

# "STHIRASUKHAM ASANAM": PRACTICA DE LA POSTURA EN EL YOGA CLÁSICO Y MÁS ALLÁ<sup>1</sup>

Philipp A. Maas

(Trad. Jose Antonio Offroy Arranz)

## 1. Introducción.

El presente capítulo trata de las posturas yóguicas (*āsanas*) en el Pātañjala Yoga. Comenzando con una breve introducción a las principales fuentes del capítulo, es decir, al *Pātañjalayogaśāstra* (PYŚ) y sus comentarios, inicialmente se contextualiza la práctica de la postura dentro del camino yóguico hacia la liberación. Este esquema proporciona el telón de fondo para un análisis detallado de PYŚ 2.46-2.48, la fuente más pertinente de conocimiento sobre las posturas yóguicas y su desempeño en el yoga clásico. Este pasaje se presenta aquí por primera vez en una traducción del texto editado críticamente de este pasaje. La traducción proporciona la base para un análisis en profundidad. Al leer los dos *sūtras* 2.46 y 2.47 de acuerdo con la intención autoral de Patañjali, es decir, como una sola oración, el capítulo muestra que permanecer estable y cómodo (*sthirasukha*) no es, como han sugerido los eruditos anteriores, una característica general de las posturas yóguicas desde el principio y por sí mismas, sino el resultado de las prácticas meditativas de fusionarse meditativamente en el infinito o de una relajación del esfuerzo en la práctica que conduce a la ejecución de una postura estable y cómoda. A continuación, el capítulo aborda la lista de nombres de posturas en el *Pātañjalayogaśāstra* desde varias perspectivas. Al principio, se discute la variación textual del nombre de cada postura. A continuación, el capítulo compara las diversas descripciones de

---

<sup>1</sup> Traducción del artículo de Philipp A. Maas "[Sthirasukham Asanam. Posture and Performance in Classical Yoga and Beyond: Historical and Contemporary Perspectives](#)" (capítulo 2º del libro "Yoga in Transformation"). Se han omitido los apéndices, la bibliografía y la mayoría de las notas con referencias técnicas, que pueden consultarse en el artículo original.

la ejecución de la postura contenidas en los comentarios medievales sobre el *Pātañjalayogaśāstra* y en el tratado autorizado sobre yoga (es decir, "actividad comprometida" desde una perspectiva jaina) de Hemacandra, el *Yogaśāstra*. Esta comparación muestra que la relación entre los nombres de las posturas yóguicas y las descripciones de su ejecución es heterogénea. Algunas explicaciones de los nombres de las posturas son imprecisas o difíciles de comprender. En otros casos, posturas ligeramente diferentes fueron (o llegaron a ser) conocidas con nombres idénticos. Y en casos distintos, se aplicaron nombres diferentes a la misma postura. Y también se utilizaron los mismos nombres para posturas idénticas a lo largo de la historia del yoga. Todas las descripciones coinciden, sin embargo, en que las posturas del Yoga clásico son estáticas, es decir, posturas sentadas, supinas o arrodilladas. El objetivo común de la ejecución de la postura en el Yoga, que no puede reducirse a la mera ejecución de una cierta disposición corporal, sino que debe considerarse como un complejo de prácticas psicofisiológicas, es permitir al yogui emprender largas sesiones de control de la respiración y meditación, inmunizándolo contra sensaciones desagradables como la del calor y el frío, o el hambre y la sed.

Como es bien sabido, el *Pātañjalayogaśāstra* es el sistema más antiguo conservado de obra en Sánscrito sobre el Yoga proveniente de un ambiente Brāhmaṇa. Fue parcialmente compuesto y compilado en algún momento entre los años 325 y 425 e.c., es decir, en el llamado período clásico de la historia cultural, intelectual y religiosa del sur de Asia, por un autor-redactor llamado Patañjali. El Yoga de Patañjali era, según un relato conservado en la crónica del siglo V denominada *Mahāvaṅśa*, un rival del budismo a finales del siglo IV e.c.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> El *Mahāvaṅśa*, una crónica cuya primera parte fue compuesta en lo que hoy es Sri Lanka probablemente a finales del siglo V (según Hinüber 1997: § 185, p. 91), narra que el famoso comentarista y autor budista Buddhaghosa nació como Brāhmaṇa en la actual Bihar y que era seguidor de la filosofía de Patañjali antes de convertirse al budismo y emigrar a Sri Lanka (Warren y Kosambi 1950: IX-XII). Sin embargo, esta referencia a Buddhaghosa aparece en la continuación del *Mahāvaṅśa* llamado *Cūlavaṅśa*, que es de una fecha considerablemente posterior. Henry Warren y Damodar Kosambi argumentaron que esta información biográfica debe ser legendaria, porque las obras de Buddhaghosa no revelan que su autor estuviera familiarizado con la geografía del norte de la India, que tuviera una educación brahmánica, o que estuviera familiarizado con la filosofía y la práctica del yoga. Buddhaghosa "casi con certeza provenía del sur" (Hinüber 1997: § 207, p. 102). En cualquier caso, es notable que el *Mahāvaṅśa* se refiera a la filosofía de Patañjali, cuya recepción es por lo demás en gran parte desconocida, como rival del budismo, a pesar de que el relato en sí mismo ocurre en una parte bastante tardía del *Cūlavaṅśa* que fue compuesto en el siglo XIII sobre la base de materiales más antiguos.

Patañjali estructuró su obra en cuatro capítulos de diferente extensión, cada uno de los cuales constaba de dos capas de texto, en la mayoría de los casos claramente distinguibles. En las ediciones impresas, la primera capa consta de 195 o 196 frases nominales breves, los llamados *yogasūtras* (YS). Patañjali probablemente recopiló los *sūtras*, al menos en parte, de materiales textuales más antiguos para ordenarlos de una manera novedosa e integrarlos en su obra. Los *sūtras* sirven como breves resúmenes o encabezados para la segunda capa de texto. Esta capa, la llamada parte *bhāṣya* del *Pātañjalayogaśāstra*, consiste en comentarios y explicaciones del texto sūtrico, de discusiones polémicas de puntos de vista filosóficos divergentes, y de exposiciones y citas suplementarias en apoyo del punto de vista de Patañjali sobre las obras del Sāṃkhya Yoga preclásico que hoy en día están en su mayoría perdidas. Algunas de las exposiciones suplementarias se alejan mucho de los temas que aparentemente abordan los respectivos *sūtras*. En fuentes primarias relativamente tardías, así como en la literatura secundaria, la segunda capa de texto se representa con frecuencia como una obra por derecho propio, es decir, como un comentario llamado *Yogabhāṣya*, que se atribuye al autor mítico Vyāsa o Veda-Vyāsa.

Como he argumentado repetidamente en otro lugar, las dos capas de texto del *Pātañjalayogaśāstra*, es decir, sus pasajes *sūtra* y *bhāṣya*, probablemente fueron parcialmente compiladas y compuestas como un todo unificado por un solo autor-redactor. Si esto es aceptado, la información del *bhāṣya* puede ser usada ahora como una fuente autorizada para interpretar los *sūtras*, por lo demás frecuentemente enigmáticos, en su contexto original. Es este enfoque el que aplicaré en el presente capítulo, cuyos resultados se basan en parte en la investigación en curso sobre la historia temprana de las posturas de yoga que estoy llevando a cabo junto con mi amigo y colega Dominik Wujastyk.

Para nuestra investigación conjunta, recogimos referencias a posturas relacionadas con prácticas de tipo yoga en la literatura budista, jaina y brahmánica comparativamente temprana. El relato más fascinante, difícil y completo de las posturas yóguicas en el que hemos trabajado hasta ahora es, sin duda, la referencia a la postura en el segundo capítulo del

*Pātañjalayogaśāstra* y sus tres comentarios. Estos comentarios son (1) el *Pātañjalayogaśāstravivaraṇa* (*Vivaraṇa*) compuesto por un cierto Śaṅkara que puede o no ser idéntico al autor del *Brahmasūtrabhāṣya*, (2) el *Tattvavaiśārādī* (TVai), también llamado *Yogasūtrabhāṣyavyākhyā*, por Vācaspatimiśra, quien muy probablemente "vivió entre el 950 y el 1000 e.c.", y (3) el *Yogavārttika* (YVā) de Vijñānabhikṣu, quien presumiblemente vivió en la segunda mitad del siglo XVI. Además, el presente capítulo tiene en cuenta la descripción de las posturas en la exposición autorizada sobre el Yoga (*Yogaśāstra*) del monje y erudito jaina Hemaandra (1088/1089-1172/1173 e.c.). La siguiente parte principal del capítulo analiza primero el relato de las posturas en el *Pātañjalayogaśāstra* en varios contextos y desde varias perspectivas, antes de pasar a estas fuentes de información sobre la ejecución de las posturas.

## 2. La postura como miembro del yoga.

El *Pātañjalayogaśāstra* prescribe y describe un método para lograr la liberación del sufrimiento en el ciclo de renacimientos que se dirige exclusivamente a los hombres Brāhmaṇas que han renunciado a las obligaciones familiares y sociales. El aspirante, frecuentemente designado con el término sánscrito *yogui*, se dedica a un estilo de vida que restringe una serie de necesidades humanas básicas. Patañjali no menciona en detalle cómo exactamente el yogui lleva a cabo su vida. Sin embargo, es posible extraer una serie de conclusiones a partir de referencias dispersas a lo largo de su obra. Entre estas referencias, el pasaje del *Pātañjalayogaśāstra* que comienza con YS 2.29 proporciona información particularmente importante. El *sūtra* en sí mismo consiste en una serie de ocho términos que designan a los llamados miembros del Yoga (*yogāṅga*): "Los ocho miembros son compromisos, obligaciones, posturas, control de la respiración, retiro de los sentidos, fijación, meditación y absorción"<sup>3</sup>.

El término sánscrito *aṅga*, que aquí se traduce como "miembro", significa principalmente "miembro del cuerpo" o, en sentido figurado, "parte constituyente". En el contexto del *Pātañjalayogaśāstra*, así como en otras

<sup>3</sup> YS 2.29: *yamaniyamāsanaprāṇāyāmapratyāhāradhāraṇādhyānasamādhayo 'ṣṭāv aṅgāni*.

exposiciones autorizadas y eruditas <sup>4</sup>, *aṅga* designa un medio que debe emplearse para tener éxito en la práctica del yoga<sup>5</sup>. El término aparece no solo en la literatura del yoga, sino también de manera muy prominente en la literatura budista temprana. Allí es parte de un compuesto que designa los ocho constituyentes del camino budista primitivo hacia la liberación, el "noble óctuple sendero". Aunque la serie de términos que caracterizan a los miembros del Yoga comparte sólo su componente final de "absorción" con su equivalente budista, ambas series sirven al mismo propósito en sus respectivos sistemas religiosos: esbozan la escalera del aspirante a la liberación.<sup>6</sup>

Mantener los compromisos de no violencia (*ahiṃsā*), decir la verdad (*satya*), no robar (*asteya*), castidad (*brahmacārya*) y no poseer propiedades (*aparigraha*) es la condición para asumir las cinco obligaciones, es decir, (1) pureza (*śauca*), (2) satisfacción con las condiciones personales de vida (*saṃtoṣa*), (3) ascetismo (*tapas*), (4) estudio de uno mismo (*svādhyāya*), y (5) dedicación a Dios (*īśvarapraṇidhāna*)<sup>7</sup>.

Según la explicación de Patañjali en 2.30, la no violencia (*ahiṃsā*) es la concepción central de la ética yóguica en su conjunto. Es la condición y el objetivo de todos los demás compromisos y obligaciones<sup>8</sup>.

En el curso posterior de la práctica, el yogui complementa el cumplimiento de los compromisos y obligaciones paso a paso con la práctica de otros

<sup>4</sup> En su discusión sobre el significado de *aṅga* en el *Mṛgendratāntra*, Alexis Sanderson (1995: Apéndice 2, p. 31), se refiere al comentario de Bhojarāja sobre el YS 2.29 y una posible influencia de la teoría ritual del Mīmāṃsā en la concepción de *aṅga* de Bhojarāja al discutir el significado de *aṅga* en el *Mṛgendratāntra*.

<sup>5</sup> En PYŚ 2.29, Patañjali glosa el término *aṅga* en el *sūtra* 2.29 con la palabra "medios" (*sādhana*): "De acuerdo con el grado en que se logran los medios, la impureza disminuye" (*yathā yathā ca sādhanāny anuṣṭhīyante tathā tathā tanutvam aśuddhir āpadyate*).

