

2019 • Volume 2



JOURNAL OF
YOGA STUDIES

El Yoga del Haṭhābhyāsapaddhati: Haṭhayoga en la Cúspide de la Modernidad

0. Resumen

El Haṭhābhyāsapaddhati es un texto sánscrito sobre la práctica del Haṭhayoga, probablemente compuesto en el siglo XVIII en Maharashtra. Este artículo analiza, entre otras cosas, la datación, la autoría, la afiliación sectaria y las características únicas del texto, su relación con otros textos de yoga y su importancia para la historia del yoga moderno. La característica más notable de este texto es su sección sobre āsana (postura yóguica), que contiene seis grupos de posturas, muchas de las cuales son inusuales o únicas entre los textos de yoga. Otra característica única de esta sección es que las posturas parecen estar dispuestas en secuencias destinadas a practicarse en orden. Existe un manuscrito del texto en el Palacio de Mysore; esto (posiblemente junto con otros textos) fue la base de las descripciones ilustradas de āsanas en el famoso libro de Mysore, el Śrītattvanidhi. Como comentamos, es muy probable que el Haṭhābhyāsapaddhati fuera conocido por el maestro más influyente del “yoga postural moderno”, T. Krishnamacharya, y por lo tanto tenga un significado especial para ciertas escuelas de yoga transnacional.

A continuación, podrás encontrar el texto El Yoga del Haṭhābhyāsapaddhati: Haṭhayoga en la Cúspide de la Modernidad escrito por Mark Singleton y Jason Birch (SOAS University of London), y publicado en el volumen 2 del Journal of Yoga Studies en 2019.

El texto original en inglés, puedes encontrarlo en:

<https://journalofyogastudies.org/index.php/JoYS/article/view/2019.v2.Birch.Singleton.TheHathabhyasapaddhati>

1. Introducción

El Haṭhābhyāsapaddhati es un texto sánscrito sobre la práctica del Haṭhayoga que probablemente fue compuesto en el siglo XVIII. Contiene descripciones de más técnicas que la Haṭhapradīpikā del siglo XV e imparte muchos detalles sobre la práctica del Haṭhayoga que no se encuentran en otros textos. En particular, su sección sobre āsana (postura yóguica) describe la práctica más extensa y sofisticada de posturas complejas de todas las obras premodernas sobre yoga disponibles para nosotros. Compuesto en un tosco registro¹ de sánscrito y conservado en un cuaderno que probablemente estaba destinado a uso personal, el Haṭhābhyāsapaddhati parece haber sido creado por practicantes y circulado entre ellos. Quizás debido a su extraordinaria sección sobre āsana, esta obra llegó a la corte real del Palacio de Mysore a principios del siglo XIX, donde su contenido sobre posturas fue absorbido por el famoso libro de Mysore, el Śrītattvanidhi. En el siglo XX, T. Krishnamacharya, cuyas enseñanzas han influido enormemente en las formas modernas y globales de yoga, probablemente tuvo acceso a un manuscrito del Haṭhābhyāsapaddhati en los archivos del Palacio de Mysore y utilizó la obra para inspirar y sancionar sus innovaciones en la práctica postural.

Este artículo discutirá las fuentes manuscritas del Haṭhābhyāsapaddhati y proporcionará un resumen de su contenido. También intentará responder las preguntas más básicas sobre autoría, procedencia y época de composición, y examinará las complejas relaciones de este texto con otras obras compuestas en Mysore a mediados del siglo XIX. Dado que el Instituto de Investigaciones Orientales de Mysore y los archivos del Palacio han rechazado el acceso a otras fuentes primarias importantes, muchas de nuestras observaciones finales sobre su historia en Mysore siguen siendo especulativas. No obstante, esperamos que este artículo revele la importancia histórica de este texto y estimule más investigaciones sobre las preguntas sin respuesta que quedan. La estructura de este artículo es la siguiente:

2. Los Manuscritos	5
2.1 Información del catálogo y referencias en fuentes secundarias	5
2.2 El manuscrito de Pune	5
2.3 El manuscrito de Mysore	7
3. El nombre del texto y su autor	9
4. La integridad de la obra	10
5. Evidencia de afiliación sectaria y región	10
6. Fecha de composición	11
7. La audiencia prevista y la naturaleza transsectaria del texto	13
8. Características únicas del texto	13

¹ En este artículo, la palabra "premoderno" se utiliza para referirse a cualquier sistema de yoga anterior al siglo XIX. 1 Algunos historiadores se refieren a los siglos XVII y XVIII de la historia de la India como el período moderno temprano. Sin embargo, esto no parece ser una distinción necesaria en la historia del yoga, porque los trabajos sobre el yoga no revelan la influencia de la modernidad en el yoga hasta el siglo XIX.

8.1 La cabaña del yogui	14
8.3 Āsana	15
8.4 Śaṭkarma	19
8.5 Prāṇāyāma	21
8.6 Mudrā	22
9. El Śrītattvanidhi en relación con el Haṭhabhyāsapaddhati	26
10. El Saṅkhyāratnamālā y el Haṭhayogapradīpikā	30
11. El Mysore Haṭhābhyāsapaddhati y el Śrītattvanidhi.....	34
12. El Vyāyāmadīpikē.....	38
13. El lugar del Haṭhābhyāsapaddhati en la historia moderna del Haṭhayoga.....	39
13.1 T. Krishnamacharya.....	39
13.2 El 'Yoga Koruṅṭa'	41
13.3 Posturas con cuerdas y yoga moderno	48
13.4 La relación del Haṭhābhyāsapaddhati con el Ashtanga Vinyasa Yoga.....	49
14. Conclusión.....	52
Agradecimientos	53
Abreviaturas.....	54
Referencias	54
Fuentes primarias.....	54
Fuentes secundarias.....	55
Licencia de uso.....	58

2. Los Manuscritos

2.1 Información del catálogo y referencias en fuentes secundarias

El Haṭhābhyāsapaddhati está en gran medida ausente en la literatura secundaria sobre yoga. El Catálogo Descriptivo de Manuscritos de Yoga del Departamento de Investigación de Kaivalyadhama (2005) y un próximo volumen del New Catalogus Catalogorum de la Universidad de Madrás no informan sobre un trabajo con este nombre. Hasta donde sabemos, la primera fuente secundaria² que menciona el Haṭhābhyāsapaddhati es la Encyclopaedia of Traditional Āsanas (Gharote et al. 2006, lxvii), que incluye el ‘kapāla-kuraṅṅaka-haṭhābhyāsa-paddhati’ en su bibliografía. Aunque esta enciclopedia presenta su información de manera ahistórica en la medida en que no distingue el material moderno del premoderno, las referencias a cada entrada indican que el Haṭhābhyāsapaddhati fue la fuente de muchas de sus āsanas únicas. Sin embargo, esta enciclopedia no traduce ni revela gran parte del contenido del Haṭhābhyāsapaddhati.

Una posible razón de la ausencia general de referencias al Haṭhābhyāsapaddhati en la erudición moderna (con la excepción de Birch 2018 [2013]) es que un manuscrito del mismo no ha estado disponible para los estudiosos. Se sabe que existen dos manuscritos. Uno de ellos, que se celebra en el Bhārata-Itihāsa-Saṃśodhaka-Manḍala en Pune, ha sido catalogado con el título incorrecto de Āsanabandhāḥ. Este título parece ser una invención del editor del catálogo³, porque no se encuentra en la portada ni en la contraportada del manuscrito ni en la obra misma. La ausencia de un colofón puede ser la razón por la que el editor utilice un título artificial. El segundo manuscrito se conserva en la colección privada de Pramoda Devi Wadiyar en el Palacio de Mysore. Esta colección ha sido inaccesible para los estudiosos locales e internacionales durante más de veinte años y sigue siéndolo.

2.2 El manuscrito de Pune

Una característica notable del manuscrito de Pune es su papel inusual. Cada hoja ha sido teñida de rojo o verde, y los tonos de color parecen variar de una hoja a otra. El papel tiene una textura desigual e imperfecciones, lo que sugiere que fue hecho a mano. De hecho, en los lugares donde el papel es fino, se pueden discernir las marcas dejadas por el molde del fabricante de papel. Más importante aún, el escriba ha copiado el texto desordenadamente en el papel en perfil vertical (es decir, diseño vertical). Como se puede ver en la Figura 1, cada hoja se ha doblado por la mitad para formar una especie de bloc de notas. Estos rasgos materiales se asemejan a algunos cuadernos marathi, llamados badas, que se utilizaban de forma privada para registrar canciones e información mundana (Novetzke 2008, 104-105)⁴. Dado el papel y el diseño inusuales del texto,

² Deseamos agradecer al Profesor Siniruddha Dash por enviarnos por adelantado la entrada sobre haṭha en el próximo segundo trabajo del New Catalogus Catalogorum.

³ Véase Khare 1960, 33. Acceso no. 29, 2171.

⁴ Deseamos agradecer a Camillo Formigatti de la Biblioteca Bodleian por sus útiles comentarios sobre este manuscrito y por señalar sus similitudes con los cuadernos marathi (bada). Además, Christian Novetzke (p.c. 12 y 13 de noviembre de 2019) tuvo la amabilidad de examinar este manuscrito y enviarnos sus comentarios muy útiles, que incluyeron lo siguiente: “Creo que esto puede ser materialmente malo, pero no se usa como tal de una manera que me resulta familiar por la tradición didáctica del kirtan. Sin embargo, la intersección de la forma con lo que he estudiado me resulta intrigante dadas las conexiones entre el yoga, de hecho el Hatha yoga, y las tradiciones marathi bhakti que rodean a los Varkaris (Jnandev y Namdev en particular), los Mahanubhavs y los Ramdasis. Me pregunto si esto no es algún tipo de registro material de este entrelazamiento.

particularmente la sección sobre āsana (ver sección 8.3), parece como si alguien hubiera escrito toscamente el texto para sus propios fines, como si tomara notas en papel de desecho⁵.

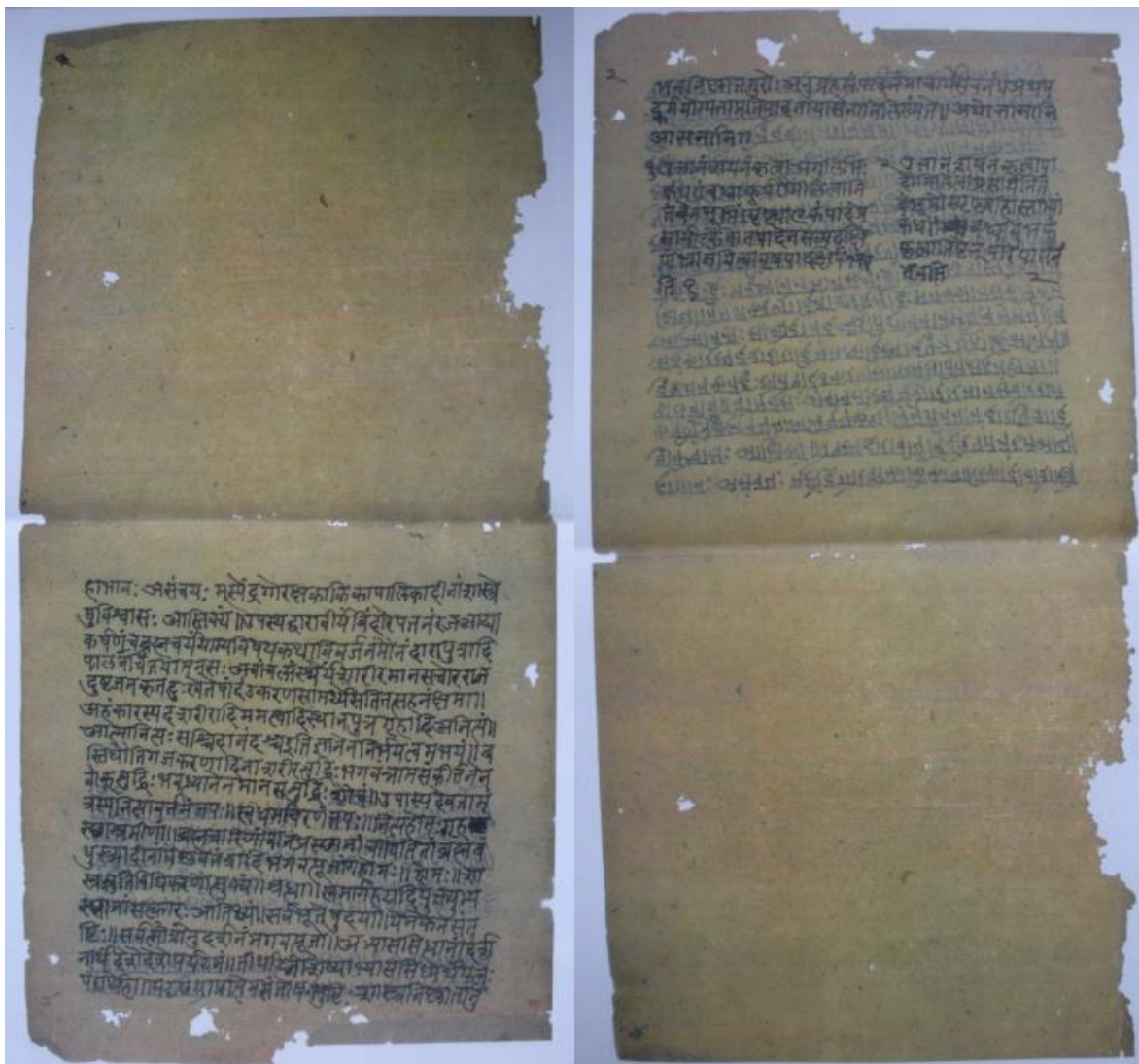


Figura 1
Anverso y reverso de una sola hoja del manuscrito de Pune del Haṭhābhyāsapaddhati. Sra. no. 46/440: folio 2 anverso y folio 2 reverso.

El manuscrito de Pune está escrito en escritura devanagari. Hay muchos errores y omisiones de los escribas, que probablemente se hayan introducido en el curso de la transmisión del texto. Como se ve en el verso del folio 2 (Figura 1), el formato de la escritura cambia para la sección⁶ sobre āsana.

⁵ La diferencia significativa entre el manuscrito de Pune y una bada es que el primero no está cosido en los cinco primeros y fue copiado como bifolia (es decir, el folio se dobló por la mitad para producir cuatro páginas de escritura). El papel es tan fino que probablemente no se pueda coser.

⁶ El alcance de estos errores de los escribas se puede ver hasta cierto punto en los pasajes citados en este artículo y en la cantidad de enmiendas requeridas. Comparar el texto del manuscrito de Pune con el del manuscrito de Mysore indica que ambos descienden de un hiparquetipo que tenía algunas de estas omisiones y errores (ver sección 6).

El texto que describe cada āsana está escrito en pequeños bloques, que se colocan uno al lado del otro. Algunos folios tienen dos bloques de texto, como en el verso del folio 2, mientras que otros tienen cuatro bloques, uno en cada cuadrante. Los espacios debajo de cada bloque podrían haber sido destinados a dibujos lineales que, por alguna razón desconocida, nunca se agregaron.

2.3 El manuscrito de Mysore

Este manuscrito fue consultado, y en parte fotografiado, en el Palacio de Mysore por Norman Sjoman en 1985. Hemos tenido acceso sólo a estas fotografías, que corresponden⁷ a la segunda mitad de la sección sobre āsana (es decir, posturas n.º 53-114.) y medio folio de texto a continuación de este apartado. Por lo tanto, no hemos podido verificar si este manuscrito y su texto están completos. El texto está escrito en escritura kannada y cada descripción de un āsana va acompañada de una ilustración en el estilo artístico de Mysore que es similar, pero de hecho más detallada y completa, a las ilustraciones correspondientes de āsanas en el Śrītattvanidhi (ver sección 9). Como se ve en la Figura 2, los folios parecen haber sido cortados por la mitad y unidos para formar un códice.



Figura 2
Manuscrito del Palacio de Mysore del Haṭhābhyaśapaddhati, folio 2 anverso y folio 2 reverso. Fotografía de Norman Sjoman (1985).

Cada āsana del manuscrito de Mysore tiene al menos tres números diferentes. El primero (52-112) se sitúa al final de cada descripción; el segundo (53-114) está escrito en tinta roja en la esquina superior derecha de cada ilustración; y el tercero está en los márgenes izquierdo y derecho.

⁷ Estamos muy agradecidos con Norman Sjoman por compartir sus fotografías inéditas de este manuscrito y con Jacqueline Hargreaves que ayudaron a identificar y digitalizar el manuscrito en Calgary.

Además, algunos folios están numerados, lo que constituye un cuarto conjunto de números. El primer conjunto corresponde exactamente a la numeración del manuscrito de Pune, hasta que el escriba del manuscrito de Mysore repite los números 86 y 87. El segundo conjunto enumera las ilustraciones en orden ascendente hasta 114, que es dos más que el número de āsanas del manuscrito. Manuscrito de Pune. De hecho, la última postura llamada sukhāsana no se encuentra en el texto del manuscrito de Pune y su descripción es idéntica a la del Śrītattvanidhi (āšana no. 75). Por lo tanto, es posible que se haya añadido sukhāsana al manuscrito de Mysore antes de incorporarlo al Śrītattvanidhi. Aunque no hemos tenido acceso a los folios que contienen las āsanas no. 1-52, parece probable que se añadió otra postura, que también puede estar en el Śrītattvanidhi, antes del āšana no. 53. El tercer conjunto de números ha sido⁸ escrito en los márgenes izquierdo y derecho por una mano diferente en números más grandes que los de los dos primeros conjuntos. El tercer conjunto corresponde al número de cada āšana en el Śrītattvanidhi, cuyo orden es diferente al del Haṭhābhyāsapaddhati (ver sección 6). Dada su posición, estos números probablemente fueron agregados después de que el manuscrito fuera escrito, tal vez por una persona que participó en la compilación del capítulo sobre āšana en el Śrītattvanidhi.

Los manuscritos de Pune y Mysore tienen diferentes errores de escritura y algunas divergencias significativas en sus lecturas, pero son lo suficientemente similares como para indicar que ambos descienden de un hiparquetipo del texto. Ejemplos de sus diferencias incluyen chatrāsana y vimānāsana en el manuscrito de Pune, que se llaman cakrāsana y vimalāsana respectivamente en el manuscrito de Mysore. Como se mencionó anteriormente, el manuscrito de Mysore puede tener dos āsanas que no están en el manuscrito de Pune, lo que indica que el contenido del primero fue redactado de maneras que no se ven en el segundo. En casi todos los casos, los errores en las lecturas del manuscrito de Mysore se replican en el Śrītattvanidhi. Sin embargo, hay algunos casos en los que el redactor del Śrītattvanidhi corrigió malas lecturas y conjeturó los nombres de las posturas que faltaban en los manuscritos de Pune y Mysore. Por lo tanto, los compiladores del Śrītattvanidhi intentaron solucionar⁹ algunos de los problemas textuales que habían ocurrido anteriormente en la transmisión del Haṭhābhyāsapaddhati.

⁸ Es posible que kuṭṭanatrāyāsana, que es āšana no. 120 en el Śrītattvanidhi, es el āšana adicional en los folios de 8 Mysore Haṭhābhyāsapaddhati que no hemos visto. Parece que una nota marginal en el folio 11v del manuscrito de Pune (doḥkuṭṭanaṃ || ūrukuṭṭanaṃ || pārśvakuṭṭanaṃ || ityādīni kuṭṭanāni muṣṭinā bāhunā pārṣṇinā bhityā bhūminā karta vyāni) se incorporó al Śrītattvanidhi (y posiblemente al Mysore Haṭhābhyāsapaddhati) como un āšana. Cf. Śrītattvanidhi 120: kuhanatrāyāsanaṃ || dūḥkuhanaṃ | uraḥ kuhaṇam | pārśvakuhanaṃ | ityādīni kuhanāni muṣṭinā | bāhunā pārṣṇinā || bhityā bhūmyā kartavyāni || El término kuhaṇa parece ser una corrupción. La sintaxis de la descripción de este āšana en el Śrītattvanidhi es diferente a la de los otros āsanas, lo que sugiere que apareció por primera vez en la transmisión del Haṭhābhyāsapaddhati como una nota marginal y luego se convirtió en una descripción de kuṭṭanatrāyāsana.

⁹ Por ejemplo, bhūmiṃ tyajya en Haṭhābhyāsapaddhati (āšana no. 73) se cambió a bhūmiṃ tyaktvā en 9 Śrītattvanidhi (āšana no. 83), y āliṅgāsanaṃ en Haṭhābhyāsapaddhati (āšana no. 83) se cambió a āli ṅganāsanaṃ en el Śrītattvanidhi (āšana nº 96). Además, el compilador del Śrītattvanidhi conjeturó nombres para varias posturas que no tienen nombre en el Haṭhābhyāsapaddhati. Por ejemplo, āšana nos. 55, 74 y 95, que no tienen nombre en Haṭhābhyāsapaddhati, tienen los nombres pādamaṣṭakasaṃyojāsana, preṅkhāsana y daṇḍāsana respectivamente en Śrītattvanidhi (āšana núms. 115, 118 y 65).

3. El nombre del texto y su autor

Las primeras líneas del primer folio del manuscrito de Pune se refieren a la obra con el término haṭhābhyāsapaddhati, como se ve en el siguiente pasaje:

Para aquellos afligidos por el dolor de la transmigración, aquellos excesivamente apegados a los objetos de los sentidos, aquellos obsesionados con las mujeres, aquellos caídos de casta e [incluso] aquellos que realizan las acciones más atroces, por su bien, esta es una guía sobre la práctica de la transmigración. Haṭhayoga (haṭhābhyāsapaddhati) compuesto por Kapālakuraṇṭaka. Los temas que contiene y las técnicas de la práctica han sido escritos [aquí]¹⁰.

Se puede modificar con confianza la lectura del código de -paddhatar a -paddhatiḥ. Es posible que el autor simplemente se refiera a la obra como un “manual sobre la práctica de Haṭhayoga”, en lugar del nombre del texto. Sin embargo, dado que no hay un nombre del texto en la portada ni en la contraportada de este manuscrito y que no hay colofones, el compuesto haṭhābhyāsapaddhati es la mejor indicación del nombre del texto. Sea como fuere, el nombre del autor o de la persona a quien se atribuyeron estas enseñanzas se indica claramente como Kapālakuraṇṭaka.

La designación de la obra como paddhati sugiere que se trata de un compendio compilado para facilitar la práctica del Haṭhayoga. Sin embargo, según nuestra investigación¹¹, no cita ni toma prestado material de textos sobre Haṭhayoga. La única indicación de que se trata de una recopilación son los dos versos sobre yama y niyama, que fueron tomados prestados sin atribución del Bhāgavatapurāṇa¹².

