeza y el cuello. El ment3n se inserta por encima del hueso superior del estern3n.</p>
		
<p>Utkatasana Utkata: potente</p>	<p>Angustha</p>	<p>Mulabandha Uddiyanabandha</p>
		
<p>Virabhadrasana I¹⁵ Virabhadra: el nombre del m3tico y feroz guerrero</p>	<p>Angustha</p>	<p>Mulabandha Uddiyanabandha</p>
		

(*) Lugar hacia donde se dirige la mirada.

(**) Junto con las t3cnicas de respiraci3n (pranayama), los bandhas ayudan en los procesos de limpieza del cuerpo. Los *bhandas* son llaves que dirigen la energ3a del cuerpo f3sico. Se aplican en prãcticamente todas las ásanas.

3.2 Mudras

A continuaci3n presentamos una lista de los mudras mäs utilizados en Occidente, especialmente durante las sesiones de yoga.

Se cree que la estructura humana estã regida por los cinco elementos del universo: fuego, aire, agua, tierra y cielo, los cuales deben estar en perfecto equilibrio a fin de evitar las enfermedades. Los mudras juegan un papel preponderante en este equilibrio¹⁶. Se desconoce su origen pero la mayor3a de los autores citan

que se encuentran en todo el mundo y que se han utilizado desde hace siglos.

Por lo general, los mudras que se hacen con las manos acompaãan a algunas ásanas o se relacionan directamente con los siete chakras. La palabra *chakra* significa 'rueda que estã en constante movimiento'. Los chakras se identifican como distribuidores de energ3a en todos los planos del ser humano y cumplen la funci3n de mediaci3n entre el plano inmaterial y el cuerpo f3sico.

1. Jãana mudra (el mudra de la sabidur3a)



"El principal objetivo del yoga es conseguir que la humanidad y la conciencia c3smica formen una unidad. El pulgar simboliza la conciencia c3smica y el 3ndice, la conciencia individual. Cuando las puntas de ambos dedos se unen, la conexi3n es completa y la intuici3n y la inspiraci3n forman una unidad" (Menen 2007:55).

Este mudra se forma uniendo las puntas de los dedos pulgar e 3ndice; los otros dedos permanecen relajados y extendidos. Es llamado tambi3n el mudra OM.

El yo-individual, renuncia a todo lo mundano y se dirige hacia el yo-universal¹⁸. Este mudra se asocia con el primer chakra: Muladhara, localizado en el suelo p3lvico. Se cree eficaz para la concentraci3n y para tener la mente relajada.

2. Dhyani mudra (el mudra de la meditaci3n)



Las manos descansan sobre el regazo, la izquierda sobre la derecha, los dedos pulgares se tocan suavemente. Por excelencia, este es el mudra para la meditaci3n. Es muy utilizado en la meditaci3n Zen. Su simbolismo estã relacionado con el cuenco vac3o que refleja la libertad interior y la pureza para recibir todo lo que el ser humano necesite en su camino espiritual.

Se asocia con el segundo chakra: Swadisthana, localizado abajo del ombligo.

3. Ksepana mudra (el mudra de los cambios en la energ3a)



Las dos manos se juntan, los 3ndices extendidos y apuntando hacia el suelo o hacia arriba; el resto de los dedos se entrecruzan, los pulgares se juntan y apuntan hacia el cielo (o se entrelazan). Significa la expuls3n de la energ3a gastada o negativa y la posterior absorci3n de energ3a fresca y positiva. Estimula la eliminaci3n a trav3s del intestino grueso, la piel y los pulmones¹⁹. Puede tener distintas posiciones, seg3n sea la direcci3n de los dedos 3ndices.

Se asocia con el tercer chakra: Manipura, localizado en el plexo solar.

4. Anjali mudra (o Namaskara mudra, el mudra de la salud, la veneración, el agradecimiento)



Llamado también el gesto del Namasté y la representación por excelencia de la cultura india. En ese país se utiliza siempre y en toda ocasión. Representa la creencia de que cada uno de nosotros tiene una chispa divina en su interior localizada en el chakra del corazón, o cuarto chakra, llamado Anahata. Se juntan las manos con suavidad a la altura del corazón

Nama significa reverencia, *as* significa yo y *te* significa tú. Por lo tanto, Namasté significa respétame o te respeto²⁰.