<sup>6</sup> Sobre el óctuple sendero budista, véase Eimer 2006: 17-30. La metáfora de una escalera hacia la liberación es usada por Śāṅkara, el autor del *Pātañjalayogaśāstravivaraṇa*, en su comentario sobre el PYŚ 2.29 (*Vivaraṇa* p. 211, l.22f): "El yogui que se ha aplicado a sí mismo los compromisos y obligaciones y es [por lo tanto] apto [para la práctica del yoga] a través de ellos progresa hacia cada uno de los [miembros] posteriores después de haber logrado un punto de apoyo firme en cada uno de los miembros precedentes comenzando con la postura. Porque no se puede alcanzar el siguiente escalón sin haber subido el primero".

<sup>7</sup> Véase YS 2.32 *śaucasaṃtoṣatapaḥsvādhyāyēśvarapraṇidhānāni niyamāḥ*

<sup>8</sup> Véase PYŚ 2.30: "Las otras abstenciones y las observancias están enraizadas en ésta, las cuales se practican con el único objetivo de perfeccionarla. Las otras se enseñan como medios para conducir ésta a su máxima pureza. A este respecto, se ha dicho: "cualesquiera actos piadosos que lleve a cabo la persona que busca la perfección, ciertamente logrará la paz en toda su pureza si consigue evitar hacer daño a otros, debido a la ignorancia (*uttare ca yamaniyamās tanmūlās tatsiddhiparatayaiva tatpratipādanāya pratipādyante, tad avadātarūpakaraṇāyaivopādīyante. tathā cortan: "sa khalv ayaṃ brāhmaṇo yathā yathā vratāni bahūni samāditsate, tathā tathā pramādakṛtebhyo hiṃsānidānebhyo nivartamānas tām evāvadātarūpām ahiṃsām karoti, itī"*).

miembros que lo llevan gradualmente a diferentes tipos de entrenamiento mental y meditación, y finalmente a la absorción. En la última etapa de absorción, el yogui obtiene la visión liberadora de la diferencia ontológica entre el Sujeto y la Materia.

El camino hacia la liberación es una escalera en la que cada paso acerca al aspirante a su meta. Por lo tanto, la práctica de los miembros del yoga no constituye un objetivo religioso por derecho propio. El papel y el significado de cada miembro en el Yoga clásico está determinado por su potencial para promover el progreso espiritual del yogui hacia la liberación.

### 3. El paso hacia la postura en Patañjali

Con estas consideraciones generales en mente, ahora es posible transitar al pasaje del *Pātañjalayogaśāstra* que trata explícitamente de la práctica de las posturas. Este pasaje, que va desde el 2.46 hasta el 2.48 de PYŚ, dice lo siguiente:

Los compromisos y obligaciones ya han sido explicados [anteriormente] junto con los poderes sobrenaturales [que generan]. Ahora explicaré la postura y así sucesivamente [los otros miembros]. De estos, *una postura estable y cómoda* (YS 2.46) —como son la Postura del Loto, la Postura de la Buena Fortuna, la Postura del Héroe, la Postura de la Signo de la Suerte, la Postura del Bastón, la Postura del Apoyo, la Postura del Asiento, Sentado como una Grulla Sarus (?)<sup>9</sup>, Sentado como un Elefante, Sentado como un Camello, la Postura Uniforme, la Relajación Constante y La que es Confortable, y así sucesivamente, *ya sea por la relajación del esfuerzo o por la fusión meditativa en la infinitud* (YS 2.47). "Surge" tiene que ser añadido en esta oración. O bien la postura se consigue porque el esfuerzo se detiene, para que el cuerpo no tiemble. Alternativamente, la mente, fundiéndose meditativamente en la infinitud, causa la postura. *Debido a eso, ya no se ve afectado por los pares de sensaciones desagradables* (YS 2.48). Debido a que se dominan las posturas, ya no se deja vencer por los pares de sensaciones desagradables como el frío y el calor.

El original sánscrito de este pasaje contiene (como en YS 2.46) la famosa frase *sthirasukham āsanam* que se cita con frecuencia en la literatura del yoga postural

---

<sup>9</sup> Sobre el problema de la identificación del ave llamada *krauñca*, véase más adelante

transnacional como una definición o caracterización de la práctica postural<sup>10</sup>. Desde finales del siglo XIX hasta la actualidad, los traductores modernos tienden, como muestran los siguientes ejemplos elegidos más o menos al azar, a traducir esta frase al inglés de manera similar<sup>11</sup>.

- a) La postura (es aquella que es) firme y agradable (Mitra 1883: 102)
- b) La postura es constantemente fácil (Prasâda 1910: 169)
- c) Postura estable y fácil (Woods 1914: 191)
- d) La postura es estable y cómoda (Rukmani 1983: 217)
- e) La postura debe ser firme y agradable (Leggett 1990: 273)
- f) Una postura [como constituyente del yoga] es aquella que es estable y fácil (Veda Bharati 2004: 568)
- g) La postura es la que es estable y cómoda (Filliozat 2005:229)
- h) La postura debe ser cómodamente estable (Larson 2008: 172)
- i) La postura debe ser estable y cómoda (Bryant 2009: 283)
- j) Las posturas (asana) deben ser firmes pero fáciles (cómodas) (Phillips 2009: 215).

El único traductor que no interpretó el *sūtra* como una definición o caracterización de la postura fue James H. Woods, quien proporcionó una traducción prácticamente ininteligible que simplemente consiste en una colocación de dos palabras en inglés. Todos los demás eruditos entendieron el YS 2.46 como una oración completa que define qué es una postura (traducciones a, b, d, f y g), o cómo debe ser una postura (traducciones e, h, i y j). Ninguno de los traductores citados anteriormente tuvo en cuenta que el YS 2.46 en realidad es solo la parte inicial de una oración que se extiende —sobre un paréntesis en la parte *bhāṣya* del *Pātañjalayogasāstra*— al siguiente YS 2.47. Esto es bastante sorprendente, porque el hecho de que los dos *sūtras* 2.46 y 2.47 formen una sola oración está claramente expresado al comienzo de la parte *bhāṣya* del PYŚ 2.47, en la que

<sup>10</sup> El 16 de noviembre de 2017, una búsqueda en Google en <http://google.com/> de la frase "sthira sukham asanam" arrojó 65.300 resultados.

<sup>11</sup> Que yo sepa, la única traducción al inglés de los *sūtras* 2.46 y 2.47 como unidad sintáctica se publicó en Mallinson & Singleton 2017: 97-99. Esta traducción puede basarse en la explicación de los dos *sūtras* que sugerí por primera vez en Viena durante mi presentación en la conferencia "Yoga en transformación: perspectivas históricas y contemporáneas sobre un fenómeno global" el 19 de septiembre de 2013, a la que James Mallinson y Mark Singleton tuvieron la amabilidad de asistir.

Patañjali comenta que la forma verbal 'surge' (*bhavati*) tiene que ser añadida en esta frase"<sup>12</sup>.

Independientemente del significado exacto de la palabra *sthirasukham*, los dos *sūtras* pueden traducirse junto con su suplemento *bhāṣya* de la siguiente manera: "La postura es *sthirasukha* (sūtra 2.46) [...] por la relajación del esfuerzo o por la fusión meditativa en la infinitud (sūtra 2.47)". "Surge" tiene que ser añadido en esta oración<sup>13</sup>.

La interpretación de los dos sūtras 2.46 y 2.47 como una sola oración está de acuerdo con la explicación presentada en el siguiente pasaje *bhāṣya* del PYŚ 2.47:

O bien se logra una postura porque se detiene el esfuerzo, por lo que no se produce el temblor del cuerpo, o bien la mente, habiéndose fundido meditativamente en el infinito, produce la postura.<sup>14</sup>

Aquí Patañjali presenta una paráfrasis comentada del sūtra 2.47 precedente ("ya sea por la relajación del esfuerzo o por la fusión meditativa en la infinitud", *prayatnaśaithilyānantyasamāpattibhyām*), como se puede inferir del hecho de que menciona explícitamente tanto la detención del esfuerzo como la fusión meditativa en la infinitud como causas alternativas para establecer una postura yóguica. El uso del caso ablativo en la paráfrasis de la primera parte del compuesto indica que Patañjali pretendía que la ambigua terminación dual - *ābhyām* expresara el caso ablativo con un significado causal. Por otra parte, las formulaciones "se logra una postura" (*āsanam sidhyati*) y "produce una postura" (*āsanam nirvartayati*) puede entenderse como auto comentarios sobre la forma verbal suministrada "surge" (*bhavati*) que aclara cómo las dos prácticas mencionadas dan como resultado una postura *sthirasukha*.

Si el YS 2.46 se interpreta junto con el siguiente sūtra 2.47 como una sola oración, el significado de la frase *sthirasukham āsanam* difiere del significado asumido en todas las traducciones citadas anteriormente. Dado que

<sup>12</sup> PYŚ 2.47: *bhavati, iti vākyaśeṣaḥ*.

<sup>13</sup> PYŚ 2.46-47: *sthirasukham āsanam* (YS 2.46) [...] *prayatnaśaithilyānantyasamāpattibhyām* (YS 2.47) *bhavati, iti vākyaśeṣaḥ*.

<sup>14</sup> PYŚ 2.47: *prayatnoparamād vā sidhyaty āsanam yena nāṅgamejayo bhavati. ānantye vā samāpannam cittam āsanam nirvartayati, iti*.

*sthirasukham āsanam* no es una oración nominal completa, la frase no puede describir ni prescribir la práctica de la postura en general. La frase es sólo la parte inicial de una oración que afirma que una postura *sthirasukha* es el resultado de cualquiera de las dos actividades alternativas, es decir, "aflojar el esfuerzo" o "fundirse meditativamente en la infinitud". Pero, ¿qué es exactamente una postura *sthirasukha*?

### 3.1 Análisis gramatical del compuesto *Sthirasukha*.

El compuesto *sthirasukha* consiste en las dos raíces nominales *sthira-* y *sukha-*. La primera es evidentemente un adjetivo con los significados léxicos, entre otros, "firme, no vacilante ni tambaleante, constante", y "duradero, perdurable, permanente, inmutable". La segunda raíz, *sukha-*, puede ser un sustantivo que significa "fácil, facilidad, comodidad, prosperidad, placer, alegría, deleite en" o un adjetivo. En este último caso, la palabra significa "agradable, placentero" o "cómodo, feliz, próspero". Puesto que los tres comentaristas del *Pātañjalayogaśāstra* interpretan *sukha-* como adjetivo, seguirlos en este sentido parece lo apropiado.

Vācaspati analizó el compuesto *sthirasukha* en su glosa del YS 2.46, donde interpreta que el compuesto significa "constantemente cómodo": "El significado del *sūtra* [es decir, YS 2.46] es que la postura es constante, es decir, inquebrantable, cómoda, es decir, produce comodidad".

Esta es una interpretación del compuesto como un compuesto determinativo descriptivo (*karmadhāraya*) en el que el primer adjetivo se usa para calificar adverbialmente al segundo. Esta interpretación corresponde a las dos traducciones de Rāma Prasāda y Gerald Larson (traducciones b y h citadas anteriormente). La mayoría de las traducciones restantes se basan en el análisis de *sthirasukha* como un *karmadhāraya* en el que el significado de la segunda raíz de la palabra se encuentra en aposición al significado de la primera raíz. Esta interpretación puede haber llevado a las traducciones de *sthirasukha* como "firme y agradable" por Rājendralāl Mitra, "estable y cómodo" por T. S. Rukmani, "firme y agradable" por Trevor Leggett, "estable y fácil" por Veda Bharati, "estable

y cómodo" por Jean Filliozat, "estable y cómodo" por Edwin Bryant, y finalmente también a la traducción de Steven Phillips "firme pero fácil".

La interpretación aceptada por la mayoría de los traductores modernos coincide con la interpretación en el comentario más antiguo e informativo del *Pātañjalayogaśāstra*, el antedicho *Pātañjalayogaśāstravivaraṇa*. Śāṅkara aparentemente tomó el compuesto *sthirasukha* en el sentido de "estable y [sin embargo] cómodo" cuando lo glosó de la siguiente manera: "Se debe practicar aquella postura que crea estabilidad mental y física para la persona que la asume, y que no produce molestias".

Bhojarāja, cuyo *Rājamārtaṇḍa* es el comentario más antiguo conocido sobre la parte del *sūtra* de la del *Pātañjalayogaśāstra* (compuesto en la primera mitad del siglo XI e.c.), también analizó el compuesto de una manera similar: "Entonces, cuando (la postura) se vuelve estable y cómoda, es decir, que no causa temblor ni molestia, se considera como uno de los miembros del yoga".

También Vijñānabhikṣu, el comentarista del siglo XVI del *Pātañjalayogaśāstra*, proporcionó una interpretación similar del compuesto *sthirasukha*, cuando explicó el YS 2.46 como "La postura es aquella que es firme, es decir, inmutable y produce comodidad".