Hasta donde sabemos, el nombre del autor Kapālakuraṇṭaka no se menciona en ningún otro trabajo sobre yoga. No obstante, parece que Kapālakuraṇṭaka era un siddha (es decir, alguien que había dominado el yoga), porque este nombre está incluido en los saludos iniciales del Haṭhābhyāsapaddhati. Curiosamente, el nombre Koraṇṭaka está en los linajes de¹³ siddhas al comienzo del Haṭhapradīpikā (1.6), el Tattvasāra de Cāṅgavaṭeśvara (872) y el Rasahrdayatantra (1.7.8). Además, el nombre Koraṇḍa, que probablemente sea una variante¹⁴ de Koraṇṭa, aparece en una lista de siddhas en el compendio alquímico llamado Ānandakanda (1.3.49). Es posible,

¹⁰ Haṭhābhyāsapaddhati f. 1v, ll. 3-5 (saṃsāratāpataptānām atyantaviśayasaktānām strainānām jātibhraṣṭānām 10 atisāhasakarmakartṛṇām tatkrte iyaṃ kapālakuraṇṭakakṛtahāṭhābhyāsa paddhatiḥ || tadgatapadārthāḥ sādhanakarmāṇi ca likhyante || -taptānām] corr. : -taptānām Codex. -saktānām] corr. : saktānām Codex. -bhraṣṭānām] corr. : bhraṣṭānām Codex. .kartṛṇām] enmienda.: katṛṇām Codex. tatkrte] enmienda.: tatkate Codex. paddhatiḥ] enmienda.: paddhatar Codex. tadgata-] conj. Goodall: gata- Codex. likhyante] conj.: likhyate Codex).

¹¹ Sobre el significado de paddhati, véase Sanderson 2013, 20.

¹² Bhāgavatapurāṇa 11.19.33-34. Véase la nota 41 a pie de página.

¹³ Haṭhābhyāsapaddhati f. 1v, l. 2 (śrīkapālakuraṇṭakāya namaḥ)

¹⁴ La edición crítica del Haṭhapradīpikā (1998, 3. n. 20.1) da las siguientes variantes a este nombre: 14 pauraṇṭhakaḥ, kauraṇṭhakaḥ, kauraṇṭakaḥ, ghoraṇṭakaḥ y purāṇṭakaḥ. Hasta donde sabemos, ninguna de estas palabras se ha utilizado para el nombre de un siddha. Deseamos agradecer a Amol Bankar por la referencia en el Tattvasāra.

aunque no seguro, que los nombres Koranṭaka y¹⁵ Koranḍa estén relacionados con Kapālakuraṅṭaka.

4. La integridad de la obra

El texto parece estar incompleto. Esto se sugiere por la ausencia de un colofón final y el hecho de que el texto termina después de una descripción de viparītakaraṅṭī, que es el último (es decir, el décimo) mudrā en una sección titulada los diez mudrās (daśamudrā). No hay una declaración final o, como cabría esperar al final de un trabajo sobre Haṭṭhayoga, una discusión sobre la absorción meditativa, a menudo denominada rājayoga o samādhī.

A la luz del hecho de que el texto parece estar incompleto, es posible que el comentario en las primeras líneas (es decir, 'los temas en [el Haṭṭhābhyāsapaddhati] y las técnicas de la práctica han sido escritos') tuviera la intención de transmitir que el texto que poseemos es una versión condensada de una obra más extensa

5. Evidencia de afiliación sectaria y región

La afiliación sectaria del autor no se declara ni se hace explícita mediante la inclusión de pasajes sobre un panteón, ritual o sistema doctrinal particular de una secta. Sin embargo, hay evidencia interna que sugiere que el autor era vaiṣṇava. En la sección sobre el ṣaṭkarma (es decir, las seis prácticas de limpieza), se instruye al yogui a repetir el mantra Vāsudeva para eliminar obstáculos (vighna). Además, este mantra debe repetirse al bañarse, antes de comer y dormir, y mentalmente en el momento de excretar. En el mismo pasaje hay una referencia a veinticuatro nombres que comienzan con Keśava, que es un nombre de Viṣṇu¹⁶.

La familiaridad del autor con las fuentes vaiṣṇavas queda sugerida por la cita de dos versos sobre los yamas y niyamas del Bhāgavatapurāṇa, como se señaló anteriormente. El comentario sobre el niyama de la purificación (śauca) prescribe cantar los nombres del señor para lograr pureza de palabra, lo cual sugiere la práctica vaiṣṇava. La misma sección prescribe¹⁷ la adoración del señor (bhagavatpūjā) según los Tantras vaiṣṇavas para los ascetas, los brahmanes sólo de nombre y las

¹⁵ También cabe señalar que un Goranṭaka se menciona como el nombre de un discípulo de Gorakṣa en el Navanāthacaritra (Jones 2017, 197-8, 200), que es un texto en telugu del año 1400 d.C.

¹⁶ Haṭṭhābhyāsapaddhati f. 23r ll. 10-14 (vighnaparihārārthaṃ vāsudevamantraṃ japet || snānādinā śuddhe sati 16 ekāgrabuddhyā oṃ namo bhagavate vāsudevāyeti japet || bhojanānantaraṃ oṃkārarahitaṃ japet || nidrādau vāsudevavās udeveti japet || malatyāgādikāle vāsudeveti manasā japet || abhyāsasaṅkhyā keśavādicaturviṃśatināmabhiḥ kriyate || malatyāgādikāle] enmienda.: malatyādikāle Codex. kriyate] conj. diagnóstico: kuryāt Codex). El mantra del keśavādicaturviṃśatināma se da en un Vaiṣṇava Upaniṣad, el Tripādvibhūtimahānārāyaṇopaniṣat (āuṃ keśavāya namaḥ | āuṃ nārāyaṇāya namaḥ | āuṃ mādhavāya namaḥ | āuṃ govindāya namaḥ | āuṃ viṣṇave namaḥ | āuṃ madhusūdanāya namaḥ | āuṃ trivikramāya namaḥ | āuṃ vāmanāya namaḥ | āuṃ śrīdharāya namaḥ | āuṃ hr̥ṣīkeśāya namaḥ | āuṃ padmanābhāya namaḥ | āuṃ dāmodarāya namaḥ | āuṃ saṅkarṣaṇāya namaḥ | āuṃ vāsudevāya namaḥ | āuṃ pradyūnāya namaḥ | āuṃ adhokṣajāya namaḥ | āuṃ narasiṃhāya namaḥ | āuṃ acyutāya namaḥ | āuṃ janārdanāya namaḥ | āuṃ upendrāya namaḥ | āuṃ haraye namaḥ | āuṃ śrīkr̥ṣṇāya namaḥ).

¹⁷ Haṭṭhābhyāsapaddhati f. 2r, ll. 8-9 (bhagavannāmasaṅkīrtanena vākśuddhiḥ [...] śaucam). Además, este texto prescribe 17 cantando los nombres de Dios para soportar el dolor de insertar una sonda en la uretra (ver más abajo). Sobre la importancia del nāmasaṅkīrtana en el vaiṣṇavismo gauḍīya, véase Valpey 2011, 312-328. En el capítulo undécimo del Haribhaktivilāsa del siglo XVI se encuentra una variedad de citas sobre nāmasaṅkīrtana en obras vaiṣṇavas (p. ej., 11.345, 362-363, 370, 428, 439, 443-444, 507).

mujeres. Además, en la sección sobre los¹⁸ ṣaṭkarma, la práctica de trāṭaka incluye contemplar los ídolos vaiṣṇavas para aumentar la esperanza de vida¹⁹.

El Haṭhābhyāsapaddhati pudo haber sido compuesto en Maharashtra o, al menos, fue compuesto por alguien que conocía el idioma local de esa zona. Esto lo sugiere una declaración en la sección sobre vajrolimudrā, en la que el autor se refiere a un tipo de caña llamada haritaśara en sánscrito, y afirma que el término vernáculo en Maharashtra y otros lugares para esta caña es lavālā²⁰. Este término se define como *Cyperus rotundus* en un diccionario marathi. Esta referencia a Maharashtra es una evidencia circunstancial²¹ de la región en la que se compuso el texto. Sin embargo, es muy raro que una obra premoderna sobre yoga contenga tal referencia geográfica.

6. Fecha de composición

El Haṭhābhyāsapaddhati contiene descripciones de ciento doce āsanas, la mayoría de las cuales no se encuentran en otros textos de yoga. Las excepciones son un pequeño grupo de āsanas bien conocidos, como siddhāsana, kukkuṭāsana, matsyendrāsana, dhanurāsana, etc., que se enseñaron en casi todos los textos del Haṭhayoga compuestos después del Haṭhapradīpikā del siglo XV²².

Las descripciones de cada āsana en el Haṭhābhyāsapaddhati corresponden palabra por palabra con las de un capítulo del séptimo libro, llamado Śaivanidhi, del Śrītattvanidhi²³. Esta obra fue encargada por el Mahārāja de Mysore, Mummadi Krishnaraja Wodeyar III (Martin-Dubost 1997: 238), quien nació en 1794, ascendió al trono en 1799, gobernó con plenos poderes administrativos entre 1810 y 1831 (después de lo cual fue eliminado por los británicos), y murió en 1868. El Śaivanidhi del Śrītattvanidhi fue²⁴ probablemente compuesto después de que el Saṅkhyāratnamālā fuera completado en 1849 y antes de la muerte del Mahārāja en 1868. Una comparación entre las āsanas del Haṭhābhyāsa²⁵-paddhati y el Śrītattvanidhi revela que este último fue el prestatario, porque el Mahārāja reorganizó el orden de las posturas. El orden original de las posturas se conserva en el Haṭhābhyāsapaddhati porque la descripción de un āsana muchas veces comenzará mencionando el nombre del anterior. Por ejemplo, la descripción de la postura del arado

¹⁸ Haṭhābhyāsapaddhati f. 2r, ll. 11-12 (yatināṃ brahmabandhustṛyādīnāṃ vaiṣṇavatatrādibhagavatpūjāṅgahomaḥ homaḥ).

¹⁹ Haṭhābhyāsapaddhati f. 24v, l. 7 (āyurvṛddhyartham vaiṣṇavādīmūrtinirīkṣaṇam [...] | vaiṣṇavādi-] enmienda.: veṣṇavādi- Codex. -nirīkṣaṇam] enmienda.: -nirīkṣaṇam Codex). Sobre el significado de ādi en vaiṣṇavādi, ver la sección 7.

²⁰ Haṭhābhyāsapaddhati f. 26r, ll. 2-3: 'Similar al brote de jāti, el nombre haritaśara se conoce en Maharashtra, etc., como lavālā' (jātyaṅkurasadṛśo haritaśaraḥ nāma lavālā iti mahārāṣṭrādaḥ prasiddhaḥ | | jāty] enmienda. : jānty Codex. - d ṛśo] enmienda.: -Códice dṛśa).

²¹ Molesworth (1857, 417) define lavālā (también lavhā) como una "hierba parecida a un junco". Crece hasta una altura de cuatro pies y se encuentra comúnmente en las orillas de barro de moḍhe y en los arroyos salados. Se utiliza para techar, esteras, etc. están hechos de ello. Algunos botánicos lo denominan *Cyperus rotundus*. Moḍhe puede referirse a una ubicación en Maharashtra. El único lugar de ese nombre que hemos podido localizar es en Chhattisgarh.

²² Para obtener más información sobre la proliferación de āsana en los textos de yoga compuestos después del Haṭhapradīpikā, consulte Birch 22 2018 [2013].

²³ Hay una excepción: el āsana noventa y dos del Haṭhābhyāsapaddhati, llamado "la postura de la paloma en el cielo" (ākāśakapotāsana), no se encuentra en el Śrītattvanidhi.

²⁴ Véase Ikegame 2013, vi; 10. Las fechas en que gobernó el Mahārāja de Mysore (es decir, de 1799 a 1868) están atestiguadas por los anales del Palacio de Mysore (Iyer y Nanjundayya 1935, 49).

²⁵ Para obtener detalles sobre la fecha del Saṅkhyāratnamālā, consulte la sección 10.

(lāṅgalāsana) comienza mencionando el nombre de la postura anterior llamada narakāsana. A diferencia del Śrītattvanidhi, narakāsana se coloca directamente antes de²⁶ lāṅgalāsana en el Haṭhābhyāsapaddhati:

Habiendo fijado la nuca en el suelo, [el yogui] debe levantar ambos pies. Esto es narakāsana (14). Habiendo permanecido en narakāsana, debe colocar la parte superior de los pies en el suelo cerca de la nariz, juntar ambas manos, dejarlas colgar y arar el suelo con el cuello. Esto es lāṅgalāsana (15).

grīvākaṅṭhena bhūmiṃ viṣṭabhya pādāgradvayam ūrdhvam unnayet [| |]
narakāsanaṃ bhavati | | 14 | | narakāsane sthitvā nāsikapradeśe bhūmau
pādapṛṣṭhe sthāpya hastadvayam saṃmīlya lambīkuryād grīvāpradeśena
bhūmiṃ karṣayet [| |] lāṅgalāsanaṃ bhavet //15 | |

En el Śrītattvanidhi, narakāsana es la octava postura y lāṅgalāsana la decimoséptima. Parece que el Mahārāja reorganizó el orden de las āsanas con miras a poner en primer plano ochenta āsanas (véase la sección 9). Además, la introducción del Śrītattvanidhi a su sección sobre āsana afirma que su fuente fue un yogaśāstra²⁷, lo que indica que su colección de āsanas fue tomada prestada de un texto de yoga, como el Haṭhābhyāsapaddhati.

Aunque el término ad quem del Haṭhābhyāsapaddhati es el Śrītattvanidhi (es decir, mediados del siglo XIX), es probable que el Haṭhābhyāsapaddhati haya sido compuesto en el siglo XVIII. Si se comparan los manuscritos de Pune y Mysore con el Śrītattvanidhi, es evidente que los tres tienen lagunas textuales idénticas y lecturas incorrectas²⁸. Estos defectos textuales compartidos revelan que estos testigos descienden del mismo hiporquetipo. El hecho de que este hiparquetipo sea significativamente defectuoso sugiere que varios testigos intermediarios lo separan del arquetipo del Haṭhābhyāsapaddhati. Algunos de los defectos fueron corregidos de manera poco convincente

²⁶ Narakāsana parece llevar el nombre de un reino del infierno en el que los malhechores eran colgados boca abajo y torturados (Birch, de próxima aparición en 2020).

²⁷ Śrītattvanidhi (Sjoman 1999, lámina 1): “[Estas] ochenta posturas de yoga, según la medida de las escrituras sobre yoga, deben ser conocidas. Ahora, las formas de las ochenta posturas están escritas a la manera de una escritura de yoga”. (yogāsanaṃ yogaśāstramātraṃ jñeyam aśītidhā | | atha aśītyāsanavarūpāṇi yogaśāstrarītyā likhyante).

²⁸ A las descripciones textuales de ambos testigos les faltan los nombres de las asanas numeradas 47, 48, 55, 66 y 74. 2En el texto del Śrītattvanidhi faltan los nombres de estas posturas, pero parecería que los ilustradores añadieron los nombres nyubjāsana, garbhāsana, pādamastakasamyogāsana, hrjjānusamyogāsana y preṅkhāsana. Los nombres nyubjāsana, pādamastakasamyogāsana y hrjjānusamyogāsana son conjeturas poco convincentes porque los nombres de los otros āsanas en el Haṭhābhyāsapaddhati se basan en los de animales, sabios, objetos, etc. El nombre preṅkhāsana tampoco es convincente porque es el nombre de otro āsana en esta colección (es decir, Haṭhābhyāsapaddhati 73 y Śrītattvanidhi 94). El nombre garbhāsana se le ha dado a una postura que probablemente se llamaba paścimatānāsana (la postura que le sigue es ardhapāścimatānāsana). Las lecturas incorrectas compartidas por el manuscrito disponible del Haṭhābhyāsapaddhati y el Śrītattvanidhi incluyen skandhaya (en lugar de skandhaya), pāṣṇi (pāṣṇī), ūruṇi (ūruṇī), jānu (jānum), skandhaḥ (skandham), jānu (jānum), tan madhyā (tanmadhye), y bhrāmaṇaṃ (bhramaṇaṃ). También hay otros quince casos en los que ambos textos tienen lecturas incorrectas, aunque diferentes.

en el Śrītattvanidhi²⁹, que revela que el Mahārāja y su corte no tenían acceso al arquetipo 29. Por lo tanto, parece razonable conceder un período de tiempo, al menos de cincuenta a cien años, para que la transmisión del Haṭhābhyāsapaddhati haya producido el hiparquetipo conocido por el Mahārāja a mediados del siglo XIX³⁰. 308.

Aunque se desconoce el término a quo del Haṭhābhyāsapaddhati, es poco probable que el texto sea anterior al siglo XVIII porque, hasta donde sabemos, no ha sido citado en ningún compendio o trabajo sobre yoga compuesto antes de esa época.

7. La audiencia prevista y la naturaleza transsectaria del texto

Las primeras líneas del Haṭhābhyāsapaddhati (traducidas en la sección 3) describen, de manera muy general, la audiencia prevista del texto. Se menciona una amplia gama de personas, comenzando con la categoría más inclusiva de personas necesitadas de liberación, es decir, todos aquellos afectados por la transmigración. Luego se identifican grupos más específicos, como los obsesionados por las mujeres y los caídos de casta. El último de estos grupos³¹ parece referirse a las personas que podrían estar más alejadas de la liberación, es decir, aquellos que cometen acciones extremadamente atroces (atisāhasakarma)³².

Cabe señalar que Haṭhābhyāsapaddhati no define su audiencia según casta o afiliación sectaria, y no menciona en ningún otro lugar los límites a su inclusividad. Aunque el autor puede haber tenido preferencia por los mantras vaiṣṇavas y cantar los nombres de Dios como se señaló anteriormente, su mención de los tantras vaiṣṇavas y los ídolos está calificada con 'etc.' (es decir, vaiṣṇavādi), lo que sugiere que las escrituras y los ídolos de otras religiones puede ser usado. De hecho, el autor define la creencia (āstikya) como la confianza en las escrituras de Matsyendra y Gorakṣa, dos Śaiva siddhas. Como otros textos de³³ Haṭhayoga, el Haṭhābhyāsapaddhati no estipula que la iniciación (dīkṣā) sea necesaria para practicar este tipo de yoga.

8. Características únicas del texto

Esta sección se centrará principalmente en el contenido del Haṭhābhyāsapaddhati que no está atestiguado en otros textos del Haṭhayoga.

²⁹ Estas enmiendas poco convincentes se analizan en la nota a pie de página anterior.

³⁰ Si el texto fuera popular, podría haberse copiado muchas veces en el espacio de unos pocos años. Sin embargo, parece que esta obra nunca fue popular porque no se cita en compendios sobre yoga y sus manuscritos son extremadamente raros.

³¹ El diccionario (Moneir-Williams s.v.) define straiṇa como femenino o sujeto o gobernado por mujeres. En estos sentidos, podría referirse a hombres femeninos u obsesionados con las mujeres. El término se define en el Vācaspatyam como strīsamūha (es decir, mujeres) y Bhāskarakaṇṭha lo glosa como tal en su comentario sobre Mokṣopāya 4.7.3. Sin embargo, el hecho de que straiṇa se use en plural en Haṭhābhyāsapaddhati parece sugerir que straiṇa no fue pensado como un sustantivo abstracto. Deseamos agradecer a Christopher Minkowski por llamar nuestra atención sobre esta glosa.

³² Nuestra traducción de sāhasakarma como “acciones atroces” es consistente con el significado de sāhasa en el sāhasaprakaraṇa (p. 74) del Vyavahāramālā. Para una discusión sobre este compuesto en Haṭhābhyāsapaddhati, ver Birch 2018 [2013], 130 n. 73.

³³ Haṭhābhyāsapaddhati f. 2r. l.1 (matsyendragorakṣakārikāpālikādīnām śāstreṣu viśvāṣāḥ āstikyam).

8.1 La cabaña del yogui

La Haṭhāpradīpikā del siglo XV y algunas obras relacionadas describen una choza, que suele ser lo suficientemente grande para una sola persona y tiene características bastante genéricas, como una puerta pequeña y superficies untadas con estiércol de vaca. Sin embargo, el Haṭhābhyāsapaddhati proporciona³⁴ detalles inusuales sobre medidas y materiales para una serie de cabañas (maṭhikā), cada una de las cuales está prescrita para ciertas técnicas de Haṭhayoga. Para la práctica de los mudrās haṭhayóguicos, la cabaña debe estar cubierta de ceniza y medir cuatro antebrazos (hasta) de alto y ancho. Si se supone que la longitud promedio del antebrazo es de³⁵ y dieciocho pulgadas, dicha cabaña sería lo suficientemente alta (es decir, 1,82 metros) para que la mayoría de las personas³⁶ pudieran estar de pie. Presumiblemente, de las mismas dimensiones, una cabaña debería estar hecha de tierra rojiza para el práctica de āsana y yeso (sudhā) para la práctica del ṣaṭkarma (basti, etc.)³⁷. Para dormir, debe tener una piel (carma), como la de un tigre, y para la práctica de vajrolimudrā, una tela de algodón. Para la práctica de las asanas dinámicas, como “la postura³⁸ que conduce al cielo” (svargāsana), se requiere una cabaña mucho más grande que la mencionada anteriormente. Sus dimensiones son tres longitudes de arco de alto (es decir, 5,48 metros) y una longitud de arco de ancho (1,82 metros)³⁹. La mención de svargāsana es significativa aquí, porque esta postura requiere que el yogui trepe por una cuerda vertical⁴⁰. Por lo tanto, parece que el techo extraordinariamente alto de esta cabaña era necesario para realizar las posturas con cuerdas (rajivāsana), diez de las cuales se enseñan en el texto. Uno podría preguntarse cómo se construyó una estructura tan sustancial, dónde estaba ubicada (es decir, dentro o fuera de áreas pobladas), si fue utilizada por más de un yogui y si se esperaba que un yogui que practicaba todos los auxiliares del Haṭhayoga tener un grupo de diferentes cabañas.

8.2 Yama y Niyama

El Haṭhābhyāsapaddhati prescribe veinticinco yamas y niyamas, cuyos nombres se introducen en un verso tomado del Bhāgavatapurāṇa. Un comentario en prosa⁴¹ sigue a estos versículos y explica

³⁴ Las descripciones de cabañas aparecen en el Dattātreyayogaśāstra (54-57), el Yogayājñavalkya (5.6-8) y el Haṭhāpradīpikā (1.12-13), que estipula que la cabaña debe tener una dimensión de la longitud de un arco (dhanus) (en esta medida)., véanse las notas a pie de página 36 y 39).

³⁵ Haṭhābhyāsapaddhati f. 1v, ll. 6-7 (caturhastapramāṇam ūrdhvaṃ tiryak || bhasmamaṭhikā mudrābhyāsārtham).

³⁶ El diccionario Monier Williams señala que un hasta tiene 24 dedos (aṅgula) o “alrededor de 18 pulgadas”.

³⁷ Probablemente esto se refiera únicamente a āsana sentado, ya que se estipula una cabaña más grande para otras āsanās (ver más abajo).

³⁸ Haṭhābhyāsapaddhati f. 1v, ll. 6-9 (maṭhikālakṣaṇam [|] caturhastapramāṇam ūrdhvaṃ tiryak || bhasmamaṭhikā mudrābhyāsārtham || āraktamṛttikāmaṭhikā āsanābhyāsārtham // sudhāmaṭhikā bastyādyabhyāsārtham || vyāghrādicarmamaṭhikā śayanārtham || tūlavastrādimaṭhikā vajrolyartham || bastyādyabhyāsārtham] conj.: bastyāthabhyāsārtham Codex).