5. Garuda mudra (el mudra de la circulación sanguínea)



Según la mitología hindú, Garuda es el pájaro mitológico sobre el que cabalga Vishnú. Rige el sentido de orientación, el instinto de supervivencia y la trascendencia. Revitaliza y equilibra las energías, fortalece los órganos internos y da balance a ambos lados del cuerpo.

Los pulgares se entrelazan y se colocan los dedos hacia afuera, las palmas hacia adentro.

Aunque se puede colocar en otros chakras, rige para el quinto: Vishudda, el de la garganta, de la comunicación.

6. Hakini mudra (el mudra de la concentración)



Se dice que es uno de los mudras más poderosos. Estimula la memoria y a ambos hemisferios del cerebro. Concentra la energía en el tercer ojo y ayuda a que los deseos se hagan realidad. Ayuda a despejar la mente y a clarificar nuestras ideas y sentimientos.

Para realizarlo se unen con suavidad las yemas de los dedos, se separan las palmas, los pulgares se colocan juntos en el tercer ojo, presionándolo levemente, la mirada se dirige hacia ese lugar de la frente.

Rige para el sexto chakra: Ajna, localizado en la frente.

7. Padma mudra o loto (el mudra de la pureza).



Refiere a la existencia plena, sin palabras, al silencio total, a desaparecer con el TODO. Se cree que guía el camino para alcanzar el Samadhi.

Se juntan las manos, una frente a la otra, las muñecas se tocan, las manos se abren simulando una flor de loto, se tocan los dedos pulgares y los meñiques y los demás están separados.

Se recomienda hacer este mudra en tiempos de soledad y desesperanza, pues se dice que ayuda a curar la depresión.

Rige el séptimo chakra: Sahasrara, localizado en la fontanela.

Algunos autores también lo ubican en el chakra del corazón.

3.3. Mantras

Mantra significa unión con el verbo. *Man* significa mente y *tra*, liberar.

Los mantras son sonidos o palabras que se repiten con devoción y con las cuales el ser humano logra su salvación. Una sesión de yoga

no está del todo completa si no se acompaña con la innovación al universo o a un dios, mediante el canto de un mantra, puede ser solo el sonido del OM.

Esta es una costumbre que acompaña especialmente al Yoga clásico. Las sesiones de ashtanga yoga se abren y se cierran con

la invocación de un mantra. Los practicantes occidentales las aprenden y los expresan con devoción; cantar o recitar mantras es una manera de unirse como grupo y ser uno.

Además, se cree que tienen un gran poder curativo. A los mantras se les ve como recursos para proteger la mente de los ciclos improductivos de pensamiento y acción, así como de las vibraciones negativas del exterior.

A continuación se presentan algunos de los mantras más conocidos.

OM: Con el sonido del OM se dice todo²¹. Ísvara es un concepto que proviene de la creencia en un ser espiritual superior al ser humano, que ve todas las cosas como son y su acción es perfecta, de acuerdo con Desikachar (1995:129). Si una persona quiere tener una relación directa con Ísvara, lo hará mediante el sonido del OM.

OM, en sánscrito, está formado por las letras A, U, M y un símbolo que representa la resonancia. Entonces –describe Desikachar el OM tiene cuatro aspectos: la A, que es la primera letra del alfabeto sánscrito; la U quiere decir continuidad y conexión y la M es la última consonante del alfabeto. “Así, el ir de la A hacia la M a través de la U, representa todo cuanto podemos expresar en letras y palabras”, agrega Desikachar.

El Upanisads dice que la A representa el estado despierto, U el sueño y M el estado del profundo sueño tranquilo. El cuarto estado, que se escucha en la resonancia de la M, es el Samadhi o la iluminación.

Mantras de invocación de Ashtanga Yoga

Mantra de apertura:

Om

Vande Gurunam charanaravinde
Sandarshita svatmasukavabodhe
Nishreyase jangalikayamane
Samsara halahala mohashantyai
Abahu Purushakaram
Shankhacakrsi dharinam
Sahasra sirasam svetam
Pranamami Patañjalim
Om

Traducción

Om

Rezo a los pies de loto del gurú supremo
Que enseña su saber, despertando la gran alegría del Ser revelado

Que actúa como médico de la jungla
Capaz de eliminar el veneno de la ignorancia de esta existencia condicionada.