Además de las dos posibles interpretaciones de *sthirasukha* discutidas hasta ahora, hay una tercera que aparentemente llevó a Woods a traducir el YS 2.46 simplemente como "Postura estable y fácil". Esta traducción se basa en el análisis de Woods del paréntesis que consiste en una lista de trece nombres de posturas que separa el YS 2.46 del YS 2.47 en el *Pātañjalayogaśāstra*. En la versión del *Pātañjalayogaśāstra* que estaba disponible para Woods en manuscritos y ediciones impresas, la lista contiene la palabra *sthirasukham* en la penúltima posición. Lo mismo es cierto para la lista tal como aparece en la versión del *Tattvavaiśāradī* que fue conocida por este famoso traductor del *Pātañjalayogaśāstra*, el cual contiene la palabra *sthirasukham* en la penúltima posición. Woods entendió esto como un adjetivo nominalizado y lo tradujo en consecuencia con "lo estable y fácil". Para su interpretación del compuesto *sthirasukham* en YS 2.46, Woods se basó en el comentario de Vācaspati, quien, de acuerdo con la traducción de Woods, declaró que "esta es la única forma entre estas [posturas] que es aprobada por el Exaltado Autor de los sūtras". Para

Woods, el compuesto no es un adjetivo que especifica la palabra "postura" (*āsana*), sino un sustantivo en aposición a "postura".

Sin embargo, como argumentaré con más detalle más adelante (ver p. 77 y ss.), la interpretación de *sthirasukham* en la lista de posturas es una variante secundaria en el *Pātañjalayogaśāstra*, así como en el texto del comentario de Vācaspati. Esta interpretación se interpuso en las dos obras en el curso de sus respectivas transmisiones cuando reemplazó la expresión original "Constante" o "Relajación Permanente" (*sthira-* o *sthitaprasrabdhi*). Por lo tanto, *sthirasukha* en YS 2.46 no puede ser el nombre de una postura específica, ni siquiera el de la postura por excelencia. La palabra es un adjetivo que especifica "postura". Sin embargo, no se puede decidir con certeza si se trata de un compuesto adjetivo determinativo en el que el primer miembro especifica adverbialmente al segundo, como sugirió Vācaspati, o si la relación de los dos miembros del compuesto es aposicional, como fue entendida por Śāṅkara en su *Pātañjalayogaśāstravivaraṇa*, es decir, en el comentario más antiguo e informativo del *Pātañjalayogaśāstra*, y en los comentarios de Bhojarāja y Vijñānabhikṣu. No obstante en vista de la general superioridad del *Pātañjalayogaśāstravivaraṇa* sobre el *Tattvavaiśāradī*, tendería a aceptar el segundo análisis mencionado de *sthirasukha*, al menos provisionalmente. En este caso, los dos sūtras 2.46 y 2.47 se pueden traducir de la siguiente manera: "Una postura estable y cómoda (YS 2.46) [surge] de la relajación del esfuerzo o de la fusión meditativa en la infinitud (YS 2.47)".

### 3.2. Lista de posturas en el *Pātañjalayogaśāstra* 2.46.

Entre los dos *sūtras* 2.46 y 2.47, todas las versiones conocidas del *Pātañjalayogaśāstra* transmiten una lista de nombres de posturas, que en una traducción basada en el texto sánscrito editado críticamente dice lo siguiente:

- (1) postura del loto (*padmāsana*),
- (2) postura de la buena fortuna (*bhadrāsana*),
- (3) postura del héroe (*vīrāsana*),
- (4) postura del signo de la suerte (*svastikāsana*),

- (5) postura del bastón (*daṇḍāsana*),
- (6) la que tiene un soporte (*sopāśraya*),
- (7) la postura del asiento (*paryāṅkāśana*),
- (8) sentado como una grulla sarus (*krauñcaṅśadana*),
- (9) sentado como un elefante (*hastiniśadana*),
- (10) sentado como un camello (*uṣṭraniśadana*),
- (11) la disposición equilibrada (*samasamsthāna*),
- (12) relajación constante (*sthiraprasabdhi*), y
- (13) la que sea cómoda (*yathāsukha*), y así sucesivamente –<sup>15</sup>

Esta lista interrumpe la unidad sintáctica de la oración que se extiende sobre los dos *sūtras* 2.46 y 2.47. La posición altamente inusual e incluso confusa de la lista puede plantear dudas sobre si realmente era parte de la composición original de Patañjali o si fue interpolada en el curso de la transmisión del *Pātañjalayogaśāstra*. Sin embargo, dado que todos los testigos textuales conocidos transmiten esta lista en tal o cual forma, la lista como tal pertenece definitivamente a la versión reconstruible más antigua del *Pātañjalayogaśāstra*. La suposición de que la lista de nombres de posturas se deriva de una glosa de escrituras que fue copiada en la fuente común de todas las versiones actualmente conocidas del *Pātañjalayogaśāstra* sería, por lo tanto, altamente especulativa. Sin embargo, la posición inusual de esta lista en medio de una oración es notable y conduce naturalmente a la pregunta de por qué Patañjali se expresó de una manera que oscureció el hecho de que los *sūtras* 2.46 y 2.47 pertenecen juntos sintácticamente. Por el momento, no puedo dar una respuesta satisfactoria a esta pregunta. En cualquier caso, la falta de información adicional sobre las diferentes posturas en el propio *Pātañjalayogaśāstra* puede tomarse como una indicación adicional de la naturaleza secundaria de la lista.

---

<sup>15</sup> PYŚ 2.46: *ad yathā padmāsanaṃ bhadrāsanaṃ vīrāsanaṃ svastikāsanaṃ daṇḍāsanaṃ sopāśrayaṃ paryāṅkāśanaṃ krauñcaṅśadanaṃ, hastiniśadanaṃ uṣṭraniśadanaṃ samasamsthānaṃ sthiraprasabdhir yathāsukhaṃ cety evamādi.*

### 3.2.1. Especulación sobre el pasaje de la postura de Patañjali.

Con el fin de discutir la reconstrucción de la versión arquetípica del pasaje citado anteriormente del *Pātañjalayogaśāstra*, es decir, de la versión reconstruible más antigua de este texto que muy probablemente fue el ancestro común de todas las demás versiones existentes, tengo que referirme a los resultados de mi investigación previa sobre la historia de la transmisión del primer capítulo del *Pātañjalayogaśāstra*. En algún momento después de la composición del *Pātañjalayogaśāstra* alrededor del siglo IV y antes del año 950 e.c., la transmisión de la obra de Patañjali se dividió en dos ramas. En la parte septentrional del sur de Asia, el *Pātañjalayogaśāstra* se desarrolló aparentemente a lo largo de una de estas ramas en una versión que puede llamarse la "vulgata", porque esta versión ganó el estatus de una recensión normativa y ejerció una fuerte influencia contaminante en muchas otras versiones. Es la versión de la vulgata que encontramos con alguna variación en prácticamente todas las ediciones impresas del *Pātañjalayogaśāstra*<sup>16</sup>. Además, la vulgata también se transmite en todos los manuscritos en papel de la parte septentrional de la India. Entre los testigos utilizados en el presente capítulo, la edición impresa del *Pātañjalayogaśāstra*, los manuscritos con las siglas B<sup>n1</sup>, B<sup>n2</sup>, B<sup>é</sup>, Jain<sup>n</sup>, K<sup>b</sup>, K<sup>n1</sup>, K<sup>n2</sup> y P<sup>n</sup>, y la versión del *Pātañjalayogaśāstra* que Vācaspati comentó, en la medida en que puede reconstruirse a partir de su comentario, son descendientes del ejemplo hipotético más antiguo de la versión de la vulgata, es decir, el arquetipo básico  $\alpha$  en el árbol genealógico del *Pātañjalayogaśāstra*. Los testigos restantes, es decir, los manuscritos A<sup>d</sup>, M<sup>g2</sup>, My<sup>t3</sup>, P<sup>c9</sup> y T<sup>m</sup>, y el texto reconstruido comentado en el *Pātañjalayogaśāstravivarāṇa*, son descendientes del arquetipo básico  $\beta$ , que fue el punto de inicio de la transmisión a lo largo del segundo ramal principal. Sin embargo, todos los descendientes del  $\beta$  de arquetipo básico estuvieron expuestos en diferentes grados a la contaminación de la vulgata. La frecuente aparición de contaminación en la historia de la transmisión tiene consecuencias no sólo para el grado de certeza con el que se puede reconstruir el arquetipo básico  $\beta$ , sino que también hace que la

<sup>16</sup> Sobre la transmisión del *Pātañjalayogaśāstra* en ediciones impresas, véase Maas 2006: xxxii–xxxiv.

reconstrucción del antepasado hipotético más antiguo, el arquetipo, sea en muchos casos difícil, es decir, incierta.

### 3.2.2. La postura del loto (*padmāsana*)

Los manuscritos y la edición impresa utilizados para la edición crítica del pasaje sobre la postura del *Pātañjalayogaśāstra* transmiten el nombre de "postura del loto" sin ninguna variación textual sustancial.

El *Pātañjalayogaśāstra* no contiene ninguna indicación de cómo deben practicarse las posturas que enumera. Por lo tanto, es necesario recurrir a los comentarios y otras fuentes para encontrar información sobre la práctica de la postura yóguica comparativamente temprana. Probablemente el relato detallado más antiguo que se conserva de las posturas enumeradas en el *Pātañjalayogaśāstra* se proporciona en el *Pātañjalayogaśāstravivaraṇa*. Śaṅkara describe la "postura del loto" de la siguiente manera:

En este contexto, la "postura del loto" es así: llevando la pierna izquierda hacia uno mismo, se debe colocar sobre la derecha. Lo mismo ocurre con la derecha sobre la izquierda. Las caderas, el tronco y el cuello con adecuado tono muscular, con la mirada fija en la punta de la nariz<sup>17</sup>, como una persona muerta o dormida, con la cavidad de los labios (*oṣṭhasamṣṭā*) cerrada como una caja sellada<sup>18</sup> (*samudgakavaṭ*), sin tocarse la parte superior de los dientes unos con otros, el pecho separado de la barbilla por el espacio de la medida de un puño, con la punta de la lengua colocada detrás de los dientes incisivos, con las manos sobre los talones, se hace el gesto de la tortuga o de *brahmāñjali*. La postura en la que se permanece sentado, después de haberse dispuesto de esta manera, habiendo renunciado por completo al esfuerzo repetido en un ajuste particular de los miembros del cuerpo,<sup>19</sup> es la "postura del loto". Y todo esto es lo mismo para las otras posturas también. Solo hay alguna pequeña variación.

Este pasaje describe virtualmente todo el cuerpo en la ejecución de la "postura del loto". Las piernas se colocan transversalmente con cada pie encima del muslo opuesto. La columna vertebral está erguida y la barbilla girada ligeramente

<sup>17</sup> Cf. *Bhagavadgītā* 6.13: "Sosteniendo el tronco recto, la cabeza y el cuello inmóviles, permaneciendo en quietud, contemplando la punta de la nariz y con la mirada fija en un punto").

<sup>18</sup> Cf. *Līṅgapurāṇa* 1.8.89b: "No deben tocarse unos dientes con otros".

<sup>19</sup> Aquí Śaṅkara se refiere al YS 2.47, según el cual la "relajación del esfuerzo" es uno de los medios para una práctica correcta de la postura yóguica.

hacia el pecho y separada de él por el espacio de un puño. De esta manera, la parte posterior de la cabeza forma casi una línea recta con el cuello y la columna vertebral. Las manos, que se colocan encima de los talones cerca del ombligo, se doblan en uno de los dos gestos especiales llamados “gesto de la tortuga” (*kacchapaka*) y de *brahmāñjali*. No está del todo claro exactamente a qué gesto de la mano se refería Śaṅkara con el de la “tortuga”, porque las primeras descripciones de este gesto son raras<sup>20</sup>. Para realizar este gesto, las manos están obviamente dispuestas como para parecerse a un caparazón de tortuga. Karel van Kooij sugirió cautelosamente una conexión entre el “gesto de la tortuga” y la práctica meditativa de retirar los sentidos de sus objetos (*pratyāhāra*), para lo cual en la literatura upanisádica la tortuga contrayendo su cabeza sirve como metáfora. El segundo gesto al que se refiere Śaṅkara, el “gesto de *brahmāñjali*”, es más comúnmente referido en la literatura sánscrita. En este gesto, las manos aparentemente están entrelazadas<sup>21</sup>.

En contraposición al relato detallado del *Pātañjalayogaśāstravivaraṇa*, el comentario de Vācaspati sobre el nombre “postura del loto” es bastante ambiguo. Según él, esta postura es tan conocida que el nombre no requiere ninguna explicación<sup>22</sup>.