³⁹ Haṭhābhyāsapaddhati f. 1v, ll. 9-10 (tridhanuṣyordhvaṃ ekadhanuṣyatiryak svargādi[-]āsanārtham). Se dice que la longitud de un arco (dhanuṣya) equivale a cuatro hastas.

⁴⁰ Haṭhābhyāsapaddhati 98, f. 20r: “Habiendo adoptado padmāsana, el yogui debe sujetar la cuerda con ambas manos y preparar por ella. Este es el ‘āsana que conduce al cielo’ (padmāsanaṃ kṛtvā hastābhyāṃ rajjuṃ dhṛtvā ārohet [|] svargāsanaṃ bhavati).

⁴¹ Haṭhābhyāsapaddhati f. 1v, ll. 11-15 (ahiṃsā hi satyam asteyam asaṅgo hrīr asañcaya āstikyam brahmacaryaṃ ca maunaṃ sthairyam kṣamābhayaṃ | śaucaṃ japas tapo homaḥ śraddhātithyaṃ madarcanam tīrthāṇam par ārthehā tuṣṭir ācāryasevanam || hola satyam] enmienda. : hityam Codex. hrīr] enmienda. : hīr Codex. asaṃcaya] corr. : asaṃcayaḥ Codex. āstikyam] corr. : astikyam Codex).

cada pauta de comportamiento. Es poco probable que este comentario haya sido tomado prestado de una obra exegética sobre el Bhāgavatapurāṇa porque parece haber sido escrito específicamente para los Haṭhayogins⁴². Una de sus definiciones menciona el Haṭhayoga⁴³, otra alude a una técnica específica del Haṭhayoga⁴⁴ y otras cinco están dirigidas a quienes practican yoga⁴⁵. Además, se mencionan las Escrituras de Gorakṣanātha, considerado el fundador del Haṭhayoga⁴⁶. A la luz de esto, vale la pena señalar que el término *tapas* se reinterpreta como el cumplimiento de las obligaciones religiosas (*svadharma*), lo que indica que el autor estaba más interesado en asociar el Haṭhayoga con la práctica religiosa en general, que con el ascetismo extremo, como como sentado en medio de cinco fuegos.

8.3 Āsana

La declaración que introduce la sección sobre āsana declara que el objetivo de las posturas es permitir al yogui realizar el *ṣaṭkarma*. Se hace lo mismo al final de esta sección⁴⁷, con el comentario adicional de que las asanas reafirman el cuerpo. El⁴⁸ papel preliminar del *ṣaṭkarma* en la curación

⁴² Nos gustaría agradecer a Kenneth Valpey por buscar en varios comentarios sobre el Bhāgavatapurāṇa (incluidos algunos inéditos) similitudes con esta sección del Haṭhābhyāsapaddhati.

⁴³ Tenga en cuenta que esta observación se basa en una enmienda al texto. Haṭhābhyāsapaddhati, f. 2rll. 13-14: 'Hospitalidad (ātithya) es bondad hacia aquellos que han practicado los métodos del propio camino, como el Haṭhayoga.' (svamārgahaṭhādiyukyabhyastānām satkārah ātithyam || svamārgahaṭhādiyukyabhyastānām] enmienda. : sva Códice mārgahayadiyukyubhyastānām).

⁴⁴ Haṭhābhyāsapaddhati f. 2r, ll. 9-10: 'El celibato (brahmacarya) es la conservación de [cada] gota de semen a través del pene y la aspiración de fluidos sexuales, etc.' (upasthadvāravīryabindor apatanaṃ raja[-]jādyākarṣaṇaṃ ca brahmacaryam || upasthadvāravīryabindor] Goodall : upasthadvāravīryaṃ códice encuadernador). Esto alude a vajrolimudrā.

⁴⁵ Haṭhābhyāsapaddhati ff. 1v-2r: "El desapego (asaṅga) se [definió como] indiferencia hacia las personas que no practican yoga" (abhyāsapratīyogijanānām asnehaḥ asaṅgaḥ); 'vergüenza (hrī) es compunción por la ausencia de actividad religiosa, que destruye la práctica [de yoga]' (abhyāsanaśake dharmābhava lajjā hrīḥ || dharmābhava] diagnóstico conj. Goodall: dharmā++ Codex); 'no acumular (asañcaya) es la ausencia de recolectar bienes diferentes a los necesarios para la práctica [de yoga]' (abhyāso payogivastvanyavastusaṅgrāhābhāvaḥ asañcayaḥ || - vastvanyavastu-] diagnóstico conj. Niradbaran Mandal (2016, 21): -vastva+vastu - Códice); 'vagar por lugares sagrados (tīrthāṭana) es viajar de un lugar a otro para ver personas consumadas en la práctica' (abhyāsasiddhānām darśanārthaṃ deśe deśe paryāṭanaṃ tīrthāṭanaṃ || tīrthāṭanaṃ] conj.: tīrthāṭanaṃ Codex); "y esforzarse por ayudar a los demás (parārthehā) es el esfuerzo destinado a ayudar a que la práctica [de yoga] de un estudiante tenga éxito" (śiṣyābhyāsasiddhyartham yatnaḥ parārthehā).

⁴⁶ Haṭhābhyāsapaddhati f. 2r, ll. 1-2: "La creencia (āstikya) es confianza en las escrituras de Matsyendra, Gorakṣa, Kāki, Kāpālīka y otros" (matsyendragorakṣakākikāpālīkādinām śāstreṣu viśvāsaḥ āstikyam). No está claro quiénes podrían ser Kāki y Kāpālīka, o si kākikāpālīka era el nombre previsto. De hecho, parece algo probable que kākikāpālīka sea una corrupción de khaṇḍakāpālīka, quien se menciona en algunos manuscritos del Haṭhapradīpikā (1.8).

⁴⁷ Haṭhābhyāsapaddhati f. 2vll. 1-2: 'Ahora, se explican las posturas para adquirir la capacidad [de hacer] el *ṣaṭkarma*' (atha ṣaṭkarmayogyatāpratīpādanāyāsānāni likhyante)

⁴⁸ Haṭhābhyāsapaddhati f. 23r,l. 1: "Cuando la práctica de āsanas ha producido firmeza en el cuerpo, el yogui debe hacer el *ṣaṭkarma*" (āsānābhyāsena śārīradārḍhye sati ṣaṭkarmāṇi kuryāt).

del exceso de flema y grasa antes de comenzar la práctica del yoga, como se estipula en el Haṭhapradīpikā, parece haber sido redefinido⁴⁹ en el Haṭhābhyāsapaddhati.

Una de las características sorprendentes de las enseñanzas de Haṭhābhyāsapaddhati sobre āsana son los seis títulos que dividen las posturas en grupos:

Grupo	Sánscrito	Número de Verso
Supino	Uttāna-	1-22
Prono	nyubja	24-47
Estacionario	sthāna	48-74
De pie	utthāna	75-93
Posturas con cuerdas	rajju	94-103
Posturas que perforan el Sol y la Luna	sūryacandrābheda	104-112

Aunque en la sección sobre āsana no se hace referencia a cada grupo como una secuencia (krama), el texto estipula que las posturas deben realizarse en secuencia. Además⁵⁰, en muchos casos, la descripción de un āsana comienza afirmando que el yogui⁵¹ debe posicionarse en la postura anterior. Esto se ve en el ejemplo citado anteriormente, en el que la descripción de lāṅgalāsana comienza con “haber permanecido en narakāsana” (narakāsane sthitvā [...]). En la práctica, las instrucciones sobre lāṅgalāsana se basan en el hecho de que el yogui se coloca inicialmente en narakāsana. En otras palabras, el autor describe la transición entre āsanas y, por tanto, la naturaleza secuencial de la práctica. Esto contrasta con las descripciones de āsanas en otros textos de yoga, que describen cada postura como si no estuviera conectada con las demás⁵².

Se podría plantear la hipótesis de que el autor del Haṭhābhyāsapaddhati agrupó posturas similares para hacer cada descripción más concisa. Un ejemplo de esto se ve en Haṭhapradīpikā 1.26, que estipula que la posición inicial para lograr uttānakūrmāsana es kukkuṭāsana. En este caso y en otros similares, la posición inicial es similar en forma a la final, lo que permite al autor mantener la descripción de uttānakūrmāsana sucinta. Sin embargo, en el Haṭhābhyāsapaddhati, hay casos en los que dos posturas de diferentes formas están unidas. Por ejemplo, la postura de la caña (vetrāsana), en la que la columna está profundamente extendida, es seguida por la postura de la pelota (kandukāsana), en la que la columna está flexionada, como se describe a continuación:

Having remained in sofa posture (paryāṅkāsana), [the yogin] should join the hands and feet. This is vetrāsana. Having remained in vetrāsana, he

⁴⁹ Haṭhapradīpikā 2.21: “Aquello que tiene exceso de grasa o flema debe primero practicar el ṣaṭkarma. Sin embargo, otra persona no debe hacerlo cuando los humores están equilibrados’ (medaśleṣmādhikāḥ pūrvam ṣaṭkarmāṇi samācāret | anyas tu nācāret tāni doṣāṇām samabhāvataḥ).

⁵⁰ En la sección sobre el ṣaṭkarma (f. 23r. l. 4), hay una referencia a realizar las posturas en secuencia: “entonces, †[...]† uno debe hacer las āsanas de acuerdo con la secuencia comenzando con la pata de toro [postura]” (tataḥ †tad eva saṅkhyā† vṛṣapādādīkrameṇa āsanāni kuryāt). Vṛṣapādakṣepāsana es la primera postura que se enseña en la sección sobre āsana.

⁵¹ En Haṭhābhyāsapaddhati, estas son āsanas no. 12, 15, 17-18, 26, 28-31, 33-34, 40, 44, 56, 58, 74 y 92. 5

⁵² Por ejemplo, la descripción de dhanurāsana en Haṭhapradīpikā 1.27 comienza con la instrucción: “Habiendo sostenido los dedos gordos del pie con ambas manos, uno debe estirarse como un arco hasta las orejas”. No se menciona la posición inicial. El caso de kukkuṭāsana (Haṭhapradīpikā 1.26), que se menciona a continuación, es una rara excepción.

should pull apart his hands and feet and take them upwards. He should [then] press the ground with his spine. This is kandukāsana⁵³.

Las ilustraciones de estas dos posturas en el Śrītattvanidhi muestran el cambio significativo en la posición del yogui (Figura 3).



Figura 3
Vetrāsana y Kandukāsana (Haṭhābhyāsapaddhati Āsana no. 17 y 18) como se ilustra en Śrītattvanidhi Āsana no. 9 y 6. (Sjoman 1996, detalle de las láminas 2 (invertidas) y 1, respectivamente).

⁵³ Haṭhābhyāsapaddhati f. 6r (paryānkāsane sthitvā hastapādau saṃmīlayet [|] vetrāsanaṃ bhavati [|] 17 [|] vetrāsane sthitvā hastapādān niṣkṛṣya [-] m [-] ūrdhvaṃ nayet pṛṣṭhavaṃśena bhūmi ṃ poṭayet [|] kandukāsanaṃ bhavati [|] 18 [|] 17 saṃmīlayet] Códice: samīlya Śrītattvanidhi. 18 niṣkṛṣya] Śrītattvanidhi : niṣkṛṣya Codex. pṛṣṭhavaṃśena] Śrītattvanidhi : prāṣṭhavaṃśena Codex. poṭayet] conj. Mallinson : pothayet Codex : mo ṭhayet Śrītattvanidhi).

Los esfuerzos del autor por describir secuencias de āsanas también pueden inferirse de los títulos de supino, prono, estacionario, de pie, etc., que parecen agrupar las posturas. Estos títulos no caracterizan la forma de las āsanas, porque bajo cada título se reúnen posturas de diferentes formas y movimientos. En cambio, el título parece referirse a una posición recurrente. Por ejemplo, en el grupo prono, una posición prona vincula seis de las veinticinco āsanas, y cada una de las seis comienza con “haber yacido boca abajo” (nyubjaśayanam kṛtvā). Estas veinticinco posturas incluyen⁵⁴ inversiones, equilibrios de brazos, flexiones y caídas. Por lo tanto, la noción de “prono” parece referirse a la forma en que se realizan las asanas en secuencia, más que a grupos de posturas de forma similar.

También vale la pena señalar que la naturaleza secuencial de las descripciones de āsanas que hace Haṭhābhyāsapaddhati ayuda al lector a comprenderlas. En muchos casos, la concisa descripción de un āsana sólo puede entenderse considerando la que le precede. Por ejemplo, la descripción de la postura de la guirnalda (mālāsana) resulta desconcertante cuando se lee sola, porque simplemente dice que el yogui debe colocar su peso corporal sobre las manos, las rodillas sobre los hombros y los talones sobre el pecho. Se podría pensar que esto debe hacerse en cuclillas⁵⁵. Sin embargo, al ponerse en cuclillas, la columna se flexiona y esto hace que sea imposible colocar los pies sobre el pecho cuando las rodillas están por encima de los hombros. Si uno considera la postura del parasol (chatrāsana), que es la postura que precede a mālāsana en el Haṭhābhyāsapaddhati, el yogui está en una flexión extrema hacia atrás con los pies colocados en la parte posterior de la cabeza y el peso del cuerpo enteramente sobre las manos.

⁵⁴ Las āsanas supinas a las que se hace referencia aquí son Haṭhābhyāsapaddhati no. 1-6, 8-11, 16, 21-22, y las āsanas pronadas son Haṭhābhyāsapaddhati no. 23-25, 41, 46-47.

⁵⁵ Haṭhābhyāsapaddhati f. 12v: ‘Habiéndose apoyado en el suelo con las manos, se deben colocar las rodillas sobre los hombros, los talones sobre el pecho y permanecer así. Esta es la postura de la Guirnalda’ (hastābhyām avanim avaṣṭabhya skandhayor jānunī samsthāpya pārṣṇī urasi nidhāya tiṣṭhet [|] mālāsanaṃ bhavati //57| | skandhayor] enmienda. : skandhayo Codex, Śrītattvanid hola. jānunī] Śrītattvanidhi : janunī Codex. pārṣṇī enmienda. : pārṣṇī Códice, Śrītattvanidhi).

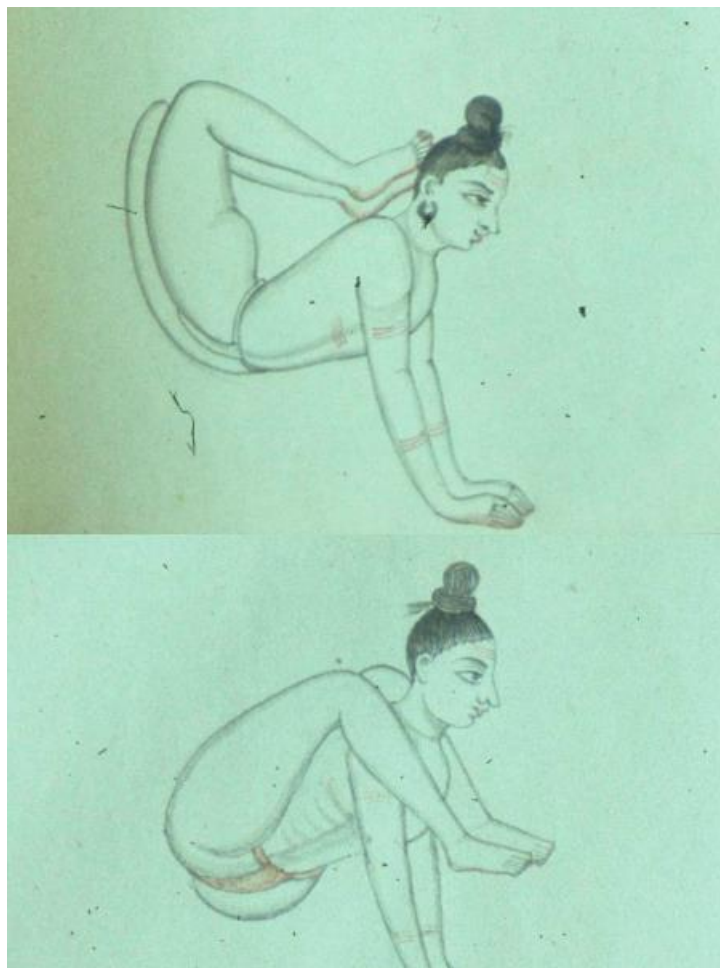


Figura 4
 Chatrāsana y Mālāsana (Haṭhābhyāsapaddhati Āsana no. 56 y 57) como se ilustra en Śrītattvanidhi Āsana no. 35 y 44. (Sjoman 1996, detalle de las láminas 6 y 8.)

Con la columna profundamente extendida, le es posible llevar los pies más allá de la cabeza, colocar las rodillas sobre los hombros y finalmente los pies sobre el pecho, logrando así mālāsana, como se ve en la Figura 4⁵⁶.

Otras características únicas de las āsanas en Haṭhābhyāsapaddhati incluyen āsanas que requieren movimientos repetitivos, el uso de una cuerda y una pared (Birch 2018 [2013], 134-36).

8.4 Ṣaṭkarma

Los ṣaṭkarma de Haṭhābhyāsapaddhati son bhrāmaṇakriyā, ādhāraśuddhikriyā, nauli, dhauti, gajakaraṇī, netī, manthanapraveśa, kapālabhāti y trāṭaka. Los dos primeros y el séptimo no son mencionados en el Haṭhapradīpikā, que es la obra más antigua conocida que incluye el ṣaṭkarma. El objetivo de bhrāmaṇakriyā y ādhāraśuddhikriyā es limpiar el recto (ādhārakambu). El primero es similar a cakrikarma en Haṭharatnāvalī (1.29-32) y el segundo a basti en Haṭhapradīpikā (2.26-28).

⁵⁶ Deseamos agradecer a Jacqueline Hargreaves por su ayuda para comprender esta secuencia particular de posturas.

Según el Haṭhābhyāsapaddhati, se dice que bhrāmaṇakriyā limpia el recto en más de tres meses, y ādhāraśuddhikriyā se llama gaṇeśakriyā entre los herejes religiosos y⁵⁷ ascetas⁵⁸.

Antes de la práctica de nauli, se aconseja al yogui apretar repetidamente los músculos del esfínter (kambu)⁵⁹ como el ano de un caballo⁶⁰. Aunque esto se parece un poco a la técnica de aśvinīmudrā en el Gheraṇḍasaṃhitā (3.82-83), el Haṭhābhyāsapaddhati es el único que la prescribe como práctica preliminar para el nauli. La práctica de manthanapraveśa, “batir e insertar”, requiere el uso de sondas curvas (śalāka) hechas de diversas sustancias, que se insertan en la nariz, los oídos y los ojos para limpiarlos⁶¹.

Trāṭaka se describe con mayor detalle que en otros textos de yoga. Se estipulan varios puntos de observación para propósitos y beneficios específicos. Se supone que el yogui debe mirar el rostro de una mujer con la intención de renunciar a los objetos de los sentidos. Mirar a la luna tranquiliza los ojos, mirar al espacio purifica, mirar una sombra a la luz de la luna durante la estación cálida, así como a los vaiṣṇavas y otros ídolos, prolonga la vida, y mirar otros objetos es para darse cuenta de su falsedad. También parece que mirar gemas puede generar⁶² la capacidad de ver si son falsas o genuinas⁶³.

En el Haṭhābhyāsapaddhati se prescriben varios alimentos saludables (pathya), que se dice que han sido tomados de un libro de médico (vaidyagrantha). También contiene los siguientes⁶⁴ consejos sobre dieta, que parecen consistentes con el tema de cultivar la indiferencia (vairāgya) que es una característica de la sección sobre vajrolimudrā (ver sección 8.6):

⁵⁷ Haṭhābhyāsapaddhati f.23r, ll. 3-5 (dine dine bhrāmaṇaṃ dviśahasrasaṅkhyāṃ trisahasrasaṅkhyāṃ kuryāt [...]) || māsatrayād ūrdhvam ādhārakambuśuddhaṃ bhavati || dine dine] enmienda.: dine di Codex).

⁵⁸ Haṭhābhyāsapaddhati f.23r, ll. 15-16 (iyam ādhāraśuddhikriyā gaṇeśakriyeti pākhaṇḍatāpasādaḥ prasiddhā). El gurú de James 58 Mallinson le enseñó esta técnica con el nombre gaṇeśakriyā (p.c. 25 de noviembre de 2019).

⁵⁹ El diccionario Monier Williams define kambu como caracola o concha. Suponemos que en este contexto se refiere a los músculos del esfínter anal.

⁶⁰ Haṭhābhyāsapaddhati f. 23v, ll. 7-8 (naulisiddhyartham aśvādhārakambuvad vāraṃ vāraṃ kambum ākuñcayet || vāraṃ vāraṃ] conj.: vāraṃ Codex).

⁶¹ En el Khecarīvidyā se menciona una práctica similar. Véase Mallinson 2007, 27, 207 n. 250.

⁶² Haṭhābhyāsapaddhati f. 24v, ll. 5-8 (strīmukhaṃ tu viśayatyaḅgabuddhyā nirīkṣet || candrasya nirīkṣaṇam netraśāntyarthaṃ ākāśanirīkṣaṇam amalaprāptaye uṣṇe candrikāyāṃ chāyānirīkṣaṇam ā yurvṛddhyartham vaiṣṇavādimūrtinirīkṣaṇam itaraviśayanirīkṣaṇam mithyātvapratyayārthaṃ || nirīkṣet] enmienda. : nirīkṣet Codex. nirīkṣaṇam] enmienda. : nirīkṣa ṇam Codex.amalaprāptaye] enmienda.: atmalaprāptaye Codex.-nirīkṣaṇam] enmendar. : -nirīkṣaṇam Codex. vaiṣṇavādi] enmendar. : veṣṇavādi Codex. -nirīkṣaṇam] enmendar. : -nirīkṣaṇam Codex. -nirīkṣaṇam] enmendar. : -nirīkṣ aṇa-Códice).

⁶³ Haṭhābhyāsapaddhati f. 24v, ll-8-9: 'El éxito en trāṭaka ocurre cuando uno puede determinar [la autenticidad] de las gemas, 63 etc., viéndolas con respecto a su falsedad y autenticidad' (ratnādiparīkṣā duṣṭapadārthe parīkṣā suṣṭhupadārthe parīkṣā bhavati iti trāṭaka siddhiḥ || ratnādiparīkṣā] enmienda. : ratnādiparīkṣā Codex. parīkṣā] enmienda. : parīkṣā Codex. parīkṣā] enmienda. : parīkṣā Codex. trāṭaka-] enmienda. : śrāṭaka Codex.)

⁶⁴

La comida debe hacerse muy rápidamente. No se debe notar el sabor de los alimentos, etc., ni sus imperfecciones. Uno debería comer los alimentos como si fueran medicinas⁶⁵.