Ante Patañjali, encarnación de Adisesa, que con su color blanco,

Mil cabezas radiantes (en su forma de serpiente divina, Ananta)

y su aspecto humano a partir de los hombros,
empuña la espada de la discriminación

junto a una rueda de fuego que simboliza el tiempo infinito y una caracola que representa para él el sonido divino,

Me postro,

Om

Mantra de cierre

Om

Swasthi-praja bhyam pari pala yantam

Nya-yena margena mahi-mahishaha

Go-bramanebhyaha-shuhamastu-niyam

Lokaha-samastha sukhino bhavanthu

Om

Traducción

Om

Gloria a la prosperidad

Que los gobernantes guíen el mundo con ley y justicia

Que todas las cosas sagradas gocen de protección
Y que los habitantes del mundo sean felices y prósperos.

Om

Gayatri Mantra

Gayatri Mantra

AUM bhur buvah svah

Tat savitur varenyam

Bhargo devarya dhimahi

Dhiyo nah pracodayat

AUM

(Rg.Veda, 3-62.10)

(Rg.Veda, 3-62.10)

Traducción

Gayatri Mantra (proveerá de todo aquello que se necesite)

OM, esfera terrestre, esfera del espacio intermedio,
Esfera del cielo, meditemos sobre la magnífica gloria de Savitr (el incitador, uno de los nombres del Sol), Que es digno de adoración y que dio origen A todos los mundos. Que vivifique y Sostenga nuestras mentes.

Mantra Vasudevaya

Saludo a la Bienaventuranza:
Om
Namo
Bagavate
Vasudevaya

El mantra Vasudevaya invoca la actitud de saber que todas las cosas malas pasarán, que las resistencias humanas ante situaciones difíciles se desvanecerán y permite a las personas fluir por el río de la vida.

3. Entrevistas e interpretación

3.1. La entrevista

Se enviaron varias entrevistas escritas a los correos electrónicos de los instructores, y fueron respondidas siete de ellas y reenviadas a las investigadoras. Todos los instructores son costarricenses. A excepción de una, que da clases en otro país, los demás son instructores activos en Costa Rica.

La entrevista, tal y como se pasó a los instructores, consta de las siguientes siete preguntas:

1. En sus clases de yoga, ¿utiliza usted los términos en sánscrito para las ásanas o prefiere utilizar los nombres que se le dan en español?
2. Si utiliza los términos en sánscrito, ¿por qué considera importante usarlos en esa lengua?
3. ¿Qué opinión le merece el hecho de que el sánscrito se use en Occidente mediante los nombres de las ásanas del yoga?
4. Considera que el uso de los términos en sánscrito en la práctica de yoga ayuda a mantener el sánscrito como una lengua viva?
5. Considera que sus alumnos tienen una buena actitud para aprender los nombres de las ásanas en sánscrito o presentan algún tipo de resistencia?
6. Considera que sus alumnos llegan a aprender los nombres de las posturas en sánscrito?
7. ¿Qué aporte da a sus clases el hecho de usar los términos en sánscrito?

3.2. Síntesis de datos e interpretación

Se procedió a realizar una síntesis de las respuestas, pues había algunas similares y otros datos consistían en ejemplos o anécdotas que ya se habían planteado en este trabajo. Al haber hecho la síntesis, se clasificaron las respuestas en cuatro tipos, cuyo contenido se muestra a continuación:

1- El uso del sánscrito en el yoga por su efecto articulatorio, sonoro y vibratorio El sánscrito tiene un sonido especial que vibra en el sistema energético y conduce al practicante a un mundo de luz. El verbalizar el sánscrito lleva a hacer todo uno: vibración, posturas, cuerpo y mente. Aprender nuevas combinaciones de sonidos de este idioma activa las conexiones cerebrales; se activan las neuronas y se produce un nuevo aprendizaje.