Parece, sin embargo, que en el transcurso del tiempo, o en diferentes regiones geográficas de la Asia premoderna del sur, se conocieron varias formas de la “postura del loto”. Vijñānabhikṣu describió una forma de realizar la “postura del loto” que difiere en cierta medida de la exposición en el *Pātañjalayogaśāstravivaraṇa*. Comentando el término *padmāsana*, cita el *Vasiṣṭhasaṃhitā* (VS), un temprano texto de Haṭha Yoga, que según Jason Birch (2011: 528) data del duodécimo o trigésimo siglo, de la siguiente manera:

<sup>20</sup> Las referencias más antiguas a un gesto con la mano llamado *kacchapaka* aparecen, hasta donde yo sé, en la literatura pali donde la palabra “mano de tortuga” (*hatthakacchapaka*) se usaba para designar un gesto de saludo. Cf. Rhys Davids y Stede 1921-1923: 728a, s. v. Hattha.

<sup>21</sup> Jan Gonda se refirió al gesto Brahmāñjali de la siguiente manera: “Según Manú 2,71 el discípulo debe estudiar juntando sus manos; eso se llama *brahmāñjali*”, de ahí traducciones como ‘juntar las manos mientras se repite el Veda (= *brahma*)’ o ‘... en señal de homenaje al Veda’ (Monier-Williams). Sin embargo, Kullūka explicó: ‘Se debe estudiar con las manos cerradas y juntas’ y Āpastamba en el *Saṃskāraprakāśa* p. 524: ‘La mano izquierda debe estar girada hacia arriba, la mano derecha colocada sobre ella con la palma hacia abajo y los dedos de ambas manos deben sostener firmemente sus partes de atrás’. Este gesto se prescribe a una persona que cumple con su obligación diaria, es decir, la recitación del Veda (*brahmayajña*).

<sup>22</sup> Vācaspati simplemente comenta que “la postura del loto (*padmāsana*) es bien conocida” [TVai en PYŚ 2.46].

Oh Señor de los brahmanes, se deben colocar las plantas de los pies sobre los muslos, y luego sujetarse los dedos gordos de los pies transversalmente con las manos.<sup>23</sup> Esa es la "postura del loto" que es respetada por todos.

Una tercera variedad de la "postura del loto" ocurre en el Yogaśāstra (YŚ) del monje y erudito jaina Hemacandra, quien describió esta postura de la siguiente manera:

Ahora la "postura del loto". Aquellos que están versados en posturas han declarado que la "postura del loto" es la postura en la que hay contacto de una pierna inferior con la otra en su parte media. [Comentario:] La postura en la que hay contacto de la parte inferior de la pierna izquierda o derecha con la otra parte inferior de la pierna en su parte media es la "postura del loto".

Para Hemacandra, la principal característica de la "postura del loto" es que las piernas están cruzadas en la parte media de la parte inferior de las piernas. Deja todos los detalles abiertos, de modo que los pies posiblemente no descansen sobre los muslos opuestos. Si este fuera el caso, el autor jaina conocía la postura con el nombre de "postura del loto" que difiere de la que Śaṅkara describió. Como mostraré más adelante, para Hemacandra la postura que Śaṅkara llamaba "postura del loto" era probablemente la "postura del héroe".

### 3.2.3. La postura de la buena fortuna (*bhadrāsana*).

La transmisión de los dos nombres "postura de la buena fortuna" y "postura del héroe" en la lista de posturas de Patañjali es bastante variada. La "postura de la buena fortuna" no aparece en la lista del manuscrito B<sup>n2</sup>, mientras que los manuscritos del sur de la India P<sup>c9</sup> y T<sup>m</sup>, así como la edición de 1904 de Agāśe (que se basa en ocho manuscritos)<sup>24</sup>, omite el nombre "postura del héroe" (*Virāsana*). Además, por razones desconocidas, los manuscritos B<sup>n1</sup>, B<sup>s</sup>, Jai<sup>n</sup> y P<sup>n</sup> proporcionan los nombres de las dos posturas en una secuencia invertida. A

<sup>23</sup> James Mallinson (comunicación personal, julio de 2015) me sugirió que las manos probablemente están destinadas a ir detrás de la espalda antes de agarrar los dedos gordos de los pies.

<sup>24</sup> Sobre la calidad textual de la versión del *Pātañjalayogaśāstra* tal como se imprime en la edición de Āgāśe y sobre los testigos textuales utilizados en esta edición, véase Maas 2006: xxiii-xxv.

pesar de estas variantes, es posible establecer la secuencia (1) "postura de la buena fortuna" y (2) "postura del héroe" (*bhadrāsanaṃ*, *virāsanaṃ*) como la lectura del arquetipo básico  $\beta$  (es decir, los manuscritos A<sup>d</sup>, M<sup>g2</sup> y My<sup>t3</sup> y el texto básico comentado en el *Pātañjalayogaśāstravivaraṇa*) comparten con el manuscrito bastante antiguo K<sup>b</sup> y con la reconstrucción del texto básico comentado en el *Tattvavaiśāradī* según el manuscrito J<sub>TV</sub>, cuyas versiones textuales se desarrollaron a partir del arquetipo básico  $\alpha$ .

Pasando ahora a las diferentes explicaciones de la postura llamada "postura de la buena fortuna" en los comentarios y en el *Yogaśāstra* de Hemaandra, presentaré primero el relato del *Pātañjalayogaśāstravivaraṇa*, que se lee de la siguiente manera:

Por lo tanto, la postura en la que se está sentado, habiendo colocado el pie derecho encima de la pierna izquierda, y la mano derecha encima de la izquierda, es la "postura de la buena fortuna". Todo lo demás es igual [como en la "postura del loto"].

Según el relato de Śaṅkara, la "postura de la buena fortuna" es bastante similar a la "postura del loto". Menciona sólo dos diferencias. La primera se refiere a la posición de los pies. En la "postura de la buena fortuna", solo el pie derecho se coloca sobre el muslo izquierdo, mientras que el pie izquierdo probablemente se coloca debajo del muslo derecho. Además, las manos del yogui no forman la "tortuga" o el "gesto de Brahmāñjali", sino que se colocan una encima de la otra con la mano derecha encima.

Esta descripción de la "postura de la buena fortuna" difiere considerablemente de la que proporciona Vācaspati: La "postura de la buena fortuna" es así: hacer un hueco con las plantas de los pies, cerca del escroto, y colocar la mano en 'tortuga' (*pāṇikacchapika*) encima de él".

La descripción de Vācaspati concuerda con el relato de Hemaandra sobre la "postura de la buena fortuna". Hemaandra incluso cita el comentario de Vācaspati en apoyo de su propio punto de vista.

Ahora la "postura de la buena fortuna": La postura en la que se debe colocar la mano en "tortuga" por encima de las plantas de los pies mientras hacen un hueco delante de los testículos, esta es la "postura de la buena fortuna". [Comentario:] Esto está claro. Por lo tanto, los seguidores de

Patañjali dicen que la "postura de la buena fortuna" es así: "hacer un hueco con las plantas de los pies, cerca del escroto, y colocar la mano en tortuga sobre él" (TVai en PYS 2.46).

La descripción de Vijñānabhikṣu, que es de nuevo una cita del *Vasiṣṭhasaṃhitā*, difiere ligeramente de este apunte:

Una persona que sea extremadamente estable debe colocar los tobillos debajo de los testículos, a los lados del perineo, y sostener los lados de los pies firmemente con las manos. Esa es la "postura de la buena fortuna". Elimina todas las enfermedades y venenos.

La principal diferencia entre las dos descripciones de Vācaspati y Hemacandra por un lado y la de Vijñānabhikṣu y el *Vasiṣṭhasaṃhitā* por el otro se refiere a cómo el yogui coloca sus manos. Mientras que Vācaspati describe la "postura de la buena fortuna" como la que requiere una mano en "tortuga" por encima del hueco de los pies, el *Vasiṣṭhasaṃhitā* y Vijñānabhikṣu sugieren que el yogui debe sujetar firmemente sus pies. Todas estas descripciones difieren de la proporcionada por Śaṅkara, en el que la "postura de la buena fortuna" es similar a la "postura del Loto", con la única diferencia de que en la segunda postura ambos pies se colocan sobre los muslos, mientras que en la primera solo un pie descansa sobre el muslo opuesto. Hemacandra, por su parte, menciona que algunas autoridades llaman a esta postura la "postura del medio loto".

### 3.2.4. La postura del héroe (*vīrāsana*)

Śaṅkara describió la "postura del héroe" muy brevemente en su *Pātañjalayogaśāstravivaraṇa* de la siguiente manera: "Así, en la "postura del héroe" una de las piernas está doblada y la otra rodilla se coloca en el suelo. En cada caso, estoy explicando solo lo que es especial". Esta descripción es bastante vaga. Teniendo en cuenta que Śaṅkara tomó la "postura de la buena fortuna" descrita anteriormente como su modelo para la descripción de la "postura del héroe", es, sin embargo, posible adivinar. La "postura de la buena fortuna" consiste, según Śaṅkara, en una posición con las piernas cruzadas con un pie sobre el muslo opuesto y el otro pie probablemente colocado debajo del

otro muslo. La “postura del héroe” difiere de esta postura en que una pierna está doblada, mientras que la rodilla de la otra pierna se coloca en el suelo. Esto puede sugerir que el yogui se sienta sobre una de sus piernas, cuya rodilla toca el suelo, mientras que la otra pierna está doblada hacia el cuerpo.

Aparentemente, Vācaspati tenía una postura diferente en mente cuando describió la “postura del héroe” de la siguiente manera: "La postura del héroe es la siguiente: la persona colocada [en ella] pone una de sus piernas en el suelo y la otra pierna con la rodilla doblada sobre el suelo"<sup>25</sup>.

Aunque esta descripción no es muy detallada, puede referirse a una posición en la que el practicante se arrodilla sobre una de sus piernas que está doblada de modo que la rodilla y el pie toquen el suelo, mientras que la otra pierna está erguida en el suelo.

La descripción de Vācaspati sobre la “postura del héroe” era conocida por Hemaandra, quien, sin embargo, también describió dos variedades adicionales de la “postura del héroe” de la siguiente manera:

Ahora la “postura del héroe”: La postura, adecuada para los héroes, en la que el pie izquierdo se coloca por encima del muslo izquierdo y el pie derecho sobre el muslo izquierdo se conoce como la “postura del héroe”. [Comentario:] La postura en la que el pie izquierdo se coloca por encima del muslo izquierdo y el pie derecho se coloca sobre el muslo izquierdo, y que es adecuada para héroes, como los Jinas, no para cobardes, se llama “postura del héroe”. La posición de la mano derecha es la misma que en la postura del asiento. Algunos dicen que esta es la “postura del loto”. Si solo se coloca un pie sobre un muslo, esta es la “postura del medio loto”. [...] [pág. 128] Describe la “postura del héroe” de acuerdo con un punto de vista diferente: Otros conocen la “postura del héroe” como la posición que se asume cuando alguien sentado en un trono permanece en esta posición después de que se haya retirado el asiento. [Comentario:] Cuando una persona sentada en un trono pone los pies en el suelo, y luego se retira el trono, permanecer exactamente en esta posición es la “postura del héroe”. La palabra "otros" se refiere a los hombres conocedores de las doctrinas que han explicado los temas de los problemas del cuerpo y las austeridades. Los seguidores de Patañjali (es decir, Vācaspatimīśra), sin embargo, dicen que la “postura del héroe” es así: una de las piernas de una persona que está colocada erguida se coloca en el suelo, y la otra, con la rodilla doblada, está encima.

---

<sup>25</sup> TVai en PYŚ 2.46. Esta es la versión textual del manuscrito J<sub>TV</sub>, enmendada a *-jānur* en lugar de *jānu* de acuerdo con la cita del pasaje en el *Yogaśāstra* de Hemaandra. El texto editado en Āgāśe 1904 y Nārāyaṇamīśra 1971 dice *cākuñcitajānor upari nyasta*, lo que significaría que el pie se coloca encima de la rodilla flexionada.

La primera variedad de la “postura del héroe” que Hemacandra describe concuerda con la descripción de la “postura del loto” en el *Pātañjalayogaśāstravivaraṇa*. Además, la postura que Śaṅkara describió como la “postura de la buena fortuna” era conocida por Hemacandra como la “postura del medio loto”. La segunda variedad de Hemacandra de la “postura del héroe” es la postura extenuante en la que las rodillas de una persona de pie se doblan unos noventa grados como si estuviera sentada en una silla, pero sin ningún apoyo para el peso del cuerpo.

Estas tres variedades de la “postura del héroe” difieren de nuevo de la descripción de Vijñānabhikṣu de la postura del mismo nombre, para lo cual cita de nuevo el *Vasiṣṭhasaṃhitā* como su fuente autorizada. Sin embargo, este relato dista mucho de ser claro: “La persona colocada [así], habiendo colocado un pie en un muslo, de manera similar [coloca el otro muslo] en el otro pie. A eso se le llama postura del héroe”. Tal como está impreso en la edición de 1971 del *Yogavārttika* de Nārāyaṇamiśra, esta descripción de la “postura del héroe” no es gramatical, lo que requiere una enmienda del texto. El cambio más pequeño sería enmendar el acusativo *padam* en el tercer cuarto del verso al locativo *pāde*, para suplir la frase “coloca el otro muslo”. En consecuencia, la “postura del héroe” del *Vasiṣṭhasaṃhitā* sería muy similar a la postura que Śaṅkara describió como la “postura de la buena fortuna” y que Hemacandra conocía como la “postura del medio loto”.

