

El asana: origen, evolución y adaptación.

Una mirada histórica y crítica



enfoquesalvaje
www.enfoquesalvaje.com

En los últimos años el asana se ha convertido en el centro del yoga moderno.

Secuencias complejas, alineaciones precisas y formas cada vez más exigentes ocupan la mayor parte de la práctica contemporánea.

Sin embargo, cuando revisamos las fuentes clásicas y la evolución histórica del yoga, descubrimos algo importante: el asana no nació como una colección infinita de posturas ni como un desafío físico.

Este documento no pretende imponer una verdad absoluta. Pretende contextualizar.

Recopilamos aquí referencias históricas, textos clásicos y estudios modernos que ayudan a comprender cómo ha evolucionado el asana y por qué hoy es necesario hablar de adaptación, biomecánica y tradición viva.

2. El asana en los Yoga Sutra

En los Yoga Sutra de Patanjali (aprox. siglo II a.C. – IV d.C.), el asana aparece definido en un único aforismo relevante:

II.46 — “Sthira Sukham Asanam.”

La postura es estable y cómoda.

Los sutras siguientes (II.47–48) profundizan en la cualidad de la postura: el esfuerzo se suaviza y la mente trasciende la dualidad.

En este contexto, asana no significa una secuencia dinámica ni una variedad extensa de posturas. Se refiere a un asiento adecuado para la meditación. La finalidad es sostener la práctica contemplativa, no desarrollar destreza física.

Las posturas más antiguas descritas en tradiciones tempranas son principalmente asientos meditativos como:

- Padmasana
- Siddhasana
- Svastikasana
- Virasana

El objetivo era permitir estabilidad prolongada del cuerpo para favorecer el trabajo interior.

3. El Hatha Yoga medieval

Entre los siglos XI y XV emergen textos fundamentales del Hatha Yoga, como:

- Hatha Yoga Pradipika (Svātmārāma)
- Gheranda Samhita
- Shiva Samhita

En estos textos aparecen más asanas. El Hatha Yoga Pradipika describe 15 principales; el Gheranda Samhita enumera 32.

Sin embargo, incluso en esta etapa:

- El asana no es el objetivo final.
- Es una herramienta preparatoria.
- Forma parte de un sistema mayor que incluye purificación, pranayama, mudras y estados meditativos profundos.

La función sigue siendo interna y energética, no estética.

4. La evolución moderna del yoga postural

La expansión masiva del repertorio de posturas ocurre principalmente en el siglo XX.

Investigaciones académicas, especialmente las de Mark Singleton y Elizabeth De Michelis, muestran que el yoga postural moderno fue influido por:

- Cultura física occidental
- Gimnasia escandinava y británica
- Reformas educativas en India
- Nacionalismo indio de principios del siglo XX

Esto no invalida el yoga moderno.

Pero sí demuestra que muchas posturas y secuencias dinámicas no son milenarias en la forma en que hoy se presentan.

El yoga postural contemporáneo es, en gran medida, una tradición híbrida: mezcla de raíces hatha premodernas y cultura física moderna.

Entender esto permite salir del dogma y entrar en el contexto.

5. Adaptación a la persona

Una de las enseñanzas más repetidas por T. Krishnamacharya fue:

“El yoga debe adaptarse al individuo, no el individuo al yoga.”

Esta idea fue desarrollada profundamente por su hijo T.K.V. Desikachar en *The Heart of Yoga*.

El principio es claro:

- No existe una postura universalmente perfecta.
- Existe una postura adecuada para cada persona.
 - La práctica cambia según edad, estado físico, constitución y momento vital.

Incluso B.K.S. Iyengar, conocido por su precisión técnica, introdujo el uso de soportes (bloques, cinturones, mantas) para adaptar la práctica a diferentes cuerpos.

La adaptación no es rebajar la práctica.
Es profundizar en su propósito.

6. Biomecánica y diversidad corporal

La ciencia anatómica contemporánea confirma algo evidente: los cuerpos no son idénticos.

Existen variaciones estructurales en:

- Profundidad del acetábulo
- Ángulo del cuello femoral
- Orientación pélvica
- Longitud de segmentos óseos
- Movilidad articular natural

No todas las caderas rotan igual.

No todos los cuerpos pueden adoptar la misma forma sin riesgo.

Forzar alineaciones universales puede generar lesiones o tensiones innecesarias.

Integrar biomecánica no es “modernizar el yoga”.
Es respetar el cuerpo real que practica hoy.

7. Bibliografía

Textos clásicos

- Patanjali. Yoga Sutra. Traducciones comentadas por Edwin F. Bryant y Georg Feuerstein.
- Svātmārāma. Hatha Yoga Pradipika. Traducción de Brian Dana Akers.
- Gheranda Samhita.
- Mallinson, James & Singleton, Mark. Roots of Yoga.

Historia del yoga moderno

- Singleton, Mark. Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice (2010).
- De Michelis, Elizabeth. A History of Modern Yoga (2004).
- Sjoman, Norman. The Yoga Tradition of the Mysore Palace (1996).

Adaptación al individuo

- Desikachar, T.K.V. The Heart of Yoga.
- Iyengar, B.K.S. Light on Yoga.

Biomecánica aplicada

- Kaminoff, Leslie & Matthews, Amy. Yoga Anatomy.
- Long, Ray. The Key Muscles of Yoga.

Profundiza formándote en Yoga Inclusivo con Yoga Sin Fronteras.

Una formación de 200h pensada para ampliar la mirada sobre el yoga y aprender a compartir la práctica de forma más accesible para diferentes cuerpos, contextos y realidades.

Si te interesa conocer más detalles, puedes visitar la página de la formación aquí:

>>>> [Haz click aquí](#)

También puedes escribir directamente a: **info@yogasinfronteras.org** mencionando que vienes de parte de Enfoque Salvaje y de nuestra parte recibirás de regalo “Camino Propio”, nuestros tres manuales sobre yoga y marketing consciente.

Una forma de seguir estudiando, practicando y compartiendo el yoga desde una mirada más amplia.

La próxima formación comienza el 16 de marzo (online, a tu ritmo).

Un abrazo,
Raquel y Álvaro
www.enfoquesalvaje.com
@enfoque.salvaje