2- El uso del sánscrito como lengua espiritual y como fuerza vital	Lengua creada para sacar al que la utiliza de su prisión mental; traslada sutilmente a la psique a espacios llenos de presencia. Cambia la vibración mental del estudiante, para que se convierta en pura presencia (que esté de lleno en el momento presente). Aunque los alumnos no tengan conciencia de esa información, están recibiendo una pequeña dosis de terapia. Es universal y es terapéutico. Como es lengua antigua, cuanto más se repite se va creando una resonancia energética que se ha transmitido a través de los años; cuando lo digo en clase se va fortaleciendo esa resonancia y transmitiendo esa energía sagrada; como canal, uno recibe esa energía; diciendo los nombres en sánscrito se accesa mejor a esa energía para poder transmitirla.
3- El uso del sánscrito como lengua del yoga y por su efecto en la práctica y enseñanza de ásanas.	Se indica más rápidamente la postura, su nombre incluye todo el proceso para llegar a ella, movimientos, mirada, respiración. Es la lengua universal del yoga, si se aprende a decir el nombre sánscrito de una postura, se puede practicar y enseñar en cualquier parte del mundo. La palabra en sánscrito viene cargada con un mensaje que se asocia a la práctica del yoga. Conceptualmente el sánscrito es una lengua muy rica y hay vocablos que no se pueden traducir literalmente ni al inglés ni al español. En español puede haber varios nombres para una sola postura. El sánscrito es el lenguaje "técnico" que identifica a la persona con alguna destreza; es la lengua universal con la cual nos conectamos con esta práctica y con profesores de todo el mundo que están utilizándola al mismo tiempo; eso nos enriquece porque nos conecta. Si los nombres se usan con frecuencia, y si se explica qué significan, es más fácil aprender los nombres de las posturas; hay posturas que tienen nombres muy extensos y complicados; si no se utilizan con frecuencia, serían difíciles de aprender; por el contrario, hay algunas otras posturas cuyo nombre en sánscrito es más sencillo y corto que algunos nombres extensos que se dan en español. Los nombres en sánscrito se repiten antes de realizar cada una de las posiciones para que poco a poco las aprendan. Muchos estudiantes han sido afectados por el sánscrito en las clases de yoga y se han matriculado en cursos de sánscrito, para comprender mejor el cambio que les ocurrió. Por la parte educativa, es importante que sepan que los nombres vienen del sánscrito.
4- El uso del sánscrito por tradición, cultura e historia	El sánscrito mantiene viva tradición de la cultura; usar su lengua es honrar y respetar esa tradición. Muchos nombres de las ásanas se basan en animales, en partes del cuerpo, en sabios de la India o en dioses, entonces es como hacer un recorrido por la historia de la India. El mantenimiento de los nombres de las ásanas en yoga es una hermosa manera de transmitir el conocimiento cultural de un país tan antiguo y rico como la India. Usar los términos en sánscrito conecta la práctica con su origen antiguo.

En todos los aspectos anteriores se encuentra un alto grado de empatía hacia la lengua, por lo que se supone que el estudiante o el practicante de la disciplina se automotiva a aprender sus términos. Así, por la disciplina del

yoga se encuentra una motivación secundaria para aprender los nombres de las posturas y de algunos mantras en la lengua original, pues se asocian con un estado superior de bienestar, que se experimenta a nivel de sensaciones y de psique.

Es interesante cómo el sánscrito se identifica con un patrimonio cultural inmaterial como tradición, como arte, como conocimiento profundo del ser humano, pero también se relaciona con una mística, una técnica, una conciencia superior, un conocimiento que trasciende la dimensión cultural y lingüística y que convierte un acto ordinario como podría ser la práctica de un conjunto de posturas y ejercicios corporales, en un acto significativo de unión entre el cuerpo y la mente, la mirada, la respiración, la energía vital y la espiritualidad, lo cual trae equilibrio y armonía al ser humano.

En cuanto a la “vitalidad” de la lengua sánscrita, Arellano (1977:16) señala que el sánscrito en la India ha tenido siempre una enorme vitalidad. “Se siguen publicando libros y revistas en esta lengua; su estudio es obligatorio en los centros de segunda enseñanza, y en las universidades de la India se otorgan grados en lengua, literatura y filosofía sánscrita”. Sin embargo, ¿qué rumbo ha tomado el sánscrito en nuestros días en Occidente? Los instructores entrevistados han señalado diversas maneras de mantenerla “viva”. Se transcriben algunas de las respuestas para mostrar la alta importancia que, al menos los instructores, dan a la lengua:

Más que el uso para nombrar las ásanas, creo que el interés que despierta en muchas personas la filosofía, obliga a entender y a revivir la lengua. (1)

Aunque el sánscrito en las clases de yoga es limitado, sí ayuda a que uno u otro estudiante quiera profundizar y aprender aún más. (2)

Creo que sí; si no voy a clase de yoga, tal vez no me hubiera enterado de que existe. (3)