### 3.2.5. La postura del signo de la suerte (*svastikāsana*)

El nombre “postura del signo de la suerte” (*svastikāsana*) se transmite en la gran mayoría de los testigos en forma contraída como “signo de la suerte” (*svastika*), es decir, sin la palabra “postura” (*āsana*) como parte final del compuesto<sup>26</sup>. Sólo los dos testigos, Jai<sup>n</sup> y M<sup>g2</sup>, interpretaron realmente el compuesto completo, mientras que el texto básico comentado en el *Pātañjalayogaśāstravivaraṇa* aparentemente interpretó las dos palabras separadas *svastikam āsanam*. Aunque la transmisión de este nombre de postura no es uniforme, la lectura

<sup>26</sup>

*svastikāsana* puede establecerse con cierta confianza como lectura arquetípica, porque según el diccionario de Monier Monier-Williams la palabra sánscrita *svastika* es invariablemente un sustantivo masculino en la literatura sánscrita, mientras que la mayoría de los testigos de la lista de Patañjali lo transmiten como el sustantivo neutro *svastikam*. Si esto es cierto, la lectura arquetípica sobrevivió en un único testigo que transmitió una versión textual derivada del arquetipo básico  $\beta$  (M<sup>92</sup>), y en otro testigo con una versión textual derivada del arquetipo básico  $\alpha$  (Jai<sup>n</sup>).

Las fuentes describen la adopción de la "postura del signo de la suerte" de maneras muy similares. Para empezar, el relato de Śaṅkara dice lo siguiente:

La postura en la que se permanece sentado con el dedo gordo del pie derecho metido entre el muslo izquierdo y la parte inferior de la pierna de modo que no se vea, y con el dedo gordo del pie izquierdo metido invisiblemente entre el muslo derecho y la parte inferior de la pierna, y de tal manera que los talones no lastimen los testículos, es la "postura del signo de la suerte".

Esta descripción concuerda en gran medida con la de Vācaspati, quien describió la "postura del signo de la suerte" de la siguiente manera:

El "el signo de la suerte" es la siguiente: se debe poner el pie izquierdo doblado en el pliegue del muslo derecho y la parte inferior de la pierna, y el derecho doblado en el pliegue del muslo izquierdo y la parte inferior de la pierna.

El relato de Hemaandra sobre la "postura del signo de la suerte", que es una callada cita de la explicación de Vācaspati, dice lo siguiente:

De manera similar, la "postura del signo de la suerte" es la postura en la que se debe colocar el pie izquierdo doblado en el pliegue del muslo derecho y la parte inferior de la pierna, y el derecho doblado en el pliegue del muslo izquierdo y la parte inferior de la pierna.

Finalmente, Vijñānabhikṣu cita de nuevo el *Vasiṣṭhasaṃhitā* de la siguiente manera: "Habiendo colocado correctamente las plantas de ambos pies entre las rodillas y los muslos, se permanece cómodamente sentado con el torso recto. Eso se considera "el signo de la suerte".

De acuerdo con estos cuatro relatos muy similares, la "postura del signo de la suerte" es una postura sentada con las piernas cruzadas, en la que las piernas se cruzan en sus partes inferiores para que los dedos de los pies puedan colocarse en el pliegue de la rodilla. Parece que esta posición ha sido llamada la "postura del signo de la suerte" en los círculos yóguicos durante los últimos 1300 años, es decir, desde al menos el siglo VII e.c. hasta el siglo XVI, y, como revela una búsqueda en Internet de representaciones de la "*svastikāsana*", hasta el día de hoy.

### 3.2.6. La postura del bastón (*daṇḍāsana*)

A diferencia de los dos nombres de postura discutidos anteriormente, el nombre "postura del bastón" se transmite con solo unas pocas variantes textuales. La variante "extendido como un bastón" (*daṇḍāyata*) en el manuscrito A<sup>d</sup> es muy probablemente de origen secundario, como lo es la omisión de este nombre de postura de la lista en el manuscrito Jain<sup>27</sup> Las diferentes fuentes describen la realización de esta postura en gran medida de manera similar. Para empezar, Śaṅkara describe la "postura del bastón" de la siguiente manera: "La postura en la que uno se sienta como un bastón, estirando las piernas con los tobillos, dedos gordos de los pies y rodillas alineados, es la "postura del bastón". Esta descripción está en armonía con la explicación de Vācaspati:

Se debe practicar la Postura del Bastón sentándose y estirando las piernas, con la parte inferior de las piernas y los muslos en contacto con el suelo, los dedos gordos de los pies y los tobillos tocándose.

También Hemačandra conocía la "postura del bastón" de una manera muy similar. Además, en apoyo de esto, citó, con una ligera desviación, la descripción de Vācaspati de la siguiente manera:

---

<sup>27</sup> El error en Jain<sup>n</sup> fue notado por un lector o corrector y la palabra faltante fue añadida en el margen del manuscrito.

Ahora la "postura del bastón": La postura en la que se deben estirar las piernas con los dedos gordos y los tobillos tocándose entre sí, y los muslos en contacto con el suelo, se dice que es la "postura del bastón". [Comentario:] Esto está claro. Sobre esto, los seguidores de Patañjali dicen que se debe practicar la "postura del bastón" sentándose y estirando las piernas, con los dedos gordos de los pies tocándose, los tobillos tocándose y la parte inferior de las piernas en contacto con el suelo.

Finalmente, también Vijñānabhikṣu citó casi textualmente la descripción de la "postura del bastón" del *Tattvavaiśārādī*. Sin embargo, modificó la descripción de su predecesor al convertir la "postura del bastón" de postura sentada a postura supina:

[La palabra] "postura del bastón" [significa] acostarse como un bastón después de haberse sentado y estirado las piernas con los dedos gordos tocándose, los tobillos tocándose, y con la parte inferior de las piernas y los muslos tocando el suelo.

Es muy probable que la descripción de Vijñānabhikṣu de la "postura del bastón" en posición supina fuese innovadora. Si los autores de las descripciones anteriores hubieran tenido en mente una postura completamente supina, se esperaría que hubieran aclarado que no solo los pies, la parte inferior de las piernas y los muslos deben tocar el suelo, sino también la espalda y la cabeza.

Aparentemente, el punto de vista de Vijñānabhikṣu sobre cómo practicar la "postura del bastón" difiere no sólo desde el punto de vista de sus predecesores, sino también desde los tipos modernos de práctica, como la de Iyengar, que prescriben sentarse con el torso erguido y las piernas estiradas.

### 3.2.7. La-que-tiene-apoyo (*sopāśraya*).

La siguiente postura en la lista de Patañjali se llama "la-que-tiene-apoyo", porque su realización implica el uso de un medio de soporte. Śāṅkara explica esta postura, cuyo nombre aparece en todas las versiones de la lista de Patañjali sin variantes textuales sustanciales, de la siguiente manera: "la-que-tiene-apoyo" se efectúa con una correa de yoga o con un accesorio como una muleta".

Aparentemente, Śāṅkara estaba familiarizado con diferentes dispositivos que un yogui podía usar como ayuda para mantener una postura. De estos, solo nombró la correa de yoga y los accesorios como muletas<sup>28</sup>. No conozco otras referencias en la literatura de yoga al uso de muletas (*stambha*) en meditación, mientras que la "correa de yoga" (*yogapaṭṭa* o *yogapaṭṭaka*), que es una ligadura de tela que se utiliza para mantener las piernas del yogui en la posición deseada durante la meditación, se menciona con frecuencia en la literatura y figura también en representaciones visuales de yoguis. Al parecer, la correa se convirtió en el dispositivo de soporte de las posturas por excelencia. Por lo tanto, Vācaspati explicó el nombre de la postura "la-que-tiene-apoyo" afirmando: "la-que-tiene-apoyo se llama así por el uso de la correa de yoga".

Hemacandra y Vijñānabhikṣu, conocían la explicación de Vācaspati sobre esta postura, referida a "la-que-tiene-apoyo" con palabras casi idénticas, citando el comentario del famoso erudito sin reconocerlo<sup>29</sup>.

### 3.2.8. La postura del asiento (*paryāṅkāśana*).

El nombre "postura del asiento", que muy probablemente ya aparecía en la versión reconstruible más antigua de la lista de posturas de Patañjali, se conserva exclusivamente en el texto básico comentado en el *Pātañjalayogaśāstravivaraṇa*. En el manuscrito Mi<sup>3</sup> se expone *paryāṅkaniśadanam* "sentado como un asiento" (o, alternativamente "sentado o reclinado como un asiento") en su lugar, lo que probablemente sea un error escribano resultante de un error de lectura que se le atribuye cometido cuando su interpretación cambió al siguiente nombre *hastiniśadanam* mientras en realidad todavía estaba ocupado en escribir el nombre "postura del asiento".

<sup>28</sup> Según James Mallinson (comunicación personal, junio de 2015), "el apoyo es probablemente una muleta del tipo que se ve en varias miniaturas mogoles y que todavía se usa hoy en día".

<sup>29</sup> Hemacandra (YŚ 4.133, p. 1069, l.5f.) usa la frase "Del mismo modo hay una postura llamada 'la que tiene apoyo', que se produce porque se usa una correa de yoga" (*tathā sopāśrayaṃ yogapaṭṭakayogād yad bhavati*), mientras que Vijñānabhikṣu cita a Vācaspati cuando dice (YVā en PYŚ 2.46): "la que tiene apoyo (*sopāśraya*) consiste en estar sentado utilizando una correa de yoga" (*sopāśrayaṃ yogapaṭṭayogenopaveśanam*).

La gran mayoría de los manuscritos (es decir, A<sup>d</sup>, B<sup>n1</sup>, B<sup>n2</sup>, B<sup>s</sup>, Jain<sup>n</sup> (ac), K<sup>b</sup>, K<sup>n1</sup>, K<sup>n2</sup>, M<sup>g2</sup>, P<sup>c9</sup>, P<sup>n</sup> y T<sup>m</sup>) interpretan la forma nominal neutra *paryaṅkaṃ* en lugar de *paryaṅkāśanaṃ*. Sin embargo, es muy poco probable que Patañjali ya usara la forma *paryaṅkaṃ* cuando creó el *Pātañjalayogaśāstra*, porque la palabra *paryaṅka* siempre tiene el género masculino y no el neutro en sánscrito. También las palabras *pallaṅka* y *paliyaṅka* que corresponden al sánscrito *paryaṅka* en las lenguas índicas medias Pali y Ardha Māgadhī son sustantivos invariablemente masculinos<sup>30</sup>.

En vista del hecho de que la forma gramaticalmente correcta *paryaṅkaḥ* aparece en el texto básico que se explica en el comentario de Vācaspati, puede ser tentador considerar esta lectura (que también se encuentra en el manuscrito Jain<sup>n</sup> después de su corrección) como la versión reconstruible más antigua. Sin embargo, parece muy probable que en la época de Vācaspati la lectura de *paryaṅkāśanaṃ* ya había sido establecida en los manuscritos conocidos por Vācaspati como *paryaṅkaṃ*, y el erudito comentarista lo enmendó a *paryaṅkaḥ*.

En la literatura budista, la palabra sánscrita *paryaṅka* (así como la palabra pali *pallaṅka*) se usa con frecuencia para la postura de meditación con las piernas cruzadas en la que ambos pies descansan sobre los muslos opuestos, es decir, para una postura que es similar o incluso idéntica a la que Śaṅkara y Hemacandra conocían como la “postura del loto”. Por ejemplo, cuando, probablemente en el siglo I e.c.<sup>31</sup>, Aśvaghōṣa describió el empeño del futuro Buda por el despertar (*bodhi*) dijo:

<sup>30</sup> Véase Rhys Davids y Stede 1921-1923: 442a, s. v. *pallaṅka* y Ratnachandraji 1930: 526a, s. v. *paliyaṅka*.