8.5 Prāṇāyāma

El Haṭhābhyāsapaddhati enseña ocho retenciones de la respiración (kumbhaka), que deben realizarse después de la práctica del ṣaṭkarma y para lograr los diez mudrās⁶⁶. Las ocho son sūryabhedana, ujjāyī, sītkāra, śītalī, bhastrikā, bhrāmarī, mūrccchā y kevalakumbhaka. En general, sus descripciones son consistentes con los kumbhakas del Haṭhapradīpikā. Sin embargo, el Haṭhābhyāsapaddhati enseña un método único⁶⁷ llamado “mover todos los vientos” (sarvavāyucālana) como práctica preliminar a los ocho kumbhakas⁶⁸:

Después de inhalar e insertar la mandíbula en la boca de la garganta, se debe hacer un kumbhaka. En el kumbhaka, [el yogui debe] ocupar las dos regiones del abdomen, [que están] encima de las nalgas y debajo de los dos huesos llamados costillas [que están] debajo del estómago. Debe retener el aire en el abdomen contrayendo el suelo pélvico (ādhāra); llevar el aire al pecho contrayendo la garganta; realice paścimatānāsana y eructe. Luego, debería exhalar. Al practicar de esta manera, se vuelve capaz de realizar los ocho kumbhakas⁶⁹.

El pasaje anterior parece describir la aplicación de los tres candados (bandha), que se enseñan en la sección sobre mudrās. Aunque los bandhas no se mencionan en esta sección, parece que el abdomen, la garganta y el suelo pélvico se manipulan de la misma manera que uḍḍiyāṇa-, jālandhara- y mūlabandha, para mover la respiración desde el abdomen hasta el pecho. Se puede

⁶⁵ Haṭhābhyāsapaddhati f. 23r ll. 8-9 (bhakṣaṇaṃ tu atitvarayā kartavyam [|] annādīnāṃ rucir na grāhyā vaiguṇyaṃ ca na 65 grāhyam [|] auśadhavad annaṃ bhuñjīta [|] annādīnāṃ] enmienda. : ānnādīnāṃ Código x. auśadhavad] enmienda.: auśadhavand Codex)

⁶⁶ Haṭhābhyāsapaddhati f. 24v, ll. 10-11 (karmaṣaṭkābhyāsānantaraṃ daśamudrāsiddhaye aṣṭavidhakumbhakān kuryāt).

⁶⁷ La excepción obvia es la exclusión de plāvinī y la inclusión de kevala, que no se considera uno de los ocho kumbhakas del Haṭhapradīpikā, sino que es el resultado de la práctica de los ocho. Otras peculiaridades incluyen que sītkāra se realiza cuando uno está a punto de bostezar y mūrccchā parece implicar la manipulación de semen (bindu), pero la descripción de mūrccchā no está clara porque el texto relevante ha sido corrompido. Mūrccchā generalmente significa "desmayo" o "desmayo".

⁶⁸ Haṭhābhyāsapaddhati f. 24v, ll. 13-14 (aṣṭavidhikumbhakasiddhaye sarvavāyucālanaḥ kāryaḥ [|] - cālanaḥ kāryaḥ] conj. diagnóstico: -cā+anāvīrbhāvākāryaḥ Codex. Esta conjetura se basa en la referencia a sarvavāyucālana[–]abhyāse en f. 25r l.4).

⁶⁹ Haṭhābhyāsapaddhati f. 24v, l. 14 - 25p, l. 3 (pūrakam kṛtvā tadanantaram hanuṃ kaṅṭhakūpe niveśya kumbhakaḥ kartavyaḥ [|] kuṃbhakānte kuḥṣeḥ adhaḥ vaṅkrisaṃjñāsthīni tadadhaḥ sphicopari udarapradeśau ta u ūrdhvaṃ nītvā ādhāraḥ kucanena udare vāyūṃ grhītvā kaṅṭhasaṅkocanenaiva hrdaye vāyūṃ ānīya paścimatānam āsanaṃ kṛtvā udgāraṃ kuryāt [|] paścād recayet [|] evam abhy āsena aṣṭakumbhakayogyatā bhavati [|] hanuṃ kaṅṭha-] enmienda. : hanukaṅṭha- Codex. kuḥṣeḥ] enmienda. : kuḥṣaḥ Codex. vaṅkrisaṃjñāsthīni] conj. Barois : kaṅkrisaṃjñāsthīni Codex. sphicopari] diagnóstico conj : sphicasaṃjñākau Codex. ūrdhvaṃ] enmienda: ūrdhva Codex. nītvā] corr.: nītvā Codex. ādhāraḥ kucanena] enmienda.: ādhārāṃ kucanena Codex).

inferir que esto se hace en una postura sentada, antes de que el yogui adopte paścimatānāsana⁷⁰. Se produce algún tipo de movimiento interno forzado de la respiración, seguido de la exhalación.

8.6 Mudrā

Los diez mudrās que se enseñan en el Haṭhābhyāsapaddhati se denominan śakticālana, vajroli, mahāmudrā, mahābandha, mahāvedha, mūlabandha, uḍḍīyāṇa, jālandhara, khecarī y viparītakaraṇī. Las enseñanzas del Haṭhābhyāsapaddhati sobre estos mudrās son en gran medida consistentes con las del Haṭhāpradīpikā. Las excepciones son śakticālana, que ha sido simplificada⁷¹, y khecarī y vajroli, en la medida en que ambos se describen con mayor detalle. De hecho, el relato de vajrolimudrā es el más extraordinario de su tipo en cualquier texto de yoga premoderno⁷².

Según el Haṭhābhyāsapaddhati, la práctica de khecarīmudrā debe comenzar cuando se han limpiado la nariz, los oídos y los ojos con sondas⁷³. Se enumeran más de una docena de hojas diferentes (śāstra) para cortar el fraenum, como la 'hoja solar' (sūryaśāstra) hecha del arbusto de pimienta negra, la 'hoja lunar' (candraśāstra) de sal gema, la hoja de Dhanvantari de mirobálano amarillo, la espada de Rudra en forma de púa (śūla), la espada de Gaṇapati en forma de hacha (paraśu), etc.⁷⁴ Además, para este propósito se pueden utilizar las uñas (nakha) y el cabello (roma)⁷⁵. Se explica cómo fabricar la hoja y cortar el fraenum, así como las técnicas de estiramiento (ākaraṇa), movimiento (cālana), ordeño (dohana) y frotamiento inverso de la lengua

⁷⁰ Esta postura se describe en Haṭhābhyāsapaddhati 48, f. 11r: 'Habiendo extendido las piernas como un palo, el yogui 70 debe sujetar los dedos gordos del pie con las manos, fijar la frente sobre las rodillas y permanecer así. Esto es paścimatānāsana' (daṇḍavad bhūmau caraṇau prasārya hastābhyām aṅguṣṭhau dhrtvā jānūpari lalātaṃ vinyasya tiṣṭhet || paścimatānāsanaṃ bhavati //48|| daṇ ḍavad] Codex : daṇḍad Śrītattvanidhi. caraṇau] Codex : carṇau Śrītattvanidhi. jānūpari] Śrītattvanidhi : jānupari Codex. paścimatānāsanaṃ bhavati] conj .: omitido en el Codex, Śrītattvanidhi).

⁷¹ Haṭhābhyāsapaddhati f. 25v, ll. 6-9: 'Cuando los canales están purificados debido a la [práctica de] los āsanas, los ṣaṭkarmas y los ocho kumbhakas, [el yogui] debe inspirar el aliento a través de la vitalidad que se mueve hacia abajo (apāna), tomarlo. hasta la apertura de Brahma (en la parte superior de la cabeza), haz un kumbhaka y exhala a través de apāna. Si toda la práctica se hace de esta manera, todo se logra. Esto es śakticālana' (āsanaṣaṭkarmāṣṭakumbhakaiḥ nāḍīnām śuddhatve satī apānena vāyum ākr̥ṣya brahmarandhraparyantaṃ nītvā kumbhayitvā apānena virecanaṃ kartavyam [||]] evam abhyāsaparyantaṃ kṛtaṃ cet sarvaṃ sidhyati iti śakticālanam || -karmāṣṭa-] enmienda. : - kamāṣṭa- Codex. apānena corr. : āpānena Codex. ākr̥ṣya conj.: āṣya Codex. apānena corr.: āpānena Codex. virecanaṃ corr.: viracanaṃ Codex).

⁷² Para obtener una descripción general completa de las enseñanzas premodernas sobre vajroli, consulte Mallinson 2018.

⁷³ Haṭhābhyāsapaddhati f. 29r, ll. 6-7 (śalākābhīḥ nāsikākaraṇanetrarandhrāṇi saṃśodhya khecaryārambhaḥ kāryaḥ || khecaryārambhaḥ] enmienda.: Códice khecaryāram).

⁷⁴ Haṭhābhyāsapaddhati f. 29r, ll. 7-11 (tannāśārthaṃ tacchedanārthaṃ śāstrāṇi kuryāt || kṛṣṇamarīceḥ śāstraṃ sūryaśāstraṃ || saindhavasya candraśāstraṃ || haritakyāḥ dhanvantariśāstraṃ || śūlākāra ṃ rudraśāstraṃ || paraśvākāraṃ gaṇapatiśāstraṃ || hīrakasya indraśāstraṃ || elāyā brahmaśāstraṃ || dhanvantari-] enmienda. : dhanvari- Codex. paraśvākāraṃ] enmienda.: Códice paraśākāraṃ). Un manuscrito del Khecarīvidyā (W1 en Mallinson 2007, 44) enumera dieciséis nombres diferentes de hojas para cortar el fraenum y algunas de ellas son las mismas que las del Haṭhābhyāsapaddhati.

⁷⁵ Haṭhābhyāsapaddhati f. 29r, ll. 14-15 (nakhakṛntanaṃ nakhaśāstraṃ || romaḥkṛntanaṃ romaśāstraṃ).

(viparītagharṣaṇa). Cuando la lengua se ha insertado en la cavidad nasofaríngea, se realiza una práctica de respiración, que comienza con śakticālana⁷⁶.

La sección sobre vajrolimudrā comienza con una definición de vajroli como 'habiendo aspirado aire a través de la abertura del pene, uno debe llevarlo hasta la abertura craneal (brahmarandhra)⁷⁷. Se dan varias prácticas preparatorias para este mudrā, comenzando con la inserción de tallos de distintas plantas de vid y sondas hechas de diversas sustancias en la uretra hasta una profundidad de diez dedos durante hasta tres horas, lo que causa al yogui un malestar agudo, desorientación y un dolor agudo en la vejiga⁷⁸. Se aconseja al yogui que cante los nombres de Dios para soportar esto. Luego inserta un tallo de hasta veinticuatro dedos de profundidad en la uretra. Esto provoca más dolor agudo, fiebre ardiente y miedo a la muerte. Es ayudado por asistentes (saṃrakṣaka) y el texto prescribe varios remedios para la fiebre, como acostarse en un lecho de cenizas purificadas⁷⁹, tomar una infusión de hierbas⁸⁰ y abrazar a una mujer, siempre y cuando no se excite⁸¹.

"Abrir el agujero" (chidramanthana) se refiere a insertar una sonda en la uretra y moverla. Luego se inserta un tubo hueco (nalikā). Se dan muchos detalles sobre la longitud y las sustancias con las que se puede fabricar el tubo. El yogui hace entrar y salir aire del tubo miles de veces contrayendo los músculos⁸² abdominales inferiores. Se supone que le da al yogui la fuerza de un lagarto, lo que

⁷⁶ Haṭhābhyāsapaddhati f. 30r, ll. 1-5: 'Habiendo frotado la lengua con la punta del pulgar, se debe colocar 76 en la cavidad [sobre la úvula]. [Cuando] el aliento ha llegado hasta la garganta debido a [prácticas] como śakticālana, debe llevarlo a través de la cavidad hasta la abertura entre las cejas y fijarlo [allí]. Sin embargo, debe exhalar el aliento por el ano, cuando éste esté girado [hacia abajo]. [Entonces,] debería asimilarlo de nuevo' (aṅguṣṭhāgreṇa gharṣitā kuhare jihvā sthāpayitavyā || śakticālanādinā kaṅṭhaparyantaḥ vāyur āgato [']sti sa vāyur kuhamārgēṇa bhrūrandhre nayet sthāpay et punaḥ viparītaṃ vāyur gudena recayet || punaḥ grhṇiyāt || gharṣitā] enmienda. : gharṣita Codex. sthāpayitavyā] enmienda. : sthāpitavyā Codex. viparītaṃ] enmienda. : viparītaṃ Codex. vāyur] enmienda. : vāyuh Codex. gudena] enmienda. : gudana Codex).

⁷⁷ Haṭhābhyāsapaddhati f. 25v, ll. 9-10 (atha vajroliḥ || meḍhradvāreṇa vāyur ākrṣya brahmarandhraparyantaṃ nayet [] vajroliḥ bhavati).

⁷⁸ Haṭhābhyāsapaddhati f. 25v, l. 12 - 26r, l. 1 (daśāṅgulaparyantaṃ praviṣṭāyāṃ chidre ghaṭikāmuhūrtayāmārdha- 78 yāmaparyantaṃ paryāyēṇa dine dine saṃrakṣayet [] liṅganāḍyāṃ ativedanā bhavati [] vāraṃ vāraṃ bhramaṇaṃ bhavati [] bastipradeśe śūlo bhavati [] sa bhagavatsaṃkīrtanādinā saheta || sa] emend. : saḥ Codex).

⁷⁹ Haṭhābhyāsapaddhati f. 26r, ll. 6-9 (pūrvavad vedanātiśayo bhavati [] ānakhaśikhāparyantaṃ atisantāpajvaro bhavati || 79 sādhakasya marādibhayam utpadyate || sādhasaṃrakṣakaiḥ dhīraṃ dhartavyaḥ [] jvaranivṛttaye vastraśodhitabhasmaśayyāyāṃ śayet [] -santāpa-] enmienda.: -santāva- Codex. marādibhayam] enmienda.: marādibhayam Codex. dhīraṃ] conj.: dhīradhartavyaḥ Codex. vastra-] enmienda.: nastrā- Codex).

⁸⁰ Haṭhābhyāsapaddhati f. 26r, ll. 9-12: "Habiendo remojado arroz lavado en agua, se debe poner un karṣa de sándalo y tres palas de azúcar confitada en un prastha de esta agua. Se deben beber tres puñados. A mitad del día se debe beber dos o tres veces. Uno orina con frecuencia' (dhautataṇḍulagāḍham udakaṃ kṛtvā prasthamātrodake candanaṃ karṣamātraṃ kṣiptvā palatrayamitāṃ khaṇḍaśarkarāṃ kṣiptvā culukatrayaṃ pibet || divasamādhye dvitvivāraṃ ṃ pibet || vāraṃ vāraṃ mūtrayet || -taṇḍula-] corr. : -tandula- Codex. karṣa] emend. : karṣa Codex. -mitāṃ] enmienda. : -mitā Codex. vāraṃ vāraṃ] enmienda. : vāraṃ Codex).

⁸¹ Haṭhābhyāsapaddhati f. 26r, ll. 12-13: "Para calmar la fiebre, debería abrazar a una mujer". Si su pene está excitado, no debe abrazarla' (jvaraśāntyartham striyam āliṅgayet || liṅgasphuraṇe sati nāliṅgayet).

⁸² Haṭhābhyāsapaddhati f. 26v, ll. 4-6 (nalikāṃ liṅgachidreṇa bastau praveśya bastim ākuñcya bāhyavāyur grhṇiyāt tyajet [] evaṃ vāraṃ vāraṃ sahasradvisahasratrisahasram abhyāsaṃ kūryāt || nalikāṃ] enmienda. : na likā Codex. praveśya] enmienda.: praviśya Codex. bastim] enmienda.: mastim Codex.- vāyur]

le permite llevar aire a la vejiga hasta que se hincha como la garganta de una paloma⁸³. Además, la nalikā se puede utilizar para introducir brebajes de hierbas en el cuerpo. Se dan recetas de varios brebajes. Uno cura los forúnculos (visphoṭa)⁸⁴ y los otros fortalecen o limpian la uretra 84 (antarnāḍī)⁸⁵. Sin embargo, los objetivos principales de hacer pasar aire a través del tubo son sofocar los deseos carnales del yogui y prevenir la pérdida de semen.

En la descripción de la práctica misma del vajroli se proporcionan muchos detalles extraordinarios. El yogui comienza simulando los movimientos del sexo con sus caderas, moviéndolas en el espacio hasta estar cerca de la eyaculación. Luego, inserta la nalikā y aspira aire hacia la vejiga para evitar la pérdida de semen⁸⁶. Más adelante, se le pide que piense en las hermosas cualidades de una

enmienda.: vāyaṃ Codex. vāraṃ vāraṃ] corr.: vāraṃ vāra Codex). Hemos entendido que el término basti en este pasaje significa la parte inferior del abdomen.

⁸³ Haṭhābhyāsapaddhati f. 26v, ll. 7-8: 'Surge la fuerza de un lagarto. Habiendo adquirido la fuerza de un lagarto, debe tomar [aire] hacia la vejiga. Se [infla] como la garganta de una paloma' (saraṭakabalaṃ bhavati || saraṭakabalaṃ kṛtvā bastipradeśam ūrdhvam ānayet [||] pārvatakaṅṭhaṃ bhavati || ānayet] emend.: ācayet Codex).

⁸⁴ Haṭhābhyāsapaddhati f. 26r, ll. 10-16: "El yogui debe aspirar agua a través del tubo. Después de moler una hoja espinosa (es decir, Flacourtia sapida) y ponerle un poco de cúrcuma, debe agregar ghee fresco y una pizca de sal. Después de filtrarla con un paño, debe calentar una pequeña cantidad de esta agua y aspirarla a través del tubo. Los forúnculos madurarán. Luego, habiendo tomado un poco de corteza del árbol de neem, moliéndola con agua, filtrándola a través de un paño, debe dejarla reposar hasta por un día. Se vuelve concentrado y muy oloroso. [Luego] se debe extraer a través del tubo. Los forúnculos están drenados' (nalikayā udakagrahaṇaṃ kuryāt || kaṅṭapatraṃ peṣayitvā tanmadhye kiṃ cit haridrām kṣiptvā sadyaḥ [–] goghṛtaṃ leśamātraṃ saindhavaṃ kṣipet [||] vastre ṇa saṃśodhya tajjalā alpam uṣṇīkṛtya nalikayā grāhyam [||] visphoṭāḥ pakvāḥ bhavanti || picumandasya atāḥ tvacam ānīya udakasahitaṃ peṣayitvā vastreṇa saṃśodhya ekadinaparyantaṃ sthāpayet [||] sarasaḥ atigandhir bhavati [||] nalikayā grāhyaḥ [||] visphoṭāḥ virecanaṃ prāpnuvanti [||] saindhavaṃ] enmienda. : Saihavaṃ Codex. uṣṇīkṛtya] enmienda.: uṣṇīkṛtya Codex. grāhyam] enmienda. : grāhya Codex. tvacam] corr. : tvacām Codex. -paryantaṃ] corr. : -paryanta Codex).

⁸⁵ Haṭhābhyāsapaddhati f. 27r, ll. 1-5: 'La decocción de lākṣā (ver más abajo) debe introducirse [a través del tubo. Al tomarlo] se limpia la uretra. Habiendo molido las hojas de la planta medinī, pon en ellas un poco de catechu. Después de filtrarlo a través de un paño y aspirarlo [a través del tubo], la uretra se vuelve firme. Habiendo hecho una decocción de †sen† y Terminalia chebula (chebulic myrobalan), [el yogui] debe aspirarlo. Expulsa las impurezas de la uretra' (lākṣākaṣāyaḥ grāhyaḥ [||] antarnāḍīḥ śuddhā bhavati || medinīpatrāṇi peṣayitvā tan madhye kiṃ cit khadiram kṣiptvā vastreṇa saṃśodhya grhītvā antarnāḍī dṛḍhā bhavati || †sonāmukhi†haritakīkaṣāyaṃ kṛtvā grhṇīyāt [||] antarnāḍyāḥ malaniṣkāśana ṃ bhavati || medinī] enmienda. : medinī Codex. cit] enmienda. : ci Codex. antarnāḍī] enmienda. : artanāḍī Codex. haritakī] enmienda.: haritaki Codex. grhṇīyāt antarnāḍyāḥ] corr.: grhṇīyāt atanāḍyāḥ Codex. malaniṣkāśanaṃ] enmienda.: malaniṣkāśanaṃ Codex. bhavati] enmienda.: bhava Codex). El diccionario Monier Williams define el término lākṣā como "obtenido de la cochinilla o de un insecto similar, así como de la resina de un árbol en particular". En hindi, lākṣā significa laca, goma laca o insecto laca; lākṣātaru/lākṣāvṛkṣa es la llama del árbol del bosque (Butea frondosa), parṇa en sánscrito, que tiene fuertes asociaciones con el brebaje soma; lākṣāprasādana es el árbol lodha (Symplocos racemosa). Gracias a Matthew Clark por esta observación. El término sonāmukhi puede ser hindi para la planta de sen. Matthew Clark ha sugerido que puede estar relacionado con sonāmakkhī (hindi), que significa piritas.

⁸⁶ Haṭhābhyāsapaddhati f. 27r, ll. 5-10: 'Having supported [himself] on both knees, having crossed both arms on the chest, [the yogin] should move the region of the hips as though at the time of sex, going up to the point just before ejaculation. This is the [practice] of sex in space. Having repeatedly drawn in air, he should extract the tube. This is the [practice of] taking out the tube. After practising with the tube, he should draw in air with a probe. By these techniques, the body becomes very thin. (jānubhyām avanim avaṣṭabhya bāhū

mujer, antes de mirar, acercarse, tocar, abrazar y tener relaciones sexuales con una mujer real⁸⁷. El yogui progresa a través de estas etapas mientras no esté excitado, en cuyo caso debe detenerse e insertar la nalikā. Desarrolla la capacidad de detener el flujo descendente de semen con un ejercicio de detener y liberar repetidamente el flujo de orina y heces al excretar⁸⁸. Luego tiene relaciones sexuales consensuales con una mujer salvaje y lujuriosa, progresando hasta el punto en que puede tener relaciones sexuales con dieciséis mujeres al día sin perder su semen⁸⁹. Si este esfuerzo excesivo provoca un desequilibrio en su organismo, se le aconseja beber orina por la

parasparam hṛdaye baddhvā kaṭipradeśam ratisamayavad vīryacalanam maryādīkṛtya cālayet [|] ākāśamaithunam bhavati [|] vāyum grhītvā grhītvā nalikām niškāsayet | | nalikāniškāsanam bhavati | | nalikā[-]abhyāsānantaram śalākayā vāyur grāhyaḥ | | etair abhyāsair atikṛśam śarīram bhavati | | vīryacalanam maryādīkṛtya] emend. : vīryacalanamaryādi kṛya Codex. vāyur] emend. : vāyu Codex).