Por lo menos en las clases del yoga en general el sánscrito se mantiene activo y dinámico. (4)

Si el estudiante practica yoga únicamente como deporte, considero que no. Sin embargo, cuando se vive el yoga como filosofía, sí. No solo se limita el uso de la lengua a los ásanas y mudras, se extiende además a los estudios de la teoría, en los mantras. También, a través del yoga en muchas personas se desarrolla un interés adicional por el tantrismo, ayurveda, budismo, hinduismo, y estos también llevan vivo en ellos el

sánscrito. Me parece muy interesante y hermoso que una lengua tan antigua siga viva a través de las ciencias, las filosofías y las religiones. (7)

De estos datos se deduce que, efectivamente, el sánscrito cobra vitalidad en el yoga y en otras disciplinas también en Occidente. De igual forma, en la Universidad de Costa Rica se trajo el sánscrito con intereses filológicos; según Argüello Scriba (2012:80-81) se dio por primera vez en 1968: “A partir del segundo semestre de 1968, el sánscrito empezó a impartirse en la antigua Sección de Estudios Clásicos, del entonces Departamento de Filología, por la profesora M.A. Hilda Chen Apuy Espinoza, quien lo hizo a petición de los profesores don Arturo Agüero y la Dra. Clara Cornelli Marochi.”

En el tema que nos ocupa, se muestra gran acuerdo en lo que señalan sin cesar los practicantes del yoga: “El idioma sánscrito está incluido dentro de las lenguas muertas, sin embargo está absolutamente vivo dentro de las clases de yoga.”

4. Conclusiones y recomendaciones

En esta investigación se han expuesto los conocimientos básicos del yoga; se ha consultado acerca del uso de los términos en sánscrito en la práctica de esa disciplina por parte de algunos de sus instructores, y acerca de su impresión sobre lo que el uso de tales términos representa para la práctica de la disciplina y para los practicantes de ella. A continuación se resumen las innovaciones aportadas por la presente investigación:

1. Se reseña la historia del yoga en Costa Rica.
2. Se clasifican en dos tipos los estudios realizados sobre el sánscrito: a) lingüísticos y b) impresionistas.
3. Se corrobora que el uso de estos términos en sánscrito en la disciplina del yoga tiene el fin de preservar y transmitir la enseñanza, la filosofía y el modo de vida de la práctica donde quiera que se dé.

4. Todas las respuestas sobre el uso del sánscrito en el yoga se sintetizaron en cinco tipos:

- El uso del sánscrito en el yoga por su efecto articulatorio, sonoro y vibratorio
 - El uso del sánscrito como lengua espiritual y como fuerza vital
 - El uso del sánscrito como lengua del yoga y por su efecto en la práctica
 - El uso del sánscrito por tradición, cultura e historia
 - El uso del sánscrito para la enseñanza de las ásanas
5. Por último, se transcribieron las respuestas relacionadas con las formas de mantener la “vitalidad” de la lengua dentro del yoga como práctica milenaria en sí, como ciencia, como filosofía y como práctica física o devocional.

Un análisis desde la perspectiva de las actitudes lingüísticas hacia esta y otras lenguas devocionales sería muy interesante de emprender para comprender las motivaciones que dicen tener las personas para repetir o usar ciertos nombres, oraciones y cantos en tales lenguas, y sus opiniones sobre los efectos de invocarlos, repetirlos o usarlos en ciertas situaciones.

Notas

1. Argüello (2012) presenta lo que denomina préstamos remotos (indirectos) del sánscrito al español ya sea por medio de las lenguas clásicas como el griego y el latín, o por medio de lenguas modernas como el inglés. No se refiere a terminología del yoga, pues la mayoría de los términos no han sido adaptados a la lengua española y se usan propiamente dentro de la disciplina.
2. Cfr. por ejemplo, <http://glosariosanscrito.blogspot.com/>
3. Cfr. http://www.sanskrita.org/wiki/index.php/Sanskrita_Wiki?setlang=es

4. Cfr. <http://yogaasanasposturas.blogspot.com/2012/01/glosario-sanscrito-yoga-diccionario.html> Consultado el 17 de julio de 2013.