<sup>31</sup> Aśvaghōṣa también escribió una obra de teatro titulada *Śariputraṅkaraṇa*. Heinrich Lüders (1911) estudió la paleografía de un fragmento manuscrito de Asia Central de esta obra hace más de un siglo y fue capaz de fecharlo en la época del rey Kuṣāṇa Kaniṣka I o de su sucesor Huviṣka. Según investigaciones históricas recientes, el reinado de estos dos reyes se sitúa en el período comprendido entre los años 155 y 214 e.c. (Golzio 2008). Si Lüders estaba en lo cierto, la tradición manuscrita de al menos una de las obras de Aśvaghōṣa debe haber existido a principios del siglo III a más tardar. Otras investigaciones recientes hacen probable que esta fecha pueda retrasarse 100 años. Jens-Uwe Hartmann (2006) ha fechado un fragmento manuscrito del *Saundarananda* aproximadamente a mediados del siglo II e.c. Si se admite que tiene que pasar algún tiempo después de la composición de una obra poética antes de que sea ampliamente copiada y distribuida, entonces Aśvaghōṣa puede haber vivido en la primera mitad del primer siglo. Patrick Olivelle ha notado fuertes paralelos temáticos y textuales entre la *Buddhacarita* y el *Mānavadharmasāstra*, una obra que fecha en el siglo II e.c. (Olivelle 2005). Según Olivelle, Aśvaghōṣa debe haber sido consciente del *Mānavadharmasāstra*, y en algunos pasajes lo criticaba. Sin embargo, las ideas sobre el dharma en la *Buddhacarita* y el *Mānavadharmasāstra* no necesariamente deben haber sido concebidas originalmente por el autor de este último trabajo. Teniendo en cuenta la evidencia de los primeros manuscritos de Asia Central que pueden retrasar la fecha de Aśvaghōṣa, se puede suponer que ambas obras adoptaron sus ideas comunes sobre el *dharma* de fuentes más antiguas que ahora se han perdido. En este caso, la datación de

Entonces él (es decir, el futuro Buda) dobló [sus piernas en] la mejor e inquebrantable posición sentada con las piernas cruzadas (*paryāñka*), que era como las sólidas espirales de una serpiente dormida [mientras hacía el voto de]: "no desharé esta postura en la tierra, hasta que haya logrado lo que tengo que lograr".

Este pasaje es interesante desde una perspectiva histórica, ya que puede contener el uso más antiguo y aproximado de la palabra "postura" (*āsana*) para una disposición corporal asumida para la meditación. Además, la comparación de la posición del futuro Buda sentado con "las sólidas espirales de una serpiente dormida" indica cómo Ásvaghoṣa usó la palabra *paryāñka*, aunque no describió la postura en detalle. Al parecer, se refería a las piernas como si estuvieran firmemente entrelazadas entre sí, lo que puede implicar que utilizaba la palabra *paryāñka* para referirse a sentarse en una postura con las piernas cruzadas.

"Sentado en tal posición" es también el significado de la palabra *pallañka*, la forma pali del sánscrito *paryāñka*<sup>32</sup>. El término aparece con frecuencia en una frase común que describe cómo un monje budista se prepara para la meditación cuando "se sienta después de haber doblado [sus piernas en] *pallañka*"<sup>33</sup>. El famoso comentarista y escritor Buddhaghosa, que probablemente vivió entre finales del siglo IV y principios del V e.c., explica esta frase en su *Visuddhimagga* ("El camino a la pureza perfecta") de la siguiente manera: "*pallañka* significa la postura en la que (los pies) están completamente unidos a los muslos; 'haber doblado' significa 'haber asumido'". De este relato se deduce que desde tiempos relativamente tempranos las palabras *pallañka* y *paryāñka* se utilizaron en las obras budistas para referirse a la postura sentada que es bien conocida por las esculturas budistas y que muestran a una persona sentada con los pies colocados en los muslos opuestos<sup>34</sup>.

---

Ásvaghoṣa en torno al año 50 d.C. todavía puede ser la mejor estimación, que es ligeramente posterior a la que Edward Johnston propuso ya en 1936 (Johnston 1936: xvii). Esta es también la conclusión a la que llegó Alfred Hildebeitel (2006) basándose en diferentes argumentos.

<sup>32</sup> "Pallañka [...] l. sentado con las piernas cruzadas, en instr. pallankena sobre los muslos [...]; y en frase pallankañ ābhujati 'con (las piernas) cruzadas dobladas' (Rhys Davids & Stede 1921–1923: 442a, s. v. *pallañka*).

<sup>33</sup> La frase *nisīdati pallañkam ābhujitvā* aparece, por ejemplo, en el *Sāmaññaphalasutta*.

<sup>34</sup> Véase, por ejemplo, el relieve de un Kapardin-Buda de alrededor del siglo I e.c. en Plaeschke & Plaeschke 1988: 87, fig. 50. Muchas gracias a Karin Preisendanz por informarme sobre esta publicación.

Como se mencionó anteriormente, Śāṅkara, el autor del *Pātañjalayogaśāstravivaraṇa*, conocía esta postura como la "postura del loto" (*padmāsana*) y no como la "postura del asiento" (*paryāṅkāsa*), que describió de la siguiente manera: la "postura del asiento" consiste en acostarse tendido con los brazos estirados hacia las rodillas". Esta descripción concuerda con la explicación de Vācaspati de la postura llamada "asiento": "el asiento es el acostarse de alguien que hace que sus brazos se estiren hacia las rodillas"<sup>35</sup>. También Vijñānabhikṣu explica la postura llamada *paryāṅkāsa* en casi idénticos términos: "y el asiento es la postura supina de alguien con los brazos estirados hacia las rodillas"<sup>36</sup>.

De las tres glosas comentadas que acabamos de citar se desprende que la tradición del Pātañjala Yoga conocía la postura *paryāṅka*, al menos desde el siglo VII hasta el XVI, como una postura supina, en la que el yogui estira los brazos hacia las rodillas.

Hemacandra describió la "postura del asiento" de la siguiente manera:

Si las manos están hacia arriba en la región del ombligo, con la derecha encima y hacia arriba, mientras que las partes inferiores de la parte inferior de las piernas se colocan encima de los pies, este es el "asiento". [Comentario:] cuando las partes inferiores de la parte inferior de las piernas se colocan encima de los pies, las dos manos están cerca del ombligo, mirando hacia arriba, y la derecha está en la parte superior, es decir, la derecha se coloca encima de la izquierda. La postura en la que esto es así, se llama el "asiento" [y] es la postura de los ídolos de los seres eternos y del Glorioso. Mahāvīra en el momento de su *nirvāṇa*. Igual que un asiento (*paryāṅka*) se coloca sobre sus patas. Lo mismo ocurre con esta postura. Por eso se llama "asiento". Los seguidores de Patañjali (es decir, Vācaspatimīśra) dicen que el "asiento" es la postura supina de una persona que ha extendido sus brazos hacia las rodillas.

La "postura del asiento" que Hemacandra conocía difiere de la *paryāṅka* budista en que los pies no se colocan encima de los muslos, sino debajo de las piernas. En el autocomentario (*svopajñāvṛtti*) sobre este pasaje, Hemacandra complementa esta información afirmando que en el Pātañjala Yoga el *paryāṅka* es una postura supina, y de nuevo cita la glosa de Vācaspati sobre el *paryāṅka* en apoyo de este punto de vista.

<sup>35</sup> TVai en PYŚ 2.46. Nótese que la palabra *paryāṅka* se usa en el género masculino.

<sup>36</sup> YVā en PYŚ 2.46. Aquí la palabra *paryāṅka* se usa como sustantivo neutro.

### 3.2.9. “Sentado como una grulla”, “sentado como un elefante” y “sentado como un camello” (*krauñcaniṣadana*, *hastiniṣadana* y *uṣṭraniṣadana*).

La identificación ornitológica de las aves cuyos nombres aparecen en la literatura sánscrita es, como es bien sabido, una tarea difícil. Julia Leslie (1998) argumentó que la palabra sánscrita *krauñca* designa a la grulla sarus, mientras que Ditte Bandini-König (2003) cuestionó seriamente esta identificación. Está fuera del alcance del presente capítulo proporcionar una solución a este problema. En el presente contexto puede ser suficiente señalar que los testigos textuales transmiten este nombre de postura, que definitivamente contiene el nombre de un ave acuática, casi sin variación textual<sup>37</sup>. Sólo los tres manuscritos B<sup>n1</sup>, Jain<sup>n</sup> y Kn<sup>2</sup> transmiten el nombre del ave como *kroñca* en lugar de *krauñca*, y en el relativamente antiguo manuscrito K<sup>b</sup> en hoja de palma se escribe *-niṣadan* en lugar de *-niṣadanaṃ* para "sentado".

También la palabra *hastī* "elefante" se transmite uniformemente en casi todos los testigos. La única excepción es el manuscrito B<sup>8</sup> escrito en alfabeto Śāradā, que tiene la palabra *haṃsa* "ganso" en lugar de *hastī* "elefante", probablemente porque un escriba transcribió este nombre de pájaro en lugar de la palabra sánscrita para "elefante" mientras aún recordaba la palabra *krauñca* que acababa de escribir.

Por último, también el nombre de la postura "sentado como un camello" se transmite prácticamente sin variación en todos los testigos. La única excepción es un manuscrito en escritura telugu, My<sup>13</sup>, que no transmite este nombre de postura en absoluto.

Los comentaristas no proporcionan mucha información sobre la forma en que se debían practicar estas tres posturas. El *Pātañjalayogaśāstravivaraṇa* simplemente afirma que "sentado como una grulla sarus", "sentado como un elefante" y "sentado como un camello" se pueden entender por su similitud con la disposición sentada de la grulla sarus, etc." También Vācaspati, cuyo comentario utilizó Vijñānabhikṣu como fuente de cita literal, aconsejó a sus

<sup>37</sup> Para comodidad del lector, me ceñiré a la traducción "grulla sarus" en este capítulo.

lectores que simplemente se fijasen en la forma en que los animales mencionados suelen sentarse indicando que "sentados como una grulla sarus, etc., deben entenderse a partir de la observación de la disposición de las grullas sarus sentadas, etc."

El mismo consejo se encuentra en la referencia muy similar de Hemaandra a las posturas yóguicas de los animales. Sin embargo, el monje jaina presentó una versión de la lista de animales (incluido el pájaro mítico Garuda) cuyas poses puede imitar un yogui, cuando dijo que

sentado como una grulla sarus, sentado como un ganso, sentado como un perro, sentado como un elefante, sentado como Garuda, etc., deben interpretarse a partir de la observación de la disposición de las grullas sarus sentadas, etc.

### 3.2.10. La disposición equilibrada (*samasamsthāna*).

El nombre de la postura "disposición equilibrada" (*samasamsthāna*) se transmite en todos los testigos de una manera mayoritariamente uniforme. Una variante sustancial se encuentra en el manuscrito Ad, que debido a un error del escriba dice *samasamsthānaṃ* "disposición compuesta". La segunda variante sustancial se encuentra en el texto básico comentado en el *Pātañjalayogaśāstravivaraṇa*, que aparentemente decía *samasamsthitaṃ* "posicionado uniforme" en lugar de *samasamsthānaṃ*.

Las descripciones de esta postura varían considerablemente en las diferentes fuentes. De acuerdo con el *Pātañjalayogaśāstravivaraṇa*, "disposición equilibrada" (*samasamsthita*) consiste en colocar las pantorrillas y los muslos sobre el suelo. Esta descripción no es muy específica y deja abierta la forma en que, según Śaṅkara, la "disposición equilibrada" difiere de la "postura del bastón".

Vācaspati tenía una idea diferente de cómo se debía realizar la "disposición equilibrada" cuando escribió que en la "disposición equilibrada" se presiona una contra otra las dos [piernas] dobladas con los talones y la punta de los pies". La descripción de Vācaspati es, de nuevo, bastante escabrosa. Parece que presionar los talones y las punta de los pies juntos implica una postura similar a la que describió anteriormente como la Postura de la "buena fortuna".

Sin embargo, Hemacandra adoptó de nuevo la explicación de Vācaspati cuando describió la "disposición equilibrada" de la siguiente manera: "de la misma manera, la disposición equilibrada es la postura que consiste en presionar las dos piernas flexionadas una contra la otra tocándose en los talones y la punta de los pies".

Finalmente, Vijñānabhikṣu, que puede no haber estado del todo satisfecho con la vaga explicación de Vācaspati, describió la "disposición equilibrada" de una manera diferente: "La disposición equilibrada significa permanecer sin ninguna flexión en el torso, la cabeza y el cuello, con las dos manos encima de las rodillas".

Al igual que las indicaciones discutidas anteriormente, esta no es muy específica.