⁸⁷ Haṭhābhyaśapaddhati f. 27r, l. 12 – 27v, l. 3: “[El yogui] debería recitar él mismo una descripción de las hermosas cualidades de las mujeres, que haya sido compuesta por un poeta sensual. Esta es la [práctica] de describir las hermosas cualidades de las mujeres. Cuando [recitar] esta descripción no le estimula, debería mirar a una mujer. Cuando [pueda hacer esto y] permanecer tranquilo, debería pararse cerca de una mujer. Luego, cuando eso no surta efecto, debe tocarle la mano, etc. Luego, cuando eso se vuelve inútil, debe abrazarla. Luego, cuando eso no surta efecto, deberá abrazarla para que el calor surja en exceso. Cuando abrazar no tiene ningún efecto, él debe tocar [su cuerpo], incluidos sus senos. Cuando eso no surta efecto, deberá penetrarla. Esta es la [práctica] de mirar a una mujer, etc.’ (viśayāsaktakavinā kṛtam strīguṇavarṇanam svataḥ mukhena kartavyam | | strīguṇavarṇanam bhavati | | varṇane nistejaske jāte stryavalokanam bhavati | | tac chī Tile strīsamīpe sthātavyam | | tat tucche jāte hastādisparśaḥ kartavyaḥ | | tad vitathībhūte ālīnganam kāryam | | tad vitathe jāte gāḍham gharma yathā bhavati tathā āśleṣaḥ kāryaḥ [|] āśleṣe vyarthe sati ākroḍasthāne sparśaḥ kāryaḥ | | tadvyarthībhūte praveśaḥ kāryaḥ | | stryavalokanādi[-]abhyāsaḥ | | stryavalokanam] enmienda. : stryāvalokanam Codex. tacchitile] enmienda. : tachitile Codex. tat tucche] enmienda. : tatuchī Codex. tadvitathe jāte] enmienda. : dvitathijāte Codex. gharma] enmienda. : gharmau Codex. āśleṣaḥ] enmienda. : aśleṣaḥ Codex. kāryaḥ] enmienda. : kāyaḥ Codex. āśle ṣe] enmienda. : aśleṣe Codex. tadvyarthībhūte enmienda. : tavyarthībhūte Codex).

⁸⁸ Haṭhābhyaśapaddhati f. 27v, ll. 10-13: “[ahora] se enseña la extracción del semen. En el momento de defecar, [el yogui] debe dejar de defecar y emitir orina. A la hora de orinar, debe dejar de orinar y defecar. [De esta manera,] debe liberar su orina poco a poco y sus heces poco a poco’ (ūrdhvam bindor ākarṣaṇam kathyate | | hadanasamaye hadanam nirudhya mūtrotsargaḥ kāryaḥ | | mūtraṇasamaye mūtram nirudhya hadet | | kiṃ cit kiṃ cin mūtra ṃ tyajet | | kiṃ cit kiṃ cid gūtham tyajet | | bindor] enmienda. : bindur Codex. kiṃcit kiṃcid] enmienda. : kiṃcitakiṃcita Codex. kiṃcid] enmienda. : kicit Codex).

⁸⁹ Haṭhābhyaśapaddhati f. 28r, ll. 1-9: ‘Entonces, debería tener relaciones sexuales con una mujer lujuriosa. No debería perder su semen. Debe retirar el semen que sale. Si no sube hacia arriba al tirarlo [así], entonces debe insertar el tubo y aspirar aire. Luego, debería tener relaciones sexuales con una mujer lujuriosa, excitada y hermosa y conducir su semen hacia arriba. Debe evitar a una mujer sin deseo sexual y elegir aquella que lo tenga. En cuanto al sexo con mujeres, nunca debe hacerlo por la fuerza. Cuando la práctica se haya estabilizado, debería tener relaciones sexuales con dieciséis mujeres todos los días. Al practicar así, su semen aumenta y aspira fluidos sexuales. Se vuelve indiferente hacia las mujeres y su celibato se vuelve firme’ (tadā sa kāmastriyā saha ratiṃ kuryāt [|] bindum na pātayet | | patantam bindum ākarṣayet [|] ākarṣaṇena yadi nordhvam gacchet tadā nalikām praveśya vāyum grhṇīyāt | | punaḥ sakāmāyā unmattayā surūpayā striyā saha ratiṃ kuryāt bindum ūrdhvam ānayet | | gatamadām striyam tyaktvā samadām grhṇīyāt | | strīṣu ratiṣyaye balātkāram na kuryāt | | evam abhyāse dṛḍhe jāte śo ḍaśastrībhīḥ saha ratiṃ kuryād divase divase | | evam abhyāsena ūrdhva bindur bhavati | | raja[-]ākarṣaṇam ca bhavati | | strīviśaye vairāgyam bhavati | | dṛḍhabrahmacaryam bhavati | | patantam] enmienda. : patatam Codex. ākarṣaṇena] enmienda. : akarṣaṇena Codex. grhṇīyāt] corr. : grhṇīyāt Codex. surūpayā striyā sa ha] enmienda. : surūpā stri Códice. dṛḍhe] corr. : draḍhe Códice. -bindur] corr. : -bindum Códice).

nariz⁹⁰. Si pierde algo de semen durante las relaciones sexuales, se le indica que lo frote en su cuerpo junto con el sudor⁹¹. En general, el objetivo principal de la práctica es cultivar el completo desapego (*vairāgya*) hacia las mujeres y el firme celibato mediante la retención del semen (y no, al parecer, con respecto a la abstención de relaciones sexuales)⁹².

9. El Śrītattvanidhi en relación con el Haṭhābhyāsapaddhati

Como se señaló anteriormente, es seguro que el Śrītattvanidhi fue compuesto en algún momento entre 1810 y 1868, y muy probablemente después de 1850. Es un compendio textual y pictórico de iconografía e iconometría divina ilustrado con 1.888 miniaturas pintadas y 458 dibujos. Contiene instrucciones técnicas para artistas sobre cómo pintar dioses, diosas y figuras mitológicas⁹³, y está dividido en nueve *nidhis* ('tesoros') titulados 1) Śaktinidhi, 2) Viṣṇunidhi, 3) Śivanidhi, 4) Brahmanidhi, 5) Grahanidhi, 6) Vaiṣṇavanidhi, 7) Śaivanidhi, 8) Āgamanidhi y 9) Kautukanidhi. Como se mencionó, es en el séptimo *nidhi*, el Śaivanidhi, donde encontramos descripciones de āsanas idénticas a las del Haṭhābhyāsapaddhati. Hemos consultado dos versiones del Saivanidhi de Śrītattvanidhi: una copia fotografiada del manuscrito ilustrado del Palacio de Mysore reproducido en Sjoman 1996, y una transcripción de un manuscrito conservado en el Instituto de Investigación Oriental, Mysore, realizada por el personal del Instituto en la década de 1970. No se nos permitió consultar los manuscritos originales de ninguna de las copias. Existen diferencias significativas entre las introducciones del Palacio Śrītattvanidhi y la transcripción del manuscrito ORI, algunas de las cuales se señalarán a continuación. Dos informes independientes confirman que un tercer manuscrito del Śrītattvanidhi fue robado de la colección del Palacio y vendido a un coleccionista de arte privado en los Estados Unidos⁹⁴.

Sjoman señala las “curiosas” divisiones de las descripciones de āsanas de Śrītattvanidhi y las “confusiones en el texto”, como el hecho de que se hace referencia a las āsanas anafóricamente antes de describirlas e ilustrarlas (1996, 57). Al señalar el carácter conciso y mnemotécnico de las descripciones textuales anteriores de āsana, también señala que “aquí parece haber defectos aún mayores en el texto que llevarían a uno a suponer que el escriba podría no estar familiarizado con las prácticas de asana” (1999, 58). Basándonos únicamente en los manuscritos del Śrītattvanidhi, o incluso en la presunción de que la sección de āsana del Śrītattvanidhi representa un texto original y único, sería imposible explicar plenamente estos “defectos” y “confusiones”. Sin embargo, pueden explicarse de manera convincente mediante una de dos hipótesis:

⁹⁰ Haṭhābhyāsapaddhati f. 28r, ll. 9-10: “Para sofocar el desequilibrio causado por [esta] práctica, debe beber 90 veces de orina por una fosa nasal. Se libera de todas las enfermedades’ (*abhyāsakṛtavaiṣāmyanivṛttaye amarīṃ nāsārandhreṇa pibet || sarvārogyaṃ bhavati || pibet*] emend.: bet Codex).

⁹¹ Haṭhābhyāsapaddhati f. 28r, ll. 11-12: ‘Durante la práctica nunca se debe perder semen. Si se pierde, [el yogui] debe frotarlo en su cuerpo junto con el sudor’ (*abhyāsamadhya bindupātas tu naiva kāryaḥ [] yadi pāto gharmaṇa saha aṅge marditavyaḥ || kāryaḥ*] emend. : kāryaṃ Codex. pāto] conj. : jāte Codex. aṅge] enmienda. : age Codex)

⁹² Véase la nota 89 a pie de página.

⁹³ Sjoman (1999, 41) señala que “El manuscrito es una recopilación de *dhyānaśloka*s, versos de meditación, probablemente recopilados de los *Purāṇa*s, que describen los detalles iconográficos de las deidades que son adoradas o en las que se medita. Además, contiene secciones sobre juegos, animales, música, *ragas*, yoga, etc.

⁹⁴ These sources wish to remain anonymous. Apparently, it was reported at the time in the local newspapers of Bangalore.

1. El Śrītattvanidhi es una redacción de los āsanas del Haṭhābhyāsapaddhati, además de otros āsanas de una o más fuentes desconocidas. Las descripciones de las āsanas de Haṭhābhyāsapaddhati permanecen prácticamente sin cambios en el Śrītattvanidhi, pero el proceso de redacción cambia significativamente el orden de las posturas.
2. Este trabajo de reordenamiento (y posterior “confusión”) ocurrió durante la composición de un texto fuente intermedio anterior, que proporcionó un ejemplo para el Śrītattvanidhi.

Dada la existencia de un manuscrito del Haṭhābhyāsapaddhati en los archivos del Palacio de Mysore, la primera hipótesis es más probable. No obstante, la razón fundamental para reordenar las posturas del Haṭhābhyāsapaddhati sigue siendo un misterio, especialmente porque el Śrītattvanidhi no organiza sus āsanas como grupos y secuencias como lo hace el Haṭhābhyāsapaddhati. Dado que no conocemos otras listas de āsanas premodernas que sean secuenciales, esto quizás no sea demasiado sorprendente. Puede ser que la naturaleza secuencial del original fuera de poca importancia para el compilador de la sección de āsana en el Śrītattvanidhi (o texto fuente intermedio) o, de hecho, como supone Sjoman, que el escriba simplemente no estaba familiarizado con las prácticas de āsana tal como se describen en el texto fuente⁹⁵.

Otra posibilidad que hemos considerado para explicar la reordenación de las āsanas en el Śrītattvanidhi es que los folios originales del Haṭhābhyāsapaddhati (u otro texto fuente similar) de alguna manera fueron mezclados por el artista o el escriba, y copiados en su formato nuevo, y posteriormente orden no secuencial. Sin embargo, como veremos, está claro que el compilador del Śrītattvanidhi (o posiblemente de un texto fuente intermedio) de hecho hizo una reordenación consciente y deliberada de las āsanas del texto fuente, que probablemente se basó en un texto (o textos) aparte del Haṭhābhyāsapaddhati o, tal vez, de su propio conocimiento previo del yoga, o del de informantes cercanos. Es poco probable que el reordenamiento evidente en el Śrītattvanidhi sea accidental o resultado de la ignorancia del compilador sobre la práctica de āsana.

En la introducción a la transcripción ORI del Śrītattvanidhi, se dice que las primeras ochenta āsanas del Śrītattvanidhi son “principales” (mukhya), porque son “apropiadas para el yoga” (yogayogyā). Aquellos después de los ochenta se dice que son “adicionales” o “secundarios” (adhika)⁹⁶. El

⁹⁵ Sin embargo, a veces también queda claro que el artista del Śrītattvanidhi tenía más información sobre (lo que creía que era) la ejecución de la pose de la que revela la descripción sánscrita. En muchos casos, los artistas agregaron pequeños detalles a las posturas que no se mencionan en las descripciones del Haṭhābhyāsapaddhati, como las manos apuntando hacia adelante en mayūrāsana (39), las manos colocadas al lado de la cabeza en el suelo en posición de cabeza (kapālāsana 45), la posición hacia arriba de la cabeza en śaśāsana (28), y así sucesivamente. Sin embargo, quizás el ejemplo más sorprendente sea viratāsana (20) en el que, según el Haṭhābhyāsapaddhati, se supone que el yogui levanta y baja el torso mientras está sentado sobre los talones. Este movimiento repetitivo es casi imposible de realizar por uno mismo. Los artistas del Śrītattvanidhi representaron a una segunda persona, que no se menciona en el Haṭhābhyāsapaddhati, ayudando al yogui sujetando sus rodillas hacia abajo, lo que le permitiría realizar el movimiento prescrito. Deseamos agradecer a Jacqueline Hargreaves por informarnos sobre esto.

⁹⁶ Śrītattvanidhi (transcripción ORI, págs. 227-229): ‘[...] los otros son vīrāsana, padmāsana y siddhāsana. [Estas] 96 āsanas, que suman ochenta y son adecuadas para el yoga, son principales. Después de eso, vṛṣapādakṣepāsana, [...] y el otro es kuṭṭanatrāyāsana. [Estas] cuarenta y dos āsanas, enseñadas así en este texto, son adicionales. Porque, todos los yogāsanas han sido ordenados en una cuadrícula de pares’ ([...])

Haṭhābhyāsapaddhati tiene sólo ciento doce posturas, mientras que el Śrītattvanidhi tiene ciento veintidós posturas. Siete posturas en la lista de asanas “principales” de Śrītattvanidhi (Śrītattvanidhi 64, 75-80) son posturas sentadas comunes que, a diferencia de muchas de las posturas de Haṭhābhyāsapaddhati, están bien atestiguadas y aparecen en muchos textos de yoga premodernos⁹⁷. Estas posturas no aparecen en el Haṭhābhyāsa-97 paddhati, y han sido 1) agregadas al Śrītattvanidhi de un texto de yoga diferente, o 2) agregadas a un ejemplo del cual el Śrītattvanidhi fue copiado más o menos exactamente. Si la primera proposición es cierta, la adición de estas posturas particulares sugiere fuertemente que la reordenación de las posturas del texto original fue una elección consciente e intencional por parte del redactor del Śrītattvanidhi, quien tal vez conocía otro texto (o textos) de yoga en el que estas posturas a los yogasanas se les dio primacía y quienes consideraron importante incluirlos. La introducción al Śrītattvanidhi del Palacio de Mysore declara que estas ochenta posturas "principales" se encuentran todas en las escrituras sobre yoga (yogaśāstra)⁹⁸. Como demostraremos en la siguiente sección, es probable que esta elección tenga un precedente en un texto intermedio conocido por el compilador del Śrītattvanidhi e identificado en una obra relacionada llamada Saṅkhyāratnamālā como Haṭhayogapradīpikā.

Independientemente de si la hipótesis uno o dos (indicada anteriormente) es el caso, sabemos que setenta y tres de los ochenta āsanās 'principales' del Śrītattvanidhi fueron originalmente extraídos del Haṭhābhyāsapaddhati⁹⁹, y los āsanās 'adicionales' se colocaron juntos en el al final. sin reordenamiento significativo¹⁰⁰. Como veremos, los números correspondientes a al orden de las posturas en el Śrītattvanidhi han sido escritos en los márgenes izquierdo y derecho del Mysore Haṭhābhyāsapaddhati (ver sección 2.3, arriba, y sección 11, abajo), lo que apoya el caso de que fue el compilador del Śrītattvanidhi quien hizo el trabajo de extracción y reordenamiento del Haṭhābhyāsapaddhati, en lugar del compilador de un texto anterior que se convirtió en el modelo del Śrītattvanidhi. Además, al identificar cuáles de los āsanās del Haṭhābhyāsapaddhati corresponden a los āsanās “adicionales” del Śrītattvanidhi, como se muestra en la Tabla 1, podemos ver claramente cómo el compilador del Śrītattvanidhi ha construido su texto. El orden sustancialmente sucesivo de los āsanās secundarios prueba que el texto fuente está

anyad vīrāsanam padmāsanaṃ siddhāsanaṃ tv iti | mukhyāny aśītisaṅkhyāni yogayogyāsanāni hi || ataḥ paraṃ cāpi vṛṣapādakṣepāsanaṃ tathā | [...] || trikuṭīnāsanaṃ cānyād ity evam adhikāny api | | pradarśitāny āsanāni dvicatvāriṃśad atra vai | yogāsanaṃ sarvāṇi dvandvarāśimitāni hi). Hemos asumido que trikuṭīnāsanaṃ es una ortografía incorrecta de trikuṭṭanāsanaṃ.

⁹⁷ Estas posturas son: 64. yogasana, 75. sukhāsana, 76. siṃhāsana, 77. bhadrāsana, 78. vīrāsana, 79. padmāsana y 80. siddhāsana. Padmāsana está en Haṭhābhyāsapaddhati, pero es parte de la descripción de uttānakūrmāsana (19) y no es una postura separada. Las posturas sentadas 75-80 del Śrītattvanidhi se enumeran en Pātañjalayogaśāstra 1.46 y se describen en el comentario de Śaṅkara, el Pātañjalayogasūtrabhāṣyavivarāṇa. En Haṭhapradīpikā 1.34, se dice que siddhāsana, padmāsana, siṃhāsana y bhadrāsana son las mejores cuatro āsanās. Aparte de padmāsana, las descripciones de estas posturas pueden variar de un texto a otro. Las otras posturas del Śrītattvanidhi que no están en el Haṭhābhyāsapaddhati son: 120. kuṭṭanatrāyāsana, 121. yogapaṭṭāsana y 122. añjalikāsana. Para una discusión sobre kuṭṭanatrāyāsana, consulte la nota al pie 8.

⁹⁸ Śrītattvanidhi (Sjoman 1999, lámina 1) (yogāsanaṃ yogaśāstramātram jñeyam aśītidhā).

⁹⁹ Los nombres de las posturas incluidas entre las principales asanas de Śrītattvanidhi se pueden ver en la Tabla 2.

¹⁰⁰ Es digno de mención que el Palacio Śrītattvanidhi omite los āsanās “adicionales” de la lista en su introducción, mientras que la lista en la introducción a la transcripción del manuscrito ORI los incluye.

aproximadamente en el mismo orden que el Haṭhābhyāsapaddhati (lo que no sería obvio simplemente por el hecho de que las descripciones de los āsanas son las mismas en ambos textos).

HAP	ŚTN (Secondary)	ŚTN (Principal)
1	81	
2-6		11, 16, 1, 3, 2
7	82	
8-9		10, 21
10	83	
11		4
12	84	
13-18		7, 8, 17, 5, 9, 6
19-20	85-86	
21-29		21, 20, 12, 14, 13, 15, 18, 24, 23
30	87	
31-36		25, 26, 27, 29, 30, 28
37-38	88-89	
39		32
40	111	
41-42		34, 40
43	90	
44-46		38, 31, 42
47-51	114, 113, 107-109	
52-53		33, 36
54-55	112, 115	
56-61		35, 44, 45, 37, 43, 47
62-64	91-92, 116	
65		48
66	117	
67-68		41, 50
69	93	
70-72		73, 46, 52
73-74	94, 118	
75-77		63, 51, 57
78	95	
79-81		22, 55, 62
82-86	106, 96-97, 110, 119	
87-89		69, 61, 56
90	98	
91		54
92		
93-95		39, 63, 65
96-98	99-101	
99-104		49, 71, 60, 72, 67, 66
105-106	102-103	

107-108		59, 68
109-110	104-105	
111-112		70, 74

Tabla 1: Ordenación y división de āsanas de Śrītattvanidhi en comparación con Haṭhābhyāsapaddhati

Por ejemplo, la primera de las āsanas no principales del Śrītattvanidhi es vṛṣapādakṣepāsana (81), que es la primera āsana del Haṭhābhyāsapaddhati. Haṭhābhyāsapaddhati 2-6 están clasificados como "principales" en el Śrītattvanidhi. El segundo āsana no principal, mārjārōttānāsana (82), es el número 7 en el Haṭhābhyāsapaddhati. Haṭhābhyāsapaddhati 8-9 corresponden a las āsanas "principales" del Śrītattvanidhi, y Haṭhābhyāsapaddhati 10 (markaṭāsana) es la tercera āsana principal del Śrītattvanidhi (83). Este patrón es válido para las posturas Śrītattvanidhi 81-89. Los Śrītattvanidhi 90-105 siguen la secuencia de Haṭhābhyāsapaddhati (es decir, los números nunca van hacia atrás), pero están intercalados con otras posturas, no todas las cuales siguen exactamente el orden de Haṭhābhyāsapaddhati.

Esto nos da una idea de cómo el compilador del Śrītattvanidhi utilizó el Haṭhābhyāsapaddhati como 'donante' para su manuscrito, extrayendo de él setenta y tres posturas, añadiendo siete de otros lugares y designándolas como 'principales', pero reordenándolas sustancialmente según a otro śāstra o a sus propias luces (y perdiendo así la naturaleza secuencial del Haṭhābhyāsapaddhati). En contraste con este proceso reflexivo de reordenamiento, parece haber extraído mecánicamente el resto de este texto y los colocó al final como "āsanas adicionales", preservando así (quizás sin saberlo) el orden de algunas posturas tal como aparecen en el Haṭhābhyāsapaddhati.

10. El Saṅkhyāratnamālā y el Haṭhayogapradīpikā

La noción de Śrītattvanidhi de que hay ochenta posturas "principales" se refleja en otro texto llamado Saṅkhyāratnamālā, que se completó en Mysore el jueves 29 de marzo de 1849 EC, según una nota en el catálogo descriptivo del Instituto de Investigaciones Orientales de Mysore¹⁰¹. El Saṅkhyāratnamālā es un léxico cuyas listas están ordenadas numéricamente según el número total de elementos que contienen. Por ejemplo, los auxiliares (aṅga) del aṣṭāṅgayoga se enumeran bajo el número 8. Se informa que el Saṅkhyāratnamālā se cita en el Grahānidhi, que es el quinto nidhi del Śrītattvanidhi. Esto significaría que es anterior al séptimo nidhi (es decir, el Śaivanidhi), en el que aparecen los āsanas¹⁰². Si esto es cierto, el Saṅkhyāratnamālā no se deriva del Śrītattvanidhi¹⁰³.

¹⁰¹ Columna 14 del Catálogo descriptivo de manuscritos sánscritos de Malleddevaru et al. (1987, 462-63) afirma saumya, caitra, śu 5 guruvāra, que puede entenderse como 'jueves, en el quinto día lunar, en la mitad brillante del mes caitra del año, saumya [en los 60 años' ciclo de Júpiter].' Hasta donde sabemos, sólo se hizo una copia de esta obra, por lo que suponemos que esta fecha se refiere a la fecha de su composición. Es probable que el último nidhi de al menos uno de los Śrītattvanidhis tenga información similar, pero las instituciones que los poseen no nos han permitido ver el trabajo original.

¹⁰² Esta información ha sido proporcionada por el Instituto de Investigación Oriental de Mysore, pero no hemos podido verificarla nosotros mismos al ver el manuscrito.

¹⁰³ Además, en los casos en que el texto del Haṭhābhyāsapaddhati ha omitido el nombre de una postura, el artista del Śrītattvanidhi ha proporcionado un nombre en tinta roja. Si el compilador del Saṅkhyāratnamālā hubiera copiado del Śrītattvanidhi, uno esperaría que estos nombres proporcionados también aparecieran allí, lo cual no es así.