5. http://www.publispain.com/yoga/historia_yoga.html

6. Hay diferencias sobre el significado y la etimología de la palabra hatha. Cfr. Por ejemplo, <http://www.theseecretsofyoga.com/spanish/Hatha-Yoga/What-is-Hatha-Yoga.html>

7. Entrevista virtual a Federico Jara, miembro fundador de la GFU en Costa Rica.

8. http://es.wikipedia.org/wiki/Gran_Fraternidad_Universal. 28-7-2013. 14:00 horas.

9. <http://elyoga.about.com/od/Tradicionfilosoficayespiritual/a/El-Sanscrito-Es-una-lengua-sagrada.htm> Consultado el 04 de julio de 2013.

10. Cita tomada de <http://www.unedcervera.com/anou/examens/20052006/45308.pdf>

11. Cf. Ecco (1994:7).

12. En alguna literatura sobre yoga se dice que la secuencia de Saludo al Sol tiene unos 2.000 años de antigüedad, sin embargo, otros autores lo refieren a unos 100 años. Es una secuencia muy poderosa porque pone en movimiento todos los músculos del cuerpo y utiliza la mirada en un punto diferente con los movimientos, así como los bandhas, que facilitan la acción de sostener la postura.

13. <http://www.everybodyyoga.co.uk/yoga/benefits-backbend-poses.html>

14. Jacquemart y Elkefi.

15. Kaminoff, Leslie.

16. Menen (2007:13 y 56) afirma que los mudras pueden ser un gesto, una postura con las manos, un símbolo, una posición de los ojos, posturas corporales o técnicas de respiración.

17. Manual de entrenamiento para instructores de yoga. Yoga Lamat. 2010.

18. Manual de entrenamiento para instructores de yoga. Gran Fraternidad Universal (GFU). 2006. Desikachar, T.K.V. *El corazón del yoga*. (1995). México: Lasser Press.
19. Menen (2007:88).
20. Idem (pág. 47) Desikachar, T.K.V. (1994). *Yoga-Sutra de Patañjali*. 1994. Madrid: EDAF.
21. Desikachar. El corazón del yoga. (1995:130)
22. En <http://www.espacioyoga.com.ar/2012/08/el-idioma-sanscrito/> Ecco, Umberto. (1994). *La búsqueda de la lengua perfecta*. Barcelona: Editorial Crítica.

Bibliografía

- Argüello Scriba, Sol. (1989). La lengua sánscrita, llegada y permanencia en Costa Rica. En *Káñina, Revista de Artes y Letras, Universidad de Costa Rica*, No.1-2, vol XIII.
- . (2012). La pertinencia de la enseñanza del sánscrito en el plan de estudios de filología clásica. En *Káñina, Revista de Artes y Letras, Universidad de Costa Rica* XXXVI (1): 73-82, 2012
- Arellano, Fernando. (1977). *Historia de la Lingüística. Tomo I. Desde sus orígenes hasta el siglo XIX inclusive*. Caracas: Universidad Católica Andrés Bello.
- Calderón Rivera Álvaro. (2000). *Panorama histórico de las ciencias fónicas*. Bogotá: Universidad Distrital Francisco José de Caldas.
- Castillo Carballo, María Auxiliadora. (2006). *El préstamo lingüístico en la actualidad. Los anglicismos*. Madrid: Liceus.
- Castillo Fadic, M. Natalia (2002). El préstamo léxico y su adaptación: un problema lingüístico y cultural. En *Onomázein* 7 (2002): 469-496.
- Flury, Matías. (2013). Sin título. Documento de estudio.
- Gran Fraternidad Universal (GFU). (2006). Manual de entrenamiento para instructores de yoga. Documento de estudio.
- Iyengar, B.K.S. (2007). *Luz sobre los Yoga Sstras de Patañjali*. Barcelona: Kairós.
- Jacquemart, Pierre y Elkefi, Säida. (1994). *El yoga terapéutico*. Barcelona: Robinbook.
- Kaminoff, Leslie. (2007). *Yoga Anatomy*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Menen, Rayendar. (2007). *El poder curativo de los Mudras. El yoga de las manos*. Barcelona: Ediciones Obelisco.
- Swami Asuri Kapila. (1944). www.yogaintegral.biz/Curso.pdf
- Tusón Valls, Jesús. (2003). *Introducción al lenguaje*. Barcelona: UOC (Universitat Oberta de Catalunya).
- Yoga Lamat. Manual de entrenamiento para instructores de yoga. (2010). Documento de estudio.