### 3.2.11. Relajación constante (*sthiraprasabdhi*).

Los testigos textuales transmiten el nombre de la postura "relajación constante" con una cantidad considerable de variaciones en cuanto a la parte inicial (*sthira-*) así como a la parte final del compuesto (*-prasabdhi*). La raíz de la palabra *sthira-* ("firme") aparece como *sthita-* ("de pie, permanente") en los manuscritos A<sup>d</sup>, Pcg y Tm y en el texto básico comentado en el *Pātañjalayogaśāstravivaraṇa*, que comparten el arquetipo básico β como su ancestro común. En consecuencia, es altamente probable que *sthita-* ya fuera la lectura de este arquetipo básico, y que la lectura de *sthira-* en los manuscritos M<sup>g2</sup> y My<sup>t3</sup>, que también son descendientes del arquetipo básico β, resulte de la contaminación con la versión vulgata del *Pātañjalayogaśāstra*. La pregunta de cuál de las dos lecturas alternativas *sthira-* y *sthita-* deriva es difícil de responder. Por un lado, la palabra *sthira* es probablemente un poco menos común que *sthita* y, por lo tanto, tal vez un poco más difícil. Por otro lado, es la palabra *sthira* la que aparece en el YS 2.46, la que puede haber estado en la mente de un escriba que escribió *sthira-* en lugar de *sthita-*. En cualquier caso, el hecho de que estas palabras se confundieran entre sí indica que las dos letras *ra* y *ta* eran similares en la escritura del manuscrito que este escriba utilizó como ejemplo cuando introdujo

la variante en la transmisión. Tal similitud se encuentra, según las tablas proporcionadas por Georg Bühler, en algunas escrituras del norte de la India de finales del siglo VII y principios del VIII e.c.

La segunda parte del compuesto se transmite como *-sukham* en la edición de 1904 de Agāśe y en los manuscritos B<sup>n1</sup>, B<sup>n2</sup>, B<sup>s</sup>, Jain, K<sup>n1</sup>, K<sup>n2</sup>, Mg<sup>2</sup>, My<sup>t3</sup> y P<sup>n</sup>. En contraste con esto, en los dos manuscritos A<sup>d</sup> y T<sup>m</sup>, así como el texto básico comentado por Śāṅkara, se lee la palabra *-prasrabdhir* o un derivado similar, pero sin sentido, de esta palabra, resultante de errores de copia. Los tres testigos se remontan al arquetipo básico β. Por otra parte, en el manuscrito de hoja de palma relativamente antiguo en escritura bengalí antigua K<sup>b</sup> y el texto básico comentado en el *Tattvavaisāradī* reconstruido del manuscrito J<sup>TV</sup> (que según el catálogo probablemente puede fecharse en el año 1143 e.c.), se lee *-prasrabdham*. Esta distribución de variantes entre los testigos pertenecientes a las dos ramas principales de la transmisión lleva a la conclusión de que *-prasrabdhir* era muy probablemente la lectura del arquetipo.

La lectura "relajación constante" (*sthiraprasrabdhir*) no es solo desde un punto de vista evolutivo probablemente más original que el de *sthirasukham*. También es preferible porque el término "relajación" (*prasrabdhi*) aparece casi exclusivamente en la literatura budista sánscrita. También se encuentra con bastante frecuencia bajo la forma *passaddhi*, el equivalente pali de *prasrabdhi* o *praśrabdhi*, en la literatura budista compuesta en pali. Por lo tanto, el reemplazo de la expresión "relajación" (*prasrabdhi*), que es bastante inusual fuera de los contextos budistas, con la palabra más usual "comodidad" (*sukha*) es un escenario mucho más probable que el del reemplazo opuesto.

Śāṅkara explica el nombre de la postura "relajación constante" (*sthitaprasrabdhi*) de la siguiente manera:

Cuando [una postura] en cualquier forma, que puede ser concebida por uno mismo, conduce a la relajación permanente, es decir, a la relajación (literalmente, no esfuerzo), esta también es una postura, que se llama "relajación constante".

De acuerdo con esta explicación, Śāṅkara no interpreta la "relajación constante" como un término que se refiera a ninguna postura bien definida. Más bien, lo toma como un término general que cubre una serie de posturas con la

característica común de llevar al practicante a la relajación. Śāṅkara deja que el practicante individual invente o encuentre por sí mismo configuraciones corporales que sirvan mejor a este propósito. Esto indica que, según Śāṅkara, los practicantes individuales de yoga estaban calificados para encontrar o inventar nuevas prácticas.

La explicación de Vācaspati de la postura llamada *sthiraṅghra* es similar:

Una postura es constantemente relajada cuando su disposición conduce al logro de la estabilidad que es cómoda para la persona que la ha adoptado. El venerable autor del Sūtra está de acuerdo con esto.

Además, Vācaspati no define la postura "relajación constante" describiendo la disposición del cuerpo, sino señalando el resultado de la postura. Parece, sin embargo, que la explicación de Śāṅkara deja más espacio para que el ingenio del yogui invente nuevas posturas útiles que la glosa de Vācaspati.

La parte final del comentario de Vācaspati, es decir, que el autor del Sūtra está de acuerdo con esta postura, puede haber llevado al cambio textual en algunas versiones del *Pātañjalayogaśāstra* (así como en algunas versiones del *Tattvavaiśāradī*) de *sthiraṅghra* (a través de la forma intermedia -*ṅghra*) a la lectura *sthiraśukha* "constantemente cómoda", que es la lectura de la vulgata. Esta lectura, que corresponde exactamente a la redacción del YS 2.46 (*sthiraśukha āsana*), es aparentemente el resultado de una hipercorrección que uno o más escribas que no estaban familiarizados con las palabras sánscritas *ṅghra* y *ṅghra* aplicaron para restaurar lo que pensaban que sería el texto original. Una vez que el cambio textual de -*ṅghra* a -*śukha* fue introducido en la transmisión, pareció completamente inobjetable para todos los demás escribas y lectores de la obra. Por lo tanto, Vijñānabhikṣu, que estaba muy al tanto del comentario de Vācaspati, se refirió a esta postura muy brevemente al afirmar que "y la firme y cómoda es la adoptada por el sūtra".

James H. Woods, el famoso traductor del *Tattvavaiśāradī* y del *Pātañjalayogaśāstra*, no cuestionó la originalidad de esta lectura. Al traducir el YS 2.46 como "postura estable y fácil", aparentemente pensó en un escenario

opuesto a lo asumido por Vijñānabhikṣu. Para Woods, el *bhāṣya* no cita el *sūtra*, pero el autor del *sūtra* usa el nombre de la postura "estable y fácil" para su explicación del término *āsana*. "Estable y fácil" sería entonces el nombre del *āsana* por excelencia.

### 3.2.12. La que sea cómoda (*yathāsukha*).

El último nombre de postura en la lista del *Pātañjalayogaśāstra*, es decir, "la que sea cómoda", aparece en casi todos los testigos textuales sin mayor desviación textual. La única excepción es el manuscrito en papel en escritura *śāradā* de Baroda (B<sup>s</sup>) que omite este nombre, aparentemente de forma incidental, de la lista.

De acuerdo con el *Pātañjalayogaśāstravivaraṇa*, el nombre "la que sea cómoda"; al igual que el nombre de la postura anterior "relajación constante", no designa ninguna postura específica, sino que sirve como término genérico para cubrir una variedad de posturas diferentes con una característica común. Śāṅkara explicó la postura de la siguiente manera: "y la que sea cómoda, de tal manera que la que resulte cómoda sea aquella forma que produce comodidad en la persona sentada". De acuerdo con esta explicación, cada postura que produce una sensación de comodidad para el yogui practicante puede ser llamada "la que sea cómoda". Vācaspati y Vijñānabhikṣu no consideran "la que sea cómoda" como el nombre de una postura aparte por derecho propio, sino que toman su nombre como una glosa acerca del comentario del nombre anterior<sup>38</sup>.

---

<sup>38</sup> Vācaspati afirma que "su explicación (es decir, la de la postura 'relajación constante') es: 'y [una postura] que sea cómoda'" (TVai en PYŚ 2.46). Vijñānabhikṣu se expresa de manera muy similar diciendo "su explicación es 'una [postura] cómoda'" (YVā en PYŚ 2.46)

### 3.2.13. Posturas adicionales

Todos los testigos, con la excepción del texto básico reconstruido comentado por Vācaspati, atestiguan la aparición de la palabra "etcétera" (*ādī*) al final de la lista de nombres de posturas. Esto indica que la lista no es un registro completo de todos los nombres de posturas conocidos por el autor de este pasaje, sino que incluye solo las designaciones más importantes de posturas yóguicas. Según Śāṅkara, la palabra "etcétera" se refiere a todas las posturas posteriores que fueron enseñadas por "el maestro" o "los maestros": "Del uso de la expresión 'etcétera' se puede ver que también se entiende cualquier otra postura que haya sido enseñada por el maestro (o los maestros)"<sup>39</sup>.

Śāṅkara no especifica qué personas creía que estaban capacitadas para enseñar posturas adicionales. Es posible que tuviera en mente a los representantes autorizados de la tradición del Yoga, es decir, a los autores de las escrituras normativas del Yoga, o simplemente a cualquier maestro en el linaje de maestros y alumnos.

Vijñānabhikṣu, quien debe haber conocido una gran variedad de posturas de fuentes Haṭha y Rāja Yoga, tomó la expresión "etcétera" para referirse exactamente a esta pléthora de posturas yóguicas cuando comentó sobre la palabra de la siguiente manera: "La palabra 'etcétera' se refiere a la postura del pavo real, etcétera. Este es un resumen del hecho de que hay exactamente tantas posturas como tipos de seres vivos". En la parte final de su explicación, Vijñānabhikṣu aparentemente se refiere al hecho de que el número de posturas que tienen sus nombres derivados de animales, de los cuales el *Pātañjalayogaśāstra* enumera tres, es decir, "sentado como una grulla sarus", "sentado como un elefante" y "sentado como un camello"<sup>40</sup>, puede multiplicarse fácilmente tomando las posturas sentadas de otras especies como modelo para modos específicos de posicionar el cuerpo. En apoyo de este punto de vista, Vijñānabhikṣu cita el *Vivekamārtaṇḍa*, una obra de Haṭha Yoga de los siglos XII

---

<sup>39</sup>

<sup>40</sup> Véase más arriba la sección 3.2.9.

al XIII<sup>41</sup>, que afirma que "[...] hay tantas posturas como tipos de seres vivos. Maheśvara conoce todas sus variedades".

### 3.3.Los dos medios para lograr las posturas

Todas las posturas discutidas hasta ahora se convierten, de acuerdo con el *sūtra* 2.47 del PYŚ, en posturas yóguicas estables y cómodas, es decir, en *āsanas* en el sentido técnico de la palabra, por medio de uno de los dos tipos de prácticas, a saber, ya sea a partir de la relajación del esfuerzo o de la fusión meditativa en la infinitud. Esto indica que la práctica de la postura yóguica no consiste principalmente en asumir una cierta disposición corporal, sino en una compleja combinación de prácticas psicofisiológicas que permiten al practicante asumir otros medios en el camino hacia la liberación espiritual.

#### 3.3.1. La relajación del esfuerzo

Patañjali se refiere muy brevemente a la disminución del esfuerzo en la práctica de la postura yóguica: "O bien se logra la postura porque el esfuerzo se detiene, y cesa la agitación corporal"<sup>42</sup>. La clave para una interpretación de cómo una disminución del esfuerzo puede causar una postura estable y cómoda es la referencia de Patañjali al temblor del cuerpo. Es posible que pensara en un temblor, que es, según las concepciones fisiológicas modernas, causado por un esfuerzo muscular excesivo que puede ocurrir cuando el yogui se obliga a sí mismo a una posición desconocida y agotadora. En el curso progresivo del entrenamiento, el esfuerzo necesario para mantener la postura durante un tiempo prolongado se reduce, hasta que finalmente el cese completo del esfuerzo puede conducir a una postura estable y cómoda.

<sup>41</sup> Según la información que James Mallinson amablemente me proporcionó en una comunicación personal (junio de 2015), el *Vivekamārtaṇḍa* se atribuye a Gorakṣa (deva) en su manuscrito más antiguo que data del año 1477 e.c.

<sup>42</sup> PYŚ 2.47: *prayatnoparamāt sidhyaty āsanam yena nāṅgamejayo bhavati*.

Los comentarios de Śaṅkara sobre la explicación de Patañjali apoyan esta interpretación:

O bien (es decir, una postura) se logra porque el esfuerzo se detiene, es decir, no haciendo ningún esfuerzo después de haber adoptado la postura, o bien al no hacer ningún esfuerzo. "Por lo cual el cuerpo no tiembla". "Por lo cual", es decir, por el cese del esfuerzo. Porque invirtiendo el esfuerzo se hace temblar el cuerpo. Esto significa "por lo cual la postura del yogui queda inmóvil".

En este pasaje, Śaṅkara pudo haberse referido al esfuerzo muscular necesario para asumir y mantener una postura yóguica cuando afirmó que "al invertir el esfuerzo, se hace temblar el cuerpo".