In the Saṅkhyāratnamālā's manuscript, the first forty-four āsana names are listed in two columns on folio 356b, while the remainder are on folio 357a. Thirty of the āsanas on folio 357a are listed in two columns and the last six in one. This unusual layout is reproduced below in Table 2. The postures in the Saṅkhyāratnamālā's manuscript are not numbered. However, we have added in square brackets the corresponding āsana numbers in the Haṭhābhyāsapaddhati and the Śrītatvanidhi.

Folio 356b, Columnas 1 y 2					
yogāsanagaḷu haṭhayogapradīpikāyām					
parighāsanam	[HAP 2]	[ŚTN 11]	dhvajāsanam	[HAP 13]	[ŚTN 7]
paraśvadhāsanam	[HAP 3]	[ŚTN 6]	vṛkāsanam	[HAP 8]	[ŚTN 10]
anantāsanam	[HAP 4]	[ŚTN 1]	naukāsanam	[HAP 11]	[ŚTN 4]
aṅkuśāsanam	[HAP 5]	[ŚTN 3]	vakraśāsanam (cakrāśana)	[HAP 56 - llamada chatrāśana]	[ŚTN 35]
uttānāsanam	[HAP 6]	[ŚTN 2]	matsyāsanam	[HAP 105]	[ŚTN 14]
trikūṭāsanam	[HAP 9]	[ŚTN 21]	gajāsanam	[HAP 25]	[ŚTN 13]
narakāsanam	[HAP 14]	[ŚTN 8]	ṛkṣāsanam	[HAP 27]	[ŚTN 18]
laṅgalāsanam	[HAP 86]	[ŚTN 17]	rathāsanam	[HAP 29]	[ŚTN 23]
paryāṅkāsanam	[HAP 16]	[ŚTN 5]	śaśāsanam	[HAP 28]	[ŚTN 24]
kandukāsanam	[HAP 18]	[ŚTN 6]	ajāsanam	[HAP 31]	[ŚTN 25]
dr̥ṣadāsanam	[HAP 21]	[ŚTN 19]	kākāsanam	[HAP 33]	[ŚTN 27]
luṅṭhanāsanam	[HAP 22]	[ŚTN 20]	bakāsanam	[HAP 35]	[ŚTN 30]
saraṭāsanam	[HAP 23]	[ŚTN 12]	khaḍgāsanam	[HAP 41]	[ŚTN 34]
tarakṣvāsanam	[HAP 26]	[ŚTN 15]	śūlāsanam	[HAP 42]	[ŚTN 40]
caṭakāsanam	[HAP 32]	[ŚTN 26]	śyenāsanam	[HAP 44]	[ŚTN 38]
tittiryāsanam	[HAP 34]	[ŚTN 29]	sarpāsanam	[HAP 46]	[ŚTN 42]
bhāradvājāsanam	[HAP 36]	[ŚTN 28]	cakrāsanam	[HAP 90 ?]	[ŚTN 35]
mayūrāsanam	[HAP 39]	[ŚTN 32]	mālāsanam	[HAP 57]	[ŚTN 44]
kapālāsanam	[HAP 45]	[ŚTN 31]	haṃsāsanam	[HAP 58]	[ŚTN 45]
baddhapadmāsanam	[HAP 52]	[ŚTN 33]	pāśāsanam	[HAP 61]	[ŚTN 47]
kukkuṭāsanam	[HAP 53]	[ŚTN 36]	grahāsanam	[HAP 68]	[ŚTN 50]
vānarāsanam	[HAP 59]	[ŚTN 37]	kubjāsanam	[HAP 72]	[ŚTN 52]
parvatāsanam	[HAP 60]	[ŚTN 43]	śaṅkvāsanam	[HAP 79]	[ŚTN 22]
pādukāsanam	[HAP 67]	[ŚTN 41]	dhruvāsanam	[HAP 89]	[ŚTN 56]
dviśīrṣāsanam	[HAP 71]	[ŚTN 46]	uṣṭrāsanam	[HAP 91]	[ŚTN 54]
utpīḍāsanam	[HAP 75]	[ŚTN 53]	daṇḍāsanam	[HAP 95 – sin nombre]	[ŚTN 65]
vimalāsanam	[HAP 76 – llamado vimānāśana]	[ŚTN 51]	śukāsanam	[HAP 100]	[ŚTN 71]
kapotāsanam	[HAP 77]	[ŚTN 57]	krauñcāsanam	[HAP 103]	[ŚTN 67]
tāṇḍavāsanam	[HAP 80]	[HAP 80] [ŚTN 55]	vṛntāsanam	[HAP 102]	[ŚTN 72]
hariṅāsanam	[HAP 87]	[HAP 87] [ŚTN 69]	vajrāsanam	[HAP 108]	[ŚTN 68]

musalāsanaṃ	[HAP 88]	[ŚTN 61]	śavāsanaṃ	[HAP 111]	[ŚTN 70]
garuḍāsanaṃ	[HAP 93]	[ŚTN 39]	yogāsanaṃ	[HAP -]	[ŚTN 64]
paroṣṇyāsanaṃ	[HAP 94]	[ŚTN 63]	padmāsanaṃ	[HAP -]	[ŚTN 79]
varāhāsanaṃ	[HAP 104]	[ŚTN 66]	sukhāsanaṃ	[HAP -]	[ŚTN 75]
svastikāsanaṃ	[HAP 107]	[ŚTN 59]	siṃhāsanaṃ	[HAP -]	[ŚTN 76]
dhanurāsanaṃ	[HAP 51 – sin nombre]	[ŚTN 109]	bhadrāsanaṃ	[HAP -]	[ŚTN 77]
siddhāsanaṃ	[HAP -]	[ŚTN 80]	vīrāsanaṃ	[HAP -]	[ŚTN 78]
aśvasādhanāsanaṃ	[HAP 70]	[ŚTN 73]			
ucchīrṣakāsana	[HAP 65]	[ŚTN 48]			
ūrṇanābhyāsanaṃ	[HAP 99]	[ŚTN 49]			
tṛṇajalūkāsanaṃ	[HAP 101]	[ŚTN 60]			
uttānāsanaṃ	[HAP 112]	[ŚTN 74]			
trivikramāsanaṃ	[HAP 81]	[ŚTN 62]			

Tabla 2: Lista de āsana de Saṅkhyāratnamālā en los folios 356b y 357a en comparación con Pune Haṭhābhyāsapaddhati (HAP) y Śrītattvanidhi (ŚTN).

Bajo el número 80 del Saṅkhyāratnamālā hay una lista de ochenta āsanas. No está del todo claro por qué el Saṅkhyāratnamālā debería considerar que los āsanas son ochenta, en lugar de los ochenta y cuatro más comunes. Sin embargo, cita Haṭhayogapradīpikā como fuente de esta lista¹⁰⁴. Si un texto llamado 'Haṭhayogapradīpikā' fue en realidad la fuente de este grupo de ochenta posturas, entonces su sección sobre āsana debe haber sido sustancialmente diferente a la Haṭhapradīpikā del siglo XV, a veces denominada erróneamente Haṭhayogapradīpikā¹⁰⁵, que contiene sólo quince āsanas. Como se ve en la Tabla 2, la lista del Saṅkhyāratnamālā incluye las posturas sentadas comunes que se encuentran en el Śrītattvanidhi (64, 75-80), con la excepción de padmāsana (Śrītattvanidhi 79). Estas posturas no están en el Haṭhābhyāsapaddhati. Su inclusión en el Saṅkhyāratnamālā puede indicar, entonces, que la sección de āsanas del Haṭhayogapradīpikā es al menos una redacción parcial de las posturas del Haṭhābhyāsapaddhati en la medida en que setenta y tres de sus ochenta posturas tienen los mismos nombres que las del Haṭhābhyāsapaddhati, muchas de las cuales son únicos entre los yogaśāstras. Puede ser 1) que el Haṭhayogapradīpikā tuviera sólo ochenta āsanas (a diferencia de los ciento doce del Haṭhābhyāsapaddhati); 2) que el Haṭhayogapradīpikā puso en primer plano ochenta de una colección más grande; o 3) que el compilador del Saṅkhyāratnamālā extrajo setenta y cuatro posturas del Haṭhābhyāsapaddhati y añadió seis posturas sentadas de otra fuente. La última proposición sólo es posible si la afirmación del Saṅkhyāratnamālā de que sus ochenta posturas

¹⁰⁴ Saṅkhyāratnamālā, f. 356b (80 yogāsanaṅgaḷu haṭhayogapradīpikāyām).

¹⁰⁵ Tres de los cuatro colofones del Jyotsnā (un comentario del siglo XIX sobre la Haṭhapradīpikā del siglo XV) se refieren al texto raíz como Haṭhayogapradīpikā (Aiyangar 1972, 72, 121, 181, 185). Además, hay muchas entradas de catálogo con el nombre Haṭhayogapradīpikā, que pueden reflejar los colofones de los manuscritos que se informan (Kaivalyadhama Research Department 2005, 531-543). En las publicaciones impresas en inglés moderno, el título Haṭha Yoga Pradīpikā probablemente aparece por primera vez con C.R.S. La traducción de Aiyangar para la Sociedad Teosófica de 1893. La traducción de Panacham Sinh para la edición de Libros Sagrados de 1915 continúa esta tendencia, al igual que muchas publicaciones impresas posteriores, con la excepción de la edición crítica de Kaivalyadhama de 1970. Posteriormente, este título se convierte en estándar en la instrucción de yoga popular, incluido quizás el más influyente de los manuales de yoga postural modernos, B.K.S. La luz del yoga de Iyengar (1966).

proviene todas de la Haṭhayogapradīpikā no es cierta¹⁰⁶. Cualquiera de estas tres posibilidades sea realmente el caso, y cualquiera que sea la etapa en la que se llevó a cabo el trabajo de redacción, el punto importante es que se puede demostrar que la fuente principal última de las āsanas del Saṅkhyāratnamālā, con la excepción de siete posturas sentadas, es el Haṭhābhyāsapaddhati (como mostraremos con más detalle a continuación).

Es probable que todavía exista un manuscrito del Haṭhayogapradīpikā en los archivos del Palacio de Mysore, porque Sjoman (1999, 57) afirma que vio una obra con este nombre que es "una recopilación de textos de yoga en un manuscrito ilustrado en la Biblioteca del Palacio¹⁰⁷, [y que] contiene los ciento veintiún āsanas que se encuentran en el Śrītattvanidhi, así como otros". Afirma: "No es posible determinar si [el Haṭhayogapradīpikā] es anterior o posterior al Śrītattvanidhi (1999, 63 n. . 23)¹⁰⁸. Sin embargo, 108 dado que el Saṅkhyāratnamālā definitivamente es anterior al Śrītattvanidhi, y que su fuente es el Haṭhayogapradīpikā, podemos de hecho estar seguros de que el Haṭhayogapradīpikā es anterior al Śrītattvanidhi. La afirmación de Sjoman también respalda la opinión de que la Haṭhayogapradīpikā contiene más de ochenta posturas.

Como se muestra en la Tabla 2, todas las asanas del Saṅkhyāratnamālā ocurren en el Śrītattvanidhi y setenta y tres de ellas están en el Haṭhābhyāsapaddhati. Además, casi todas las asanas "principales" del Śrītattvanidhi corresponden a la lista de ochenta del Saṅkhyāratnamālā, que se atribuye explícitamente al Haṭhayogapradīpikā¹⁰⁹. Si esta atribución es cierta, entonces es más probable que el compilador de Śrītattvanidhi conociera y se basara en un texto de yoga, como el Haṭhayogapradīpikā, en lugar de un diccionario (kośa), como el Saṅkhyāratnamālā, porque se dice que las principales āsanas de Śrītattvanidhi derivan de las escrituras sobre yoga (yogaśāstra)¹¹⁰. Ya sea que uno lea las columnas de la lista de Saṅkhyāratnamālā horizontal o verticalmente, el orden de sus āsanas no corresponde al de las posturas principales del Śrītattvanidhi. El significado de esta diferencia es incierto porque no hay nada que sugiera que los compiladores del Saṅkhyāratnamālā o Śrītattvanidhi tuvieran la intención de registrar una secuencia particular de las posturas. No obstante, sugiere que cada lista fue creada por diferentes compiladores. Ahora discutiremos por

¹⁰⁶ Es posible que el compilador del Haṭhayogapradīpikā pretendiera ochenta y cuatro āsanas pero solo incluyera ochenta en una lista, lo cual no es un problema poco común con las listas en las obras sánscritas. Otra explicación simple, aunque bastante insatisfactoria, de por qué hay ochenta āsanas en el Saṅkhyāratnamālā es que el sistema numérico idiosincrásico del diccionario significaba que la entrada 84 ya estaba tomada (por los 84 siddhas) y que, por lo tanto, había que encontrar otra posición para las asanas. Si la explicación es un pragmatismo tan simple, fortalecería el argumento de que fue el compilador del Saṅkhyāratnamālā quien redactó las ochenta posturas a partir de un texto (es decir, el Haṭhayogapradīpikā) que es similar o idéntico al Haṭhābhyāsapaddhati.

¹⁰⁷ Esta es la Biblioteca Sarasvati Bhandar, a la que Sjoman se refiere como "la biblioteca privada de Su difunta Alteza Sri Jayachamrajendra Wodeyar" (1996, 40).

¹⁰⁸ Sin embargo, dado que estaba escrito en escritura kannada, Sjoman no pudo leer el manuscrito, pero le dijeron que su nombre era Haṭhayogapradīpikā. No realizó copias ni reproducciones del mismo (c.p. 5 de diciembre de 2017).

¹⁰⁹ La postura 71 del Saṅkhyāratnamālā, dhanurāsana, corresponde a la postura 109 del Śrītattvanidhi, y es la única de la lista de ochenta posturas del Saṅkhyāratnamālā que el Śrītattvanidhi relega al grupo no primario, "adicional".

¹¹⁰ Véase la nota 98 a pie de página para consultar la referencia en el Śrītattvanidhi.

qué es probable que estos diferentes compiladores hayan utilizado el mismo texto fuente, es decir, el Haṭhayogapradīpikā.

Como podemos ver en la Tabla 2, con la excepción de una sola postura, śaṅkvāsana (Śrītattvanidhi 22; Saṅkhyāratnamālā 11), las primeras treinta y siete asanas de Saṅkhyāratnamālā en las columnas 1 y 2 del folio 356b son iguales (aunque de forma diferente). orden) como los primeros treinta y ocho de los Śrītattvanidhi. De hecho, sólo cuatro āsanas en el siguiente folio (es decir, 357a) del Saṅkhyāratnamālā figuran entre las primeras cuarenta y cuatro posturas del Śrītattvanidhi¹¹¹. Estas correspondencias sugieren que los compiladores del Saṅkhyāratnamālā y Śrītattvanidhi utilizaron el mismo texto fuente. Sin embargo, no podría haber sido únicamente el Haṭhābhyāsapaddhati porque este trabajo no incluye las posturas sentadas (por ejemplo, siddhāsana, vīrāsana, bhadrāsana, etc.) que son comunes a Saṅkhyāratnamālā y Śrītattvanidhi. Por lo tanto, parece muy probable que las ochenta posturas principales del Śrītattvanidhi y las del Saṅkhyāratnamālā fueran tomadas de la misma fuente, que fue identificada por este último como el Haṭhayogapradīpikā.

Para resumir nuestro análisis hasta ahora, podemos concluir que hubo dos compiladores diferentes para el Śrītattvanidhi y el Saṅkhyāratnamālā, que ambos usaron la misma fuente (es decir, el Haṭhayogapradīpikā) pero por alguna razón organizaron las āsanas en un orden diferente. Además, dado 1) la correspondencia textual directa entre las descripciones de āsana del Śrītattvanidhi y el Haṭhābhyāsapaddhati, 2) el préstamo explícito y declarado del Saṅkhyāratnamālā del Haṭhayogapradīpikā, 3) el hecho de que las ochenta posturas del Haṭhayogapradīpikā son (con notables excepciones) extraído de un texto similar al Haṭhābhyāsapaddhati, y 4) la evidente familiaridad del compilador Śrītattvanidhi con el texto fuente declarado del Saṅkhyāratnamālā (es decir, el Haṭhayogapradīpikā), bien puede ser que la sección del Haṭhayogapradīpikā sobre āsana sea de hecho similar al Haṭhābhyāsapaddhati; tiene siete āsanas sentados más que el Haṭhābhyāsapaddhati; es la fuente de la selección de ochenta-āsanas por parte del Saṅkhyāratnamālā; y es uno de los textos fuente, si no el modelo, del Śrītattvanidhi.

11. El Mysore Haṭhābhyāsapaddhati y el Śrītattvanidhi

Importante para construir nuestra comprensión de la relación entre Haṭhābhyāsapaddhati, Saṅkhyāratnamālā y Śrītattvanidhi ha sido el reciente descubrimiento de un manuscrito ilustrado de Haṭhābhyāsapaddhati en los archivos del Palacio de Mysore, descrito en la sección 2.3. El descubrimiento de este manuscrito nos permite postular con un alto grado de probabilidad que el redactor del Śrītattvanidhi utilizó el Haṭhābhyāsapaddhati como texto fuente. Como se señaló en la sección 2.3, cada āsana en el manuscrito de Mysore tiene al menos tres conjuntos diferentes de números. El primer conjunto de números corresponde exactamente con la numeración del manuscrito de Pune, hasta que el escriba del manuscrito de Mysore repite los números 86 y 87.

El segundo conjunto enumera las ilustraciones en orden ascendente hasta 114, dos más que el número de āsanas del manuscrito de Pune. De hecho, la última postura llamada sukhāsana no se encuentra en el texto del manuscrito de Pune y su descripción es idéntica a la del Śrītattvanidhi (āsana no. 75). Por lo tanto, es posible que se haya añadido sukhāsana al manuscrito Mysore

¹¹¹ Estas cuatro posturas son śaṅkvāsana (Śrītattvanidhi 22; Saṅkhyāratnamālā 46), garuḍāsana (Śrītattvanidhi 39; Saṅkhyāratnamālā 63), pādukāsana (Śrītattvanidhi 41; Saṅkhyāratnamālā 47), y par vatāsana (Śrītattvanidhi 43; Saṅkhyāratnamālā 45).

Haṭhābhyāsapaddhati antes de incorporarlo al Śrītattvanidhi¹¹². Aunque no hemos tenido acceso a los folios que contienen las āsanas no. 1-52, parece probable que se haya agregado otra postura, que también puede estar en el Śrītattvanidhi, antes del āsana no. 53 (ver nota al pie 8).

El tercer conjunto de números del Mysore Haṭhābhyāsapaddhati ha sido escrito en los márgenes izquierdo y derecho por una mano diferente y con números más grandes que los de los dos primeros conjuntos. El tercer conjunto corresponde al número de cada āsana en el Śrītattvanidhi, cuyo orden, como se señaló, es diferente al del Haṭhābhyāsapaddhati. Dada su posición, estos números probablemente fueron agregados después de que el manuscrito fuera escrito, tal vez por una persona que participó en la compilación del capítulo de āsana de Śrītattvanidhi. Hasta este punto, no hemos podido decir con certeza si la redacción por parte de Śrītattvanidhi de las āsanas de Haṭhābhyāsapaddhati en 'primarias' y 'adicionales' ocurrió en el momento de la composición de Śrītattvanidhi o en el momento de la composición de un ejemplar del cual el Śrītattvanidhi copiado, y que estamos proponiendo es el Haṭhayogapradīpikā (porque esta es la fuente declarada del Saṅkhyāratnamālā, y el Śrītattvanidhi claramente sigue la misma fuente). La existencia de estos números marginales sugiere, sin embargo, que este trabajo de redacción ocurrió durante la composición del Śrītattvanidhi. Desafortunadamente, esto no resuelve de manera concluyente el enigma de la identidad de Haṭhayogapradīpikā y Haṭhābhyāsapaddhati, ya que los números marginales pueden reflejar el orden de la Haṭhayogapradīpikā ya redactada, con la Haṭhābhyāsapaddhati sirviendo como referencia secundaria para el compilador de Śrītattvanidhi. Además, puede haber sido el caso que el Haṭhayogapradīpikā tuviera sólo ochenta posturas y el compilador del Śrītattvanidhi usó el Haṭhābhyāsapaddhati para agregar otras cuarenta y dos. Si bien estas dos últimas posibilidades parecen menos probables, deben tenerse en cuenta hasta que salga a la luz más información sobre estos manuscritos.

Los manuscritos de Pune y Mysore tienen diferentes errores de escritura y divergencias suficientemente significativas en sus lecturas para indicar que ambos descienden de hiparquetipos del texto ligeramente diferentes. Por ejemplo, chatrāsana y vimānāsana en el manuscrito de Pune se llaman cakrāsana y vimalāsana respectivamente en el manuscrito de Mysore. Como se mencionó anteriormente, el manuscrito de Mysore puede tener dos āsanas que no están en el manuscrito de Pune, lo que indica que el contenido del primero fue redactado de maneras que no se ven en el segundo. En casi todos los casos, los errores en las lecturas del manuscrito de Mysore se replican en el Śrītattvanidhi. Sin embargo, hay algunos casos en los que el redactor del Śrītattvanidhi corrigió malas lecturas y conjeturó los nombres de las posturas que faltaban en los manuscritos de Pune y Mysore¹¹³. Esto revela que los compiladores del Śrītattvanidhi intentaron solucionar algunos de los problemas textuales que habían ocurrido anteriormente en la transmisión del Haṭhābhyāsapaddhati. Por lo tanto, el compilador del Śrītattvanidhi parece haber

¹¹² También es posible que sukhāsana ya aparezca en el hiperarquetipo desconocido del que se copia el manuscrito de Mysore. Sin embargo, esto es poco probable porque el número de descripciones de los āsanas en el manuscrito de Mysore (es decir, el primer conjunto mencionado anteriormente) termina en 112. Además, dado que el Śrītattvanidhi tiene 122 āsanas y uno de los āsanas adicionales en el manuscrito de Mysore tiene el mismo nombre y descripción que el del Śrītattvanidhi (es decir, sukhāsana), parece más probable que se agregaran dos āsanas al manuscrito de Mysore a partir de una fuente también utilizada para el Śrītattvanidhi, en lugar de que se omitiera sukhāsana del manuscrito de Pune.

¹¹³ Véanse las notas a pie de página 9 y 28.

asumido un papel editorial más proactivo al compilar el capítulo sobre āsana, lo que puede respaldar el argumento de que no estaba simplemente copiando de un ejemplar.

Por lo tanto, no hay duda de que el manuscrito Mysore Haṭhābhyāsapaddhati fue la fuente, o más precisamente una de las fuentes directas, del Śrītattvanidhi. Lo que respalda aún más esto es la probabilidad de que las ilustraciones artísticamente sofisticadas del Mysore Haṭhābhyāsapaddhati sirvieran de modelo para las muy similares ilustraciones del Śrītattvanidhi. Si, como concluimos en la sección 10, el Haṭhayogapradīpikā tenía al menos siete āsanas sentados que no están en el Haṭhābhyāsapaddhati, entonces el Śrītattvanidhi probablemente fue creado suplementando el contenido del Haṭhābhyāsapaddhati con material del Haṭhayogapradīpikā, y cediendo al Haṭhayogapradīpikā para primer plano el grupo de ochenta asanas principales.

Si la sección de āsana del Haṭhayogapradīpikā era sustancialmente similar a la del Haṭhābhyāsapaddhati, uno podría preguntarse si el Haṭhayogapradīpikā era en realidad el Haṭhābhyāsapaddhati, con el contenido adicional de la lista del Saṅkhyāratnamālā tomado prestado subrepticamente de otra parte. Si esto fuera así, entonces uno tendría que asumir uno de los siguientes: 1) el manuscrito de Mysore del Haṭhābhyāsapaddhati tiene un colofón o una declaración adicional que nombra la obra como Haṭhayogapradīpikā; o 2) el manuscrito de Mysore fue mal etiquetado y catalogado en el archivo (como también sucede con el manuscrito Pune Haṭhābhyāsapaddhati), bajo el título Haṭhayogapradīpikā. La segunda posibilidad parece menos probable en este caso porque los redactores del Saṅkhyāratnamālā y Śrītattvanidhi estaban claramente familiarizados con el contenido de las fuentes que estaban utilizando. Además, si el Mysore Haṭhābhyāsapaddhati fue en realidad el Haṭhayogapradīpikā citado en el Saṅkhyāratnamālā, entonces el compilador de la atribución del Saṅkhyāratnamālā no es del todo cierto porque al menos siete de sus āsanas se derivaron de otros lugares.

Como conclusión de las secciones 9, 10 y 11, resumamos nuestras observaciones sobre el papel del Haṭhābhyāsapaddhati en la compilación del Saṅkhyāratnamālā y Śrītattvanidhi, y su probable relación con el Haṭhayogapradīpikā. En primer lugar, el Saṅkhyāratnamālā identifica su fuente como Haṭhayogapradīpikā. Setenta y tres de los nombres de āsanas del Saṅkhyāratnamālā corresponden al Haṭhābhyāsapaddhati, y el orden de las āsanas del Saṅkhyāratnamālā parece haberse derivado de un texto original similar al Haṭhābhyāsapaddhati. Por lo tanto, tanto la lista del Saṅkhyāratnamālā como la sección de āsana del Haṭhayogapradīpikā son sustancialmente similares al Haṭhābhyāsapaddhati. No obstante, si la atribución del Saṅkhyāratnamālā es cierta, el Saṅkhyāratnamālā y el Haṭhayogapradīpikā tienen al menos siete posturas sentadas adicionales, lo que indica que el Haṭhābhyāsapaddhati no fue la única fuente utilizada para el Haṭhayogapradīpikā.

En segundo lugar, el Śrītattvanidhi afirma que sus ochenta āsanas principales se extraen de un yogaśāstra. Este grupo primario es casi exactamente el mismo (aunque no en el mismo orden) que la lista del Saṅkhyāratnamālā. Por lo tanto, el śāstra al que se refiere el Śrītattvanidhi puede identificarse razonablemente como el Haṭhayogapradīpikā. El orden de los āsanas primarios y adicionales del Śrītattvanidhi muestra claros rastros de redacción del Haṭhābhyāsapaddhati. Además, la numeración marginal en Mysore Haṭhābhyāsapaddhati sugiere que el compilador del Śrītattvanidhi trabajó con el Haṭhābhyāsapaddhati.

Finalmente, nuestra investigación sugiere que la sección de Haṭhābhyāsapaddhati sobre āsana fue la fuente principal de Śrītattvanidhi y Saṅkhyāratnamālā. Si la afirmación del Saṅkhyāratnamālā de derivar las ochenta posturas del Haṭhayogapradīpikā es cierta, entonces los nombres de las posturas que son exclusivos del Haṭhābhyāsapaddhati entraron al Saṅkhyāratnamālā a través del Haṭhayogapradīpikā. La Haṭhayogapradīpikā puede ser la fuente de las āsanas sentadas de Saṅkhyāratnamālā y Śrītattvanidhi, que no están en el Haṭhābhyāsapaddhati, y puede ser responsable de que Śrītattvanidhi ponga en primer plano ochenta āsanas. Por lo tanto, el capítulo sobre āsana en el Śrītattvanidhi es el resultado de combinar el contenido del Haṭhābhyāsapaddhati con otro texto que podría llamarse Haṭhayogapradīpikā.

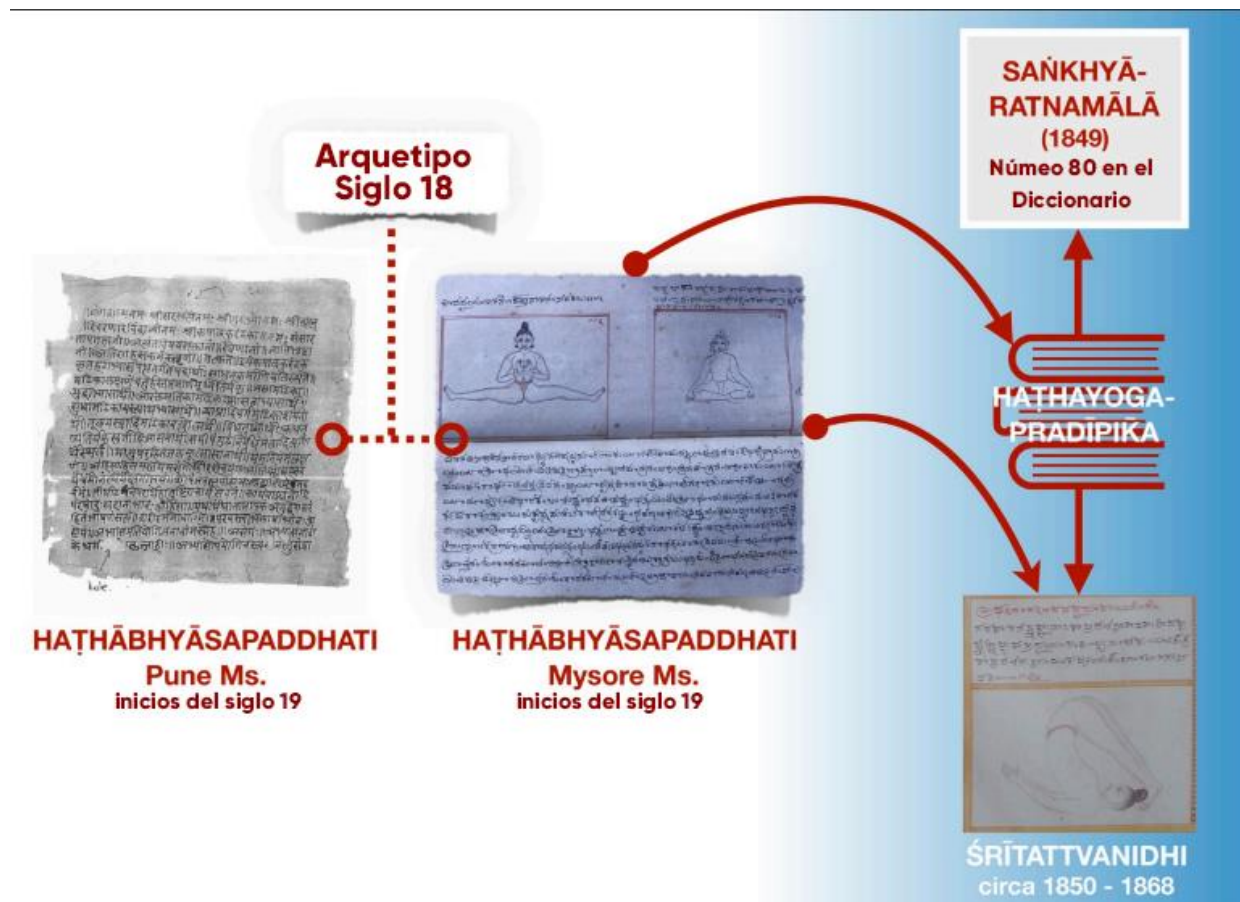


Figura 5
Relación entre Haṭhābhyāsapaddhati, Śrītattvanidhi y Saṅkhyāratnamālā. Imagen de Jacqueline Hargreaves (2018).

Las observaciones anteriores se representan en la Figura 5.

Hasta que podamos consultar el Mysore Haṭhābhyāsapaddhati en su totalidad y las otras fuentes ilustradas que sabemos que existen en los archivos del Palacio de Mysore, nuestras observaciones finales seguirán siendo provisionales.

En la sección 13.1, presentamos una prueba más de la existencia de una fuente secundaria a partir de la cual se redactó el Śrītattvanidhi y que puede respaldar nuestras observaciones anteriores sobre el Haṭhayogapradīpikā.

12. El Vyāyāmadīpīke

El Vyāyāmadīpīke, Elementos de ejercicios gimnásticos, sistema indio (en adelante Vyāyāmadīpīke), escrito en Mysore por S.R. Bharadwaj, publicado en 1896, es un manual de educación física en kannada que tiene como objetivo un "renacimiento de la gimnasia india" entre los escolares (1896 [prefacio en inglés], 1). El autor propone que los ochenta y cuatro ejercicios "pueden resultar superiores al método moderno u occidental" porque no requieren ningún aparato¹¹⁴. Los ochenta y cuatro ejercicios están divididos en secciones que incluyen ejercicios de correr, caminar, saltar y saltar; tipos de posturas del bastón (daṇḍa); ejercicios de pie para las piernas; ejercicios para sentarse; ejercicios (llamados livi) que ayudan a fortalecer el cuerpo y hacerlo flexible y estable; más ejercicios de salto; y ejercicios para las articulaciones y la circulación sanguínea. Aunque Bharadwaj afirma que se basa en autoridades indias, inglesas y estadounidenses (1896, 2), el texto puede ayudarnos a discernir algunos elementos de tradiciones más antiguas de lucha, gimnasia y ejercicio que componen su "renacimiento". Sjoman identifica el Vyāyāmadīpīke como un registro de 'la Tradición de Gimnasia del Palacio de Mysore' en la medida en que la maestra de Bharadwaj, Veeranna, probablemente también fue la maestra del Mahārāja Nalvadi Krishnaraja Wodeyar de 1892 a 1901 (1996, 53). El análisis que hace Sjoman del texto se centra en las similitudes entre Vyāyāmadīpīke y las āsanas enseñadas en la tradición Krishnamacharya (sobre la cual ver la sección 13.2), tal como se representa en B.K.S. La publicación de Iyengar de 1966, Luz sobre el yoga. Sin embargo, varios de los ejercicios de Vyāyāmadīpīke también son similares a algunas de las āsanas más inusuales del Haṭhābhyāsapaddhati que no aparecen en los sistemas Krishnamacharya, lo que puede apuntar a una síntesis de posturas de gimnasia y yoga anterior al renacimiento del yoga postural del siglo XX.

Por ejemplo, el ejercicio de 'rodar sobre la pared' de Vyāyāmadīpīke (1896, 35-36, no. 20), en el que el estudiante se inclina hacia adelante desde una posición de pie y toca su pecho contra la pared, es muy similar al ejercicio de 'abrazar a la pared' de Haṭhābhyāsapaddhati. postura [de la pared] (āliṅganāsana)¹¹⁵, con la diferencia de que en el Vyāyāmadīpīke el pecho se gira de izquierda a derecha. El kiluputa, o ejercicio de "salto bajo" de Vyāyāmadīpīke (1896, 44, no. 30), en el que el estudiante salta y toca las nalgas con los talones, es el mismo que la "postura del venado" de Haṭhābhyāsapaddhati (hariṅāsana)¹¹⁶. Otras posturas, como los ejercicios de salto conocidos como meluputa, sugieren, si no son idénticos, a los otros ejercicios de salto de la secuencia de pie del Haṭhābhyāsapaddhati. El "segundo gardam" de Vyāyāmadīpīke (1896, 55, no. 43), en el que el estudiante se para sobre sus manos y toca el suelo con la nariz, es similar a la "postura de halcón" de Haṭhābhyāsapaddhati (śyenāsana)¹¹⁷. El Vyāyāmadīpīke también enseña mayūrāsana (1896, 56, no. 44) y señala que este es el nombre de la postura en los textos de yoga (yogaśāstra). Es el único

¹¹⁴ Como señaló Singleton (2010, 85-86), la supuesta superioridad de los ejercicios de gimnasia sin aparatos (como los de P.H. Ling) sobre los sistemas basados en equipos (como el de Archibald MacLaren) es un tropo retórico que se encuentra ampliamente en la práctica física. escritos culturales de este período, particularmente en la India, y se repite en manuales de yoga modernos posteriores (por ejemplo, Iyengar 1966, 10).

¹¹⁵ Haṭhābhyāsapaddhati 83; Śrītattvanidhi 96.

¹¹⁶ Haṭhābhyāsapaddhati 87; Śrītattvanidhi 69.

¹¹⁷ Haṭhābhyāsapaddhati 44; Śrītattvanidhi 38. La principal diferencia es que el segundo gardam se realiza contra una pared, mientras que śyenāsana se realiza estando de pie sobre las manos.

ejercicio que corresponde en nombre y forma a una āsana del Haṭhābhyāsapaddhati¹¹⁸, y el único asociado explícitamente con el yoga, lo que quizás no debería sorprender demasiado dada la prominencia de mayūrāsana en muchos textos de yoga premodernos.

La aparición de estos ejercicios en un manual de gimnasia de finales del siglo XIX procedente de Mysore puede indicar que Bharadwaj (o su maestra Veeranna) estaba familiarizado con el Haṭhābhyāsapaddhati o, más probablemente, que las āsanas y ejercicios comunes a ambos formaban parte de un conjunto más amplio. tradición del yoga que incluía ejercicios de acondicionamiento de naturaleza "gimnástica"¹¹⁹. Si este es el caso, la asociación del yoga con el ejercicio (vyāyāma) estaba bien establecida en el momento de la composición del Haṭhābhyāsapaddhati. Y, como veremos, el maestro de yoga del Palacio de Mysore de la década de 1930, T. Krishnamacharya, heredó y desarrolló esta tradición, probablemente con referencia directa tanto al Haṭhābhyāsapaddhati como al Vyāyāmadīpikē.

13. El lugar del Haṭhābhyāsapaddhati en la historia moderna del Haṭhayoga

13.1 T. Krishnamacharya

El Haṭhābhyāsapaddhati puede tener un significado particular en la historia del yoga transnacional en los siglos XX y XXI en la medida en que es una de las fuentes de la sección de āsana del Śrītattvanidhi, un texto que a su vez aparece como uno de los veintisiete textos fuente. del libro de 1934 Yoga Makaranda del famoso maestro de yoga T. Krishnamacharya (? 1888-1989)¹²⁰. Como veremos, también puede haber razones para suponer que Krishnamacharya estaba familiarizado con el manuscrito de Mysore del Haṭhābhyāsapaddhati examinado anteriormente, así como con las otras fuentes asociadas con el Haṭhābhyāsapaddhati, como el Haṭhayogapradīpikā.

Los estudiantes de Krishnamacharya han tenido una gran influencia en la configuración del desarrollo de las prácticas contemporáneas de yoga postural en todo el mundo. Durante las décadas de 1930 y 1940, Krishnamacharya fue contratado por el Mahārāja de Mysore para impartir clases de yoga para los jóvenes de la familia real, así como clases nocturnas para el público en general en el Palacio Jaganmohan. Fue durante este período de la larga carrera docente de Krishnamacharya que desarrolló un método para vincular posturas en grupos de secuencias dinámicas. Esta secuencia dinámica también es evidente en los primeros trabajos de su alumno y cuñado B.K.S. Iyengar (1918-2014, fundador del Iyengar Yoga)¹²¹, y especialmente en los grupos de secuencias enseñados por su alumno K. Pattabhi Jois (1915-2009) que han pasado a conocerse como Ashtanga Yoga, o Ashtanga Vinyasa Yoga. Estos sistemas y sus derivados han sido

¹¹⁸ Haṭhābhyāsapaddhati 39; Śrītattvanidhi 32.

¹¹⁹ Proponemos esto con la salvedad de que los términos "gimnasia" y "ejercicios de acondicionamiento" son anacrónicos y pueden no reflejar ninguna categoría comparable y distinta dentro de las tradiciones indias. El uso de estos términos por parte de Vyāyāmadīpikē refleja el vocabulario occidental moderno de la cultura física.

¹²⁰ Srivatsa Ramaswami, un estudiante de último año de Krishnamacharya, afirma que Krishnamacharya nació en 1892 (Ramaswami c.1978).

¹²¹ Un ejemplo de secuenciación dinámica en las enseñanzas de Iyengar se puede ver entre las 12:57 y las 14:28 en el cortometraje Samādhi de Iyengar (disponible aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=Ki9qos7dWTg>). Consultado: marzo de 2017.

insuperables a la hora de proporcionar un vocabulario global y contemporáneo para la ortopraxis del yoga postural (Singleton 2010).

Además de la evidente familiaridad de Krishnamacharya con el Śrītattvanidhi, sabemos de la existencia de un álbum de dibujos de āsanas en posesión de la familia de Krishnamacharya que son sorprendentemente similares a las ilustraciones del Mysore Haṭhābhyāsapaddhati y el Śrītattvanidhi¹²². El nieto de Krishnamacharya, Kausthub Desikachar (2005, 65) afirma que los dibujos fueron hechos por la hija del gurú de Krishnamacharya, Rammohan Brahmachari, con quien, según su propio relato, Krishnamacharya estudió durante siete años y medio en una cueva cerca de Muktiṣetra (también conocido como Muktināth) en Nepal, posiblemente entre 1914 y 1922 aproximadamente¹²³. Unas imágenes de este álbum aparecen en el libro de K. Desikachar de 2005 sobre Krishnamacharya, *The Yoga of the Yogi*, así como en la película de 1989 *Cent ans de béatitudes*, realizada en con motivo del centenario de Krishnamacharya (véase la nota 122).

Dada la gran similitud de los dibujos del álbum de Krishnamacharya con las ilustraciones del Mysore Haṭhābhyāsapaddhati y el Mysore Śrītattvanidhi, parece imposible que pudieran haber sido hechos por la hija de Rammohan en Nepal, o por alguien que no tuviera acceso al Archivos del Palacio de Mysore. Sjoman sugiere que Rammohan Brahmachari pudo, de hecho, haber vivido en un ashram a orillas del río Gandaki en el norte de Karnataka, en lugar de cerca del río del mismo nombre en Nepal, como se sugiere en las biografías de Krishnamacharya (1996, 66)¹²⁴, en las que en este caso, no es inconcebible que el propio Rammohan Brahmachari (y/o su hija) hayan copiado los dibujos del Palacio Śrītattvanidhi. También es posible que Krishnamacharya (y/o quizás su propia hija), de quien sabemos que tuvo acceso al Palacio Śrītattvanidhi, copiara los dibujos y luego los atribuyera, como tantas otras cosas, a su tiempo con su gurú.

Sin embargo, como sostiene Jacqueline Hargreaves (próximamente en 2020) en su estudio comparativo de estos dibujos con Mysore Haṭhābhyāsapaddhati y Śrītattvanidhi, es más probable que este álbum represente los bocetos preliminares de un artista basados en Mysore Haṭhābhyāsapaddhati, para su uso en la preparación del Śrītattvanidhi. También señala que el álbum de Krishnamacharya contiene āsanas que no se encuentran en el Haṭhābhyāsapaddhati o el Śrītattvanidhi, y supone que puede haber otra fuente adicional que pueda explicar los dibujos adicionales en el álbum de Krishnamacharya, así como los dibujos adicionales en el Śrītattvanidhi que no aparecen en Mysore Haṭhābhyāsapaddhati. Aunque esto es especulativo, puede respaldar

¹²² Algunos de estos dibujos se pueden ver en la película *Cent ans de béatitude* disponible aquí: https://www.youtube.com/watch?v=X_Hi4c8gpZ4. Consultado: marzo de 2017. Otros se reproducen en Desikachar (2005).

¹²³ David Gordon White ha puesto en duda esta cronología, así como otros aspectos importantes de 123 biografías autorizadas de Krishnamacharya (White 2014, capítulo 12).

¹²⁴ Sjoman cita el prefacio original del *Yoga Makaranda* (1934) de Krishnamacharya, que se refiere a “Sjt 124 Ramamohan Brahmachari Guru Maharaj of Mukta Narayan Ksetra (Banks of the Gandaki)” (1996, 61). Eddie Stern, profesor senior de Ashtanga Yoga, informa que K. Pattabhi Jois le dijo que el aprendizaje de Krishnamacharya con Rammohan Brahmachari tuvo lugar en los bosques en las afueras de Benarés. (Comentario en la entrada del blog “Yoga Korunta - desenterrando una leyenda del Ashtanga” en James Russell Yoga, 2015). Obtenido de: http://jamesrussellyoga.co.uk/blogjames-russell_files/Yoga%20Korunta%20-%20unearthing%20an%20Ashtanga%20legend.html. Consultado: diciembre de 2019.

la hipótesis de que se utilizó una fuente ilustrada adicional, quizás llamada Haṭhayogapradīpikā (o quizás una fuente completamente diferente), para compilar el Śrītattvanidhi.

13.2 El 'Yoga Kuruṅṭa'

Otro vínculo sugerente entre los sistemas de yoga postural de Krishnamacharya y el Haṭhābhyāsapaddhati es el texto aparentemente perdido conocido como Yogakuruṅṭa o Yogakuraṅṭi, frecuentemente mencionado por Krishnamacharya, así como por su alumno K. Pattabhi Jois, como una fuente importante para su enseñanza (ver Singleton 2010). , 184-186). En el libro de Krishnamacharya, Yogāsanaḡaḡu ('Posturas de Yoga', 1941), que contiene secuencias posturales similares al Ashtanga (Vinyasa) Yoga moderno, un Yogakuraṅṭi se nombra de hecho como la cuarta de seis fuentes, que también incluyen (1) el Pātañjalayogasūtra, (2) el Haṭhayogapradīpikā, (3) el Rājayogaratnākara, (5) los Upaniṣads relacionados con el yoga y (6) las cosas aprendidas de su(s) gurú(es) y su propia experiencia (guropadeśa mattu svānubhāva). Es digno de mención que en el Yogāsanaḡaḡu el Śrītattvanidhi ya no figura como fuente, como lo estaba en el Yogamakaranda de 1934¹²⁵. Entre estas seis fuentes, está sólo la cuarta, el propio Yogakuraṅṭi, y la sexta (las cosas aprendidas de su gurú). (s) y su propia experiencia) que pueden proporcionar una fuente creíble para las enseñanzas sobre āsana incluidas en el libro¹²⁶. Ninguna de las otras obras es una fuente convincente del componente postural del libro de Krishnamacharya¹²⁷. Por lo tanto, el Yogakuraṅṭi adquiere una importancia única como la única fuente textual potencialmente significativa para las agrupaciones de āsanas en el libro de Krishnamacharya.