Vācaspati, sin embargo, tenía una visión diferente sobre el papel del esfuerzo en la práctica de la postura. Según él, el yogui tiene que reemplazar el esfuerzo natural con un esfuerzo yóguico especial que finalmente conduce a la perfección de las posturas:

Después de todo, un esfuerzo natural para sostener el cuerpo no ocasiona el miembro del yoga, es decir, la postura que se va a enseñar aquí; si fuese la causa de la postura, la instrucción sería inútil, porque podría lograrse por sí misma. Por lo tanto, este esfuerzo natural no causa la postura que se va a enseñar. Y el esfuerzo natural es contraproducente, porque impide la restricción de la postura en la medida en que es la causa de las posturas espontáneas. Por lo tanto, una persona que está practicando la postura que se le ha enseñado debe hacer un esfuerzo para aflojar el esfuerzo natural. La postura que se ha enseñado no se puede lograr de otra manera. Y así es que relajar el esfuerzo natural provoca el logro de la postura.

Esta explicación parece, sin embargo, bastante fantasiosa y poco convincente, simplemente porque el pasaje del *Pātañjalayogaśāstra* en el que Vācaspati basa su comentario no presupone en absoluto la existencia de dos tipos de esfuerzo, es decir, un tipo de esfuerzo yóguico natural y uno especial, del cual el primero sea contraproducente para la práctica de la postura, mientras que el segundo sea esencial.

Al parecer, Vijñānabhikṣu también encontró que la explicación de Vācaspati no era convincente. En cualquier caso, ignoró por completo la exposición de su predecesor en su propio comentario. Para Vijñānabhikṣu, el *Pātañjalayogaśāstra* se refiere en verdad al temblor del cuerpo debido al ejercicio físico:

Se explica la relajación del esfuerzo como el camino hacia esto [la firmeza]. "Con lo cual el cuerpo no [tiembla]". Si se practica una postura inmediatamente después de mucha actividad, la postura no se estabilizará porque el cuerpo estará temblando. Eso es lo que quiere decir.

Desafortunadamente, Vijñānabhikṣu no informa a sus lectores sobre el tipo preciso de actividad que considera perjudicial para una práctica postural exitosa. Posiblemente pensaba en cualquier tipo de ejercicio físico como el trabajo manual o la caminata de largas distancias.

### 3.3.2. Fusionarse meditativamente en la infinitud, o meditar en aquello-que-sostiene-la-tierra

La segunda causa de una práctica postural exitosa mencionada en el YS 2.47 (así como en la parte *bhāṣya* del PYŚ 2.47) es la fusión meditativa en la infinitud (*ānantya*), o, según la mayoría de los testigos, una meditación sobre la mítica serpiente Ananta ("la Infinitud"). La lectura "infinitud" (*ānantya*) del *sūtra* se transmite sólo en el texto básico reconstruido comentado en el *Pātañjalayogaśāstravivaraṇa*, y en los dos manuscritos de hojas de palma A<sup>d</sup> y T<sup>m</sup>. Todos los demás testigos leen la palabra "infinito" (*ananta*) en su lugar. La distribución de las dos variantes entre los testigos textuales es similar también para la parte *bhāṣya* del 2.47 del PYŚ. Los manuscritos A<sup>d</sup>, K<sup>b</sup>, P<sup>c9</sup> y T<sup>m</sup>, así como el texto básico comentado en el *Pātañjalayogaśāstravivaraṇa*, dicen infinitud (*ānantya*), mientras que la edición de 1904 de Agāśe, los manuscritos B<sup>n1</sup>, B<sup>n2</sup>, B<sup>s</sup>, Jain, K<sup>n1</sup>, K<sup>n2</sup>, M<sup>g2</sup>, My<sup>t3</sup> y P<sup>n</sup>, y el texto básico comentado en el *Tattvavaiśāradī* transmiten la palabra *ananta*.

Según Vācaspati, la palabra *ananta* se refiere al nombre de un mítico rey serpiente que se cree que vive en cierto inframundo donde lleva la tierra encima de sus mil capuchas<sup>43</sup>. Vācaspati explica que la mente del yogui, al entrar meditativamente en Ananta, ocasiona la postura:

<sup>43</sup> Véase Sørensen 1904-1925: 199b para referencias a la versión del mito de Ananta registrado en el *Mahābhārata*.

Alternativamente, la mente causa la postura cuando se ha fusionado meditativamente en Ananta, la muy firme, la Líder de las Serpientes, que sostiene el orbe de la tierra con sus mil capuchas.

Aunque Vācaspati no especifica cómo conduce esta práctica al yogui exactamente a la postura correcta, parece que la meditación tiene como objetivo una transferencia de fuerza corporal de la serpiente mítica, aquello-que-sostiene-la-tierra, al yogui. Este punto de vista es, en cualquier caso, la base de una de las explicaciones de Vijñānabhikṣu sobre la palabra "infinito":

"Infinito". Alternativamente, incluso si se está haciendo un esfuerzo, la mente causa la postura cuando se fusiona meditativamente en la muy estable serpiente Śeṣa que sostiene la tierra, una vez que ha obtenido su naturaleza a través de la fijación mental (*dhāraṇa*) en ella. Y la alternativa es que sucede debido a la gracia de Ananta o debido al poder de meditar en un objeto que pertenezca a una categoría similar, o debido al Poder de una fuerza invisible especial (*adrṣṭa*).

Para Vijñānabhikṣu, fijar la mente en Ananta puede conducir a un aumento de poder en el cuerpo del yogui. Esta, sin embargo, no es la única forma en que una meditación sobre el sostén serpentino de la tierra puede conducir al éxito en la práctica de la postura. Una postura estable y cómoda puede resultar igualmente de la gracia que Ananta otorga al yogui, o de la fijación mental en un ser sobrehumano que sea tan poderoso como Ananta. Finalmente, una postura perfecta puede ser el resultado de alguna fuerza inexplicable como resultado de la fijación mental<sup>44</sup>.

Aunque la meditación sobre la serpiente mitológica Ananta aparentemente jugó un papel importante, al menos en la teoría de la práctica de la postura yóguica del sur de Asia durante varios cientos de años<sup>45</sup>, es muy probable que el propio Patañjali pensara en una meditación completamente diferente a fusionarse meditativamente en la infinitud cuando compuso el PYŚ 2.27.

<sup>44</sup> Véase Sørensen 1904-1925: 199b para referencias a la versión del mito de Ananta registrado en el *Mahābhārata*.

<sup>45</sup> En su capítulo del presente volumen, Gudrun Bühnemann explica que el comentarista del siglo XIX Brahmānanda cita una estrofa que recomienda la veneración de Ananta como medio para el éxito en la práctica de *āsana* en su comentario sobre *Haṭhayogapradīpikā* 2.48. Incluso en las clases modernas de yoga centradas en *āsana*, la veneración de Ananta y Patañjali, que con frecuencia se considera una encarnación de Ananta, es una práctica común.

El término "fusionarse meditativamente en la infinitud" (*ānantyasamāpatti*) parece estar relacionado con una serie de prominentes técnicas de meditación budista llamadas "logros-de-la-ausencia-de-forma" (*ārūpyasamāpatti* en sánscrito y *ārūppasamāpatti* en pali), que consisten en meditaciones en las cuatro llamadas esferas de la ausencia de forma. Según Alexander Wynne, estas meditaciones son de origen brahmánico y fueron enseñadas al futuro Buda por sus dos maestros espirituales Āḷāra Kālāma y Uddaka Rāmaputta. En cualquier caso, incluso si estas formas de entrenamiento espiritual se desarrollaron mucho antes de que Patañjali compusiera y compilara el *Pātañjalayogaśāstra*, es muy probable que en su tiempo todavía fueran muy prominentes.

La primera esfera que el practicante encuentra en "logros-de-la-ausencia-de-forma" es la "esfera-de-la-infinitud-del-espacio" (sct. *ākāśānantyāyatana*, Pali *ākāśānañcāyatana*), que es seguida por la "esfera-de-la-infinitud-de-la-conciencia" (sct. *vijñānānantyāyatana*, Pali *viññāṇānañcāyatana*). El objetivo de penetrar en estas etapas de meditación es el cese de las sensaciones que en el curso de los dos logros subsiguientes conduce a la conciencia sin contenido, es decir, sin intención. Si se considera la superposición entre los términos budistas y el término *ānantyasamāpatti*, es muy probable que Patañjali estuviera familiarizado con los logros budistas sin forma que él llamó sumariamente "fusionarse-meditativamente-en-la-infinitud".

El comentario de Śaṅkara sobre el PYŚ 2.47 apoya esta hipótesis:

"O a partir de la fusión meditativa en la infinitud". Infinito significa Todo (*viśva*); infinitud significa ser infinito. La mente estable (*citta*), siendo Todo, habiéndose fundido en ello, es decir, habiéndolo penetrado (es decir, el infinito), produce, es decir, hace firme la postura.

De acuerdo con esta explicación, la mente del yogui impregna meditativamente el universo. Esta idea es sorprendentemente similar a la de entrar en la "esfera-de-la-infinitud-de-la-conciencia", a pesar de que la noción budista de la conciencia difiere considerablemente de la concepción del Yoga de una mente material.

### 3.4.El resultado de la adopción de la postura.

De acuerdo con el YS 2.48, el efecto principal de la adopción de la postura es "no verse afectado por los pares de sensaciones desagradables". El término "pares de sensaciones desagradables" se refiere a sensaciones como la del calor y el frío, o de extremos como el hambre y la sed. La ausencia de estas sensaciones permite al yogui adoptar el control de la respiración y posteriormente permanecer en meditación durante largos períodos de tiempo, posiblemente en un lugar más o menos desprotegido, como, según la exposición de Śāṅkara, "en un lugar puro como un templo, una cueva de montaña o un banco de arena de un río, que no esté cerca del fuego o del agua, donde no haya gente, y que esté libre de impurezas".

## 4. Conclusiones.

En el Yoga clásico, la postura estable y cómoda es el resultado de dos prácticas alternativas. La postura puede ser el resultado de una disminución del esfuerzo del yogui, o de una meditación por la cual la mente se funde en la infinitud. El objetivo de la realización de la postura es permitir que el yogui permanezca en meditación durante largos períodos de tiempo sin las sensaciones de su entorno y sin tener que preocuparse por la bebida o la comida. En consecuencia, el término técnico "postura" (*āsana*) se refiere en el Yoga clásico no sólo, ni siquiera principalmente, a una cierta disposición del cuerpo, sino a un complejo de prácticas psicofisiológicas.

Patañjali no proporciona información detallada sobre qué posturas pueden realizar los yoguis. Su obra contiene sólo una lista de trece nombres de posturas que aparecen en una posición muy inusual en medio de dos partes de una sola frase. Por lo tanto, es muy concebible, aunque no seguro, que esta lista haya sido interpolada en el *Pātañjalayogaśāstra* a partir de una glosa comentada sobre la palabra *āsana*. Esta glosa puede haber sido motivada por una progresiva diversificación de la práctica de la postura en el Yoga que habría ocurrido entre los siglos IV y VII, o, en todo caso, antes de que Śāṅkara

compusiera su *Pātañjalayogaśāstravivaraṇa* y antes de que se escribiera el ancestro común más antiguo de todos los manuscritos supervivientes del *Pātañjalayogaśāstra*.

A lo largo de la historia de la teoría de la práctica del yoga, tal y como está documentada en los comentarios a la obra de Patañjali, se conocían (o llegaron a ser) posturas ligeramente diferentes con nombres idénticos. En otros casos, se aplicaron nombres diferentes a la misma pose. Y, por último, se utilizó un mismo nombre para una postura idéntica a lo largo de la historia del yoga. Por ejemplo, la postura yóguica más famosa, la postura en la que ambos pies descansan sobre los muslos opuestos es llamada "postura del loto" por Śaṅkara, mientras que en contextos budistas esta postura se llama *paṛyaṅka*, y el erudito jaina Hemacandra, así como fuentes posteriores, conoce esta postura bajo el nombre de "postura del héroe". Además, la realización de la "postura de la buena fortuna" que describe Śaṅkara difiere considerablemente de la forma en que es descrita por Vācaspati, Hemacandra y Vijñānabhikṣu, quienes describen esta postura en términos similares. La descripción de Śaṅkara de la "postura de la buena fortuna" concuerda con el relato de Hemacandra de la "postura del medio loto" y es similar a la descripción de Vijñānabhikṣu de la "postura del héroe". Los tres comentaristas del *Pātañjalayogaśāstra* están de acuerdo en sus explicaciones de los términos "postura del signo de la suerte" (o signo de la suerte) y "postura del asiento" (o asiento).

A pesar de estas diferencias, todas las descripciones concuerdan en que la característica común de todas las posturas cuyos nombres se enumeran en el *Pātañjalayogaśāstra* es su naturaleza estática, es decir, la ausencia de cualquier movimiento corporal durante su ejecución. Además, la gran mayoría de las posturas, según los cuatro relatos, son posturas sentadas. Esto diferencia las *āsanas* del yoga clásico de muchas posturas que se hicieron comunes en las tradiciones posteriores del yoga<sup>46</sup>.

---

<sup>46</sup> Sobre innovaciones en la práctica de la postura durante la Baja Edad Media, véase el capítulo de Jason Birch en el presente volumen.