El nombre 'Kuruṅṭa' o 'Kuraṅṭi' sugiere, por supuesto, al autor del Haṭhābhyāsapaddhati, Kapālakuraṅṭaka. Uno de los últimos estudiantes de Krishnamacharya, A.G. Mohan, da a entender que Krishnamacharya le dijo que el Yogakuraṅṭi fue escrito por el Kuraṅṭaka mencionado en Haṭhapradīpikā 1.6¹²⁸. De manera similar, como ha especulado Jason Birch (Birch 2018 [2013], 141-142), es posible que el Haṭhābhyāsapaddhati pueda ser el Yoga Kuruṅṭa, o una versión truncada del

¹²⁵ Podríamos especular que en el intervalo entre los dos libros, Krishnamacharya había reconocido que el texto al que se refiere como "Yoga Kuraṅṭi" era de hecho la fuente de la sección de āsana reorganizada del Śrītattvanidhi y, por lo tanto, ya no sentía necesario reconocer el Śrītattvanidhi. Si vamos a tomar en serio la proposición de que tal texto fue la inspiración para las secuencias posturales que Krishnamacharya estaba desarrollando durante las décadas de 1930 y 1940, tendría sentido que se tratara de un texto como el Haṭhābhyāsapaddhati en el que la estructura en forma de secuencia está intacta. en lugar del Śrītattvanidhi mismo, en el que tales secuencias no son discernibles.

¹²⁶ Es posible que Krishnamacharya conociera un capítulo (núm. 24) que describe asanas complejas en el Rudrayāmala Uttarantra. Esto sólo sería posible si el Rudrayāmala citado por Krishnamacharya en su Yogamakaranda es la misma obra que el Rudrayāmala Uttarantra (1999), lo que puede ser el caso o no.

¹²⁷ Ya hemos señalado la ambigüedad del título "Haṭhayogapradīpikā" en el contexto de las tradiciones de yoga de Mysore, en la medida en que puede referirse a la Haṭhapradīpikā del siglo XV o a un manuscrito ilustrado similar o idéntico al Haṭhābhyāsapaddhati que se encuentra en los archivos del Palacio de Mysore. Sin embargo, cuando Krishnamacharya se refiere y cita la Haṭhayogapradīpikā en el Yogāsanaḡaḡu (como de hecho en otras partes de su obra), está claro que se refiere a la Haṭhapradīpikā. Por lo tanto, podemos descartar este texto como la fuente principal de las āsanas que presenta.

¹²⁸ '[Krishnamacharya] mencionó el Yoga Kuranta [sic] en ocasiones durante mis estudios. El Yoga Kuranta aparentemente fue escrito por el yogui llamado Korantaka, quien se menciona en el Hatha Yoga Pradipika' (Mohan 2010, 45).

mismo, citado por Krishnamacharya y Pattabhi Jois¹²⁹. Más recientemente, en respuesta a la edición Kaivalyadhama de 2016 del Haṭhābhyāsapaddhati, otros (como el estudioso del yoga Manmath Gharote) han expresado puntos de vista similares¹³⁰. Para calibrar la validez de tal punto de vista, sería necesario considerar el grado de correspondencia entre las secuencias de āsanas enseñadas por Krishnamacharya en Mysore en los años 1930 y posteriormente por Pattabhi Jois (se dice que derivan del Yoga Kuruṅṭa) con la secuencias posturales del Haṭhābhyāsapaddhati. Sin embargo, primero revisemos lo que sabemos del Yoga Kuruṅṭa.

According to one of Krishnamacharya's biographers, Krishnamacharya was advised by the famous Varanasi-based scholar Gaṅgānāth Jhā that in order 'to master yoga' he should travel 'beyond Nepal' to meet his future guru (Srivatsan 1997, 27):

En idioma Gurkha hay un libro llamado Yoga Kuraṅṭam [sic]. El libro tiene información práctica sobre yoga y salud. Si vas a Rāma Mohana Brahmācārī podrás aprender el significado completo del Yoga Sūtra de Patañjali. [...] Las diversas etapas del Yoga Sūtra de Patañjali fueron tratadas en ese libro. También se describieron con gran claridad varios tipos de prácticas de yoga. Sólo con la ayuda del 'Yoga Kuraṅṭam [sic]' pudo comprender los significados internos y la ciencia del Yoga Sūtra.

Durante los siete años y medio que Krishnamacharya supuestamente pasó con su gurú, se le obligó a memorizar todo el Yoga Kuraṅṭam en el idioma original (ibid)¹³¹. Varios elementos de esta afirmación sugerirían que el Yogakuraṅṭi no debería identificarse con el Haṭhābhyāsapaddhati. En primer lugar, el Haṭhābhyāsapaddhati está escrito en sánscrito y no en gurkhali. En segundo lugar, el Haṭhābhyāsapaddhati no tiene el tipo de instrucciones prácticas para modificar āsana y prāṇāyāma para la curación individual, a veces utilizando accesorios, que el nieto de Krishnamacharya, Kausthub Desikachar, ha declarado que se encuentran en el Yogakuraṅṭi (2005, 60), y que son características de las enseñanzas de Krishnamacharya (aunque podría decirse que la salud es una preocupación en la sección ṣaṭkarma del Haṭhābhyāsapaddhati y en las referencias a algunas medicinas en la sección vajrolimudrā). Además del uso de cuerdas y una pared (ver más

¹²⁹ También podríamos considerar la posibilidad de que Krishnamacharya modificara el título completo del texto (Kapālakuraṅṭakahaṭhābhyāsapaddhati) para distanciarlo de las asociaciones tántricas del nombre Kapālakuruṅṭaka (kapāla significa "cráneo").

¹³⁰ Birch (2013): 'Podría ser posible que Yogakuruṅṭa sea otro nombre para Haṭhābhyāsapaddhati o la obra original de la cual se extrajo el manuscrito incompleto de Haṭhābhyāsapaddhati'. En una comunicación personal con James Russell, Gharote escribe: 'Es posible decir que el texto "Korunta" es en realidad "Kapala Kuaranta Hathabhyasa-Paddhati" porque hasta ahora nunca nos hemos encontrado [sic] con ningún otro texto relacionado con el término 'Kurantaka' en lugar de este texto. Entonces, a menos y hasta que tengamos otras evidencias, tenemos que aceptar que "Korunta" es en realidad "Kapala Kuaranta Hathabhyasa-Paddhati" (comentario en la publicación del blog "Yoga Korunta - desenterrando una leyenda de Ashtanga" en James Russell Yoga, 2015). Obtenido de: http://jamesrussellyoga.co.uk/blogjames-russell_files/Yoga%20Korunta%20-%20Unearthing%20an%20Ashtanga%20legend.html. Consultado: diciembre de 2019.

¹³¹ Frederick Smith y Dominik Wujastyk han sugerido que la palabra kuruntam (escrito de diversas formas karunta, korunta, kuranta, gurunda) es probablemente una variante tamil (u otra dravidiana) de la palabra sánscrita grantha (que significa "libro"), en lugar de un término gurkhali. (ver Singleton y Fraser 2013).

abajo), tampoco se emplean accesorios en la sección de āsana del Haṭhābhyāsapaddhati. Dicho esto, vale la pena recordar que a falta de una sección final, así como de un colofón, en el Haṭhābhyāsapaddhati tenemos que asumir que el texto no está completo, y que pueden haber existido otras secciones, algunas de las cuales pueden haber tratado estos temas. Sin embargo, esto es muy poco probable porque la sección de āsana del Haṭhābhyāsapaddhati es una unidad completa y discreta en el texto tal como la tenemos, y si tal instrucción se encontrara en el texto, uno esperaría encontrarla allí. Finalmente, el Haṭhābhyāsapaddhati no ofrece ningún comentario sobre el Pātañjalayogaśāstra, ni siquiera lo menciona.

El estudiante de Krishnamacharya, K. Pattabhi Jois, dijo que el 'Yoga Korunta' no fue escrito por Koranṭaka sino por el 'rishi [r̥ṣi]' Vāmana, y que era la base del sistema que Jois popularizó en todo el mundo bajo el nombre de 'Ashtanga. Yoga' (a veces denominado 'Ashtanga Vinyasa Yoga' en referencia a la vinculación distintiva del sistema entre respiración y movimiento, conocida como 'vinyāsa')¹³². Como dice el sitio web del instituto de Jois:

Ashtanga Yoga es un antiguo sistema de Yoga enseñado por Vamana Rishi en el Yoga Korunta. Este texto fue impartido a Sri T. Krishnamacharya a principios de 1900 por su Guru Rama Mohan Brahmachari, y luego fue transmitido a Pattabhi Jois durante la duración de [sic] sus estudios con Krishnamacharya, a partir de 1927¹³³.

No tenemos conocimiento de ninguna referencia a Vāmana como autor del Yogakuraṇṭi en la obra de Krishnamacharya, pero, no obstante, es posible que Krishnamacharya (él mismo un Śrīvaiṣṇava) le dijera a Pattabhi Jois que ese era el caso. El Haṭhābhyāsapaddhati afirma claramente que su autor es Kapālakuraṇṭaka, y no contiene ninguna referencia a Vāmana, lo que puede debilitar el caso de que el Haṭhābhyāsapaddhati es en realidad una versión del Yogakuraṇṭi (a pesar de que, como hemos visto, en otras ocasiones Krishnamacharya atribuyó el Yogakuraṇṭi a Koranṭaka). La declaración sugiere que Krishnamacharya sabía el texto de memoria al final de su aprendizaje con Rammohan Brahmachari y ciertamente cuando comenzó a instruir a Pattabhi Jois en Mysore alrededor de 1927, en cuyo caso es casi seguro que el Yogakuraṇṭi no podría identificarse con el manuscrito fuente de el Śrītattvanidhi contenido en los archivos del Palacio de Mysore (es decir, el Haṭhābhyāsapaddhati). En un relato de Eddie Stern, uno de los estudiantes estadounidenses de mayor antigüedad de Pattabhi Jois, a Krishnamacharya, que ya había memorizado el texto durante su aprendizaje con su gurú, le dijeron que podía encontrar el Yogakuraṇṭi en una biblioteca de Calcuta y pasó algún tiempo allí investigándolo entre aproximadamente 1924 y 1927 (Stern 2010: xvii). Por lo tanto, es posible que exista (o existiera) otro texto comparable al Haṭhābhyāsapaddhati en Calcuta. Sin embargo, una vez más, el hecho de que el Yogakuraṇṭi no aparezca en la extensa

¹³² En la enseñanza de Ashtanga Yoga, el término vinyāsa también se usa coloquialmente para referirse a la serie dinámica de movimientos que vincula una postura con la siguiente (por ejemplo, 'movimiento secuencial que entrelaza posturas para formar un flujo continuo' (Maehle 2006, 294)), basado en el movimiento de las dos versiones distintivas de sūryanamaskāra del Ashtanga Yoga, con las que comienza la práctica (ver Singleton 2010, 182). Krishnamacharya afirmó que el principio de vinyāsa se origina en Patañjali: "Mientras se practica yogābhyāsa, las variaciones de inhalación y exhalación se conocen como vinyāsa. Esto se explica en Pātañjalayogasūtra 2: 47-48' (Yogāsanagaḷu, 103). En enseñanzas posteriores de Krishnamacharya, el término vinyāsa se utiliza de diferentes maneras.

¹³³ Sitio web de KPJAYI. Obtenido de: <http://kpjayi.org/the-practice/>. Consultado: marzo de 2017.

lista de fuentes del Yoga Makaranda de Krishnamacharya de 1934 sugiere que Krishnamacharya no conoció un texto con ese nombre hasta más tarde.

Stern (en Jois 2010, xiii) también ha declarado:

Korunta significa “grupos”, y se decía que el texto contenía listas de muchos grupos diferentes de asanas, así como enseñanzas muy originales sobre vinyasa, drishti, bandhas, mudras y filosofía [...] Cuando Guruji [Pattabhi Jois] comenzó sus estudios Con Krishnamacharya en 1927, le enseñaron los métodos del Yoga Korunta. Aunque la autenticidad del libro sería extremadamente difícil, si no imposible, de validar hoy en día, generalmente se acepta que esta es la fuente del ashtanga yoga enseñado por Pattabhi Jois.

La afirmación de Stern sobre la etimología de "korunta" es interesante en la medida en que el Haṭhābhyāsapaddhati es distintivo, si no único, entre los textos de yoga premodernos en su agrupación de āsanas (prono, supino, etc.). Además, así como hay seis grupos de āsana en el Haṭhābhyāsapaddhati, hay seis series en algunas taxonomías del Ashtanga Yoga¹³⁴. Por lo tanto, es factible que la disposición de un texto similar a los Haṭhābhyāsapaddhati fuera al menos una inspiración para los grupos de āsanas del Ashtanga Yoga, si no su fuente. Sin embargo, lo que hace que esto sea menos probable es el hecho de que las series de Ashtanga Yoga no coinciden en absoluto, ni siquiera se aproximan, a los grupos de āsanas particulares del Haṭhābhyāsapaddhati. Además, si bien el Haṭhābhyāsapaddhati contiene probables secuencias de āsanas, el texto no menciona el término vinyāsa, ni describe el tipo de transiciones posturales o movimientos vinculados y respiración que están asociados con el concepto de vinyāsa de Krishnamacharya. Una vez más, puede ser que Krishnamacharya simplemente se inspirara inicial o parcialmente en él (en particular, en su uso de posiciones que vinculan posturas) y, fundamentalmente, lo utilizara como precedente textual para sancionar su propio método vinyāsa original¹³⁵. El Haṭhābhyāsapaddhati ciertamente contiene enseñanzas originales sobre mudrā (en particular vajrolimudrā), así como instrucciones sobre bandha, aunque no hay instrucción sistemática sobre dr̥ṣṭi como punto de observación dentro de las āsanas, ni tampoco hay ninguna “filosofía” per se. Nuevamente, esto podría explicarse posiblemente por la naturaleza incompleta del Haṭhābhyāsapaddhati.

Si bien K. Pattabhi Jois no se refiere por su nombre al Yogakuraṅṭi en su libro Yoga Mala (publicado por primera vez en kannada en 1962 y traducido al inglés en 1999), sí cita a su supuesto autor, Vāmana, en varias ocasiones. En primera instancia, con referencia a paścimatānāsana, se dice que Vāmana—junto con los autores del Haṭhapradīpikā y el Gheraṇḍasamhitā—afirma que cuando ocurre la unión de apānavāyu y prānavāyu, el 'aspirante no tiene nada que temer de la vejez y la muerte' (José 2010, 30). No se da ninguna cita directa. Sin embargo, la práctica de

¹³⁴ Sin embargo, el programa de estudios "original" de Ashtanga Yoga, tal como lo enseñó Pattabhi Jois a sus primeros estudiantes estadounidenses en 1974, sólo tenía cuatro series. (Ver <https://grimmy2007.blogspot.com/p/asana-lists.html>. Consultado: marzo de 2017.) Por lo tanto, no debemos darle demasiada importancia a esta correspondencia.

¹³⁵ El hijo de Krishnamacharya, T.K.V. Desikachar afirma: “Al comienzo de sus enseñanzas [de Krishnamacharya], alrededor de 1932, desarrolló una lista de posturas que conducían a una postura particular y se alejaban de ella” (Desikachar 1982, 33).

sarvavāyucālana, exclusiva de Haṭhābhyāsapaddhati y que se dice que le da al yogui la capacidad de practicar los ocho kumbhakas (comenzando con sūryabhedana), se realiza en paścimatānāsana. El suelo pélvico se contrae y el aire se mueve hacia el pecho al contraer la garganta: es decir, el aire apāna se traslada al lugar de prāṇavāyu. No hay ninguna declaración en el Haṭhābhyāsapaddhati sobre el miedo a la vejez y la muerte, pero, no obstante, llama la atención que Pattabhi Jois identifique un procedimiento similar como derivado del Yogakuraṅṭi. Podríamos especular que Krishnamacharya destacó esta práctica como derivada del Yogakuraṅṭi, en la medida en que era única entre los textos de yoga que conocía, y se la transmitió a Pattabhi Jois.

La segunda vez que se menciona a Vāmana en el libro de Jois (Jois 2010, 94), se dice que Vāmana ‘habla de Baddha Konasana como la más grande de las āsanas’:

Baddhakonasane tishtan gudamakunchayet buddha [sic] gudarognivritthi
[sic] syat satyam satyam bravimyaham [‘El sabio debe retraer el ano
mientras está en Baddha Konasana para protegerse de la enfermedad
anal, esto declaro que es cierto’].

Una postura llamada baddhakoṅāsana no aparece en el Haṭhābhyāsapaddhati ni en el Śrītattvanidhi, ni se encuentra en ningún texto de yoga premoderno. Sin embargo, la postura conocida hoy como baddhakoṅāsana en el linaje Krishnamacharya y en otros lugares es probablemente bastante antigua y comúnmente se la conoce como bhadrāsana. Si realmente Vāmana se refiere a baddhakoṅāsana como el āsana más grande, puede estar refiriéndose a bhadrāsana (con el nombre de baddhakoṅāsana). No hemos podido rastrear este versículo¹³⁶.

En el tercer caso, que es bien conocido y frecuentemente citado en los círculos de Ashtanga Yoga, se dice que Vāmana insiste en la importancia de vinyāsa en la práctica de āsana:

Si se van a practicar las asanas y el Surya Namaskara, se debe hacerlo únicamente de acuerdo con el método vinyasa prescrito. Como dice el sabio Vamana: “Vina vinyasa yogena asanadin na karayet [Oh yogui, no hagas asana sin vinyasa]” (Jois 2010, 30)¹³⁷.

Este verso (métrico) no aparece en ninguna parte del Haṭhābhyāsapaddhati, ni (como se señaló) el término vinyāsa. De hecho, el término vinyāsa aún no se encuentra en ningún texto en el sentido en que se entiende en el Ashtanga Yoga anterior a Krishnamacharya¹³⁸. Tampoco se menciona sūryanamaskāra en el Haṭhābhyāsapaddhati. Bien puede darse el caso de que exista un versículo comparable en un texto del que no somos conscientes. Si es así, probablemente haya sido reinterpretado para que encaje con la reasignación del término vinyāsa por parte de Krishnamacharya y/o Jois dentro de sus sistemas de yoga postural, una reinterpretación que se refleja en la traducción al inglés del Yoga Mālā de Jois. El término vinyāsa (como su sinónimo nyāsa) generalmente se refiere, especialmente en los textos tántricos, a la instalación de mantras

¹³⁶ En una transliteración más estándar, este verso está escrito de la siguiente manera: baddhakoṅāsane tiṣṭhan gudam ākuñcayed budhaḥ | gudaroganivrttiḥ syāt | satyaṃ satyaṃ bravīmy aham |.

¹³⁷ En una transliteración más estándar, este verso está escrito de la siguiente manera: vinā vinyāsa yogena āsanādīn na karayet.

¹³⁸ Véase Mallinson y Singleton 2017, 482 n.26, y Birch y Hargreaves 2016.

en el cuerpo del practicante, a menudo como un rito preliminar a una mayor sadhana¹³⁹. En este contexto, el verso significaría “uno no debe hacer āsana etc., (āsanādīn) sin la instalación de los mantras (vinyāsayogena)”. Tenga en cuenta que, según la traducción de Jois, el verso no se refiere exclusivamente a āsana, sino a ‘āsana, etc.’, lo que indica que vinyāsa mántrico debe entenderse aquí como un requisito previo (o quizás una parte concomitante de) un sādhanā que comienza con āsana. Parece claro que Krishnamacharya tomó prestado un término común y lo reasignó para describir un principio de su propio sistema sincrético de āsana, y que el verso atribuido a Vāmana y citado por Pattabhi Jois (y posteriormente por sus estudiantes) ha sido interpretado creativamente para encajar con el particularidades del sistema de āsana que Jois aprendió de Krishnamacharya.

El método vinyāsa de Krishnamacharya probablemente se deriva de ejercicios de lucha como los descritos en el manual de gimnasia de Mysore de 1896, el Vyāyāmadīpikē. Como se señaló anteriormente, es probable que Krishnamacharya estuviera familiarizado con este libro, o al menos con las tradiciones de lucha, gimnasia y ejercicios en las que se basa. El libro describe varias variaciones de un movimiento dinámico de transición entre posiciones conocido como jhoku, realizado de pie o sentado, en el que el peso del cuerpo recae sobre las manos mientras se mueve de una posición a la siguiente. Un jhoku (1896, 29-31; ver Figura 6) se describe por primera vez como una flexión hacia atrás boca abajo (similar a la postura conocida como ūrdhvamukhaśvānāsana, “postura del perro mirando hacia arriba”, en los sistemas Krishnamacharya). También parece indicar un movimiento de transición entre una posición agachada con los brazos extendidos y boca abajo (similar a una variación con las piernas dobladas de la postura conocida como adhomukhaśvānāsana, 'postura del perro boca abajo', en los sistemas Krishnamacharya), una tabla de posición con los codos doblados (similar a la posición conocida como caturaṅga daṇḍāsana en los sistemas Krishnamacharya)¹⁴⁰, y la misma flexión hacia atrás boca abajo (es decir, ūrdhvamukhaśvānāsana). Posiciones similares (incluyendo el adhomukhaśvānāsana agachado como preludio del “salto hacia adelante”) son, como se señaló, los componentes posturales clave de un vinyāsa tal como aparece en el Ashtanga Yoga.

Un jhoku también se menciona como una transición hacia y desde la posición llamada “varase de tijera”¹⁴¹ (1896, 56-57, no. 45; ver Figura 7), que es similar a la postura llamada aṣṭavakrāsana en los sistemas Krishnamacharya. El movimiento comienza con la flexión hacia atrás boca abajo, anteriormente conocida como jhoku (es decir, ūrdhvamukhaśvānāsana); Luego se le indica al estudiante que “tome un jhoku” (es decir, se mueva a una posición de caturaṅgadaṇḍāsana y a una posición de adhomukhaśvānāsana con las piernas dobladas), antes de levantar los pies del suelo,

¹³⁹ Tenga en cuenta que 'nyāsayogena' se encuentra en varias obras premodernas. Por ejemplo, Brahmayāmala 10.106 139 (ṣaḍaṅganyāsayogena ekabījādītaṃ kramāt | namaskārāntasamyuktaṃ dūtīnām ṣaṭkam uttamam); Jñānārṇavatāntra 14.141 y Svachhandapaddhati p. 76 (anena nyāsayogena trailokyakṣobhako bhavet); y Niśvāsakārikā (transcripción IFP T150) 1797 (praṇavanyāsayogena tritattvaṃ kārayed budhaḥ).

¹⁴⁰ El adhomukhaśvānāsana practicado en Ashtanga Yoga es similar al gajāsana del Haṭhābhyāsapaddhati (núm. 25), en la medida en que el dṛṣṭi está a la altura del ombligo y las piernas rectas. Gajāsana también implica un movimiento repetitivo parecido a un daṇḍ que es similar en algunos aspectos tanto al jhoku del Vyāyāmadīpikē como al vinyāsa del Ashtanga Yoga. Esto sugiere que Krishnamacharya pudo haberse basado en ambas versiones.

¹⁴¹ "Varase" es un término de lucha común que se utiliza para las diversas formas en que un luchador puede derrotar a un oponente (agradecemos a Prithvi Chandra Shobhi por esta información).

lanzar las piernas hacia adelante y asumir el varase de tijera. A continuación, el alumno vuelve a echar las piernas hacia atrás. Este movimiento es el mismo que el vinyāsa que conduce hacia y desde aṣṭavakrāsana en Ashtanga Vinyasa Yoga¹⁴², y recuerda el salto hacia y desde posturas 142 que es la característica definitoria de vinyāsa en Ashtanga Yoga en general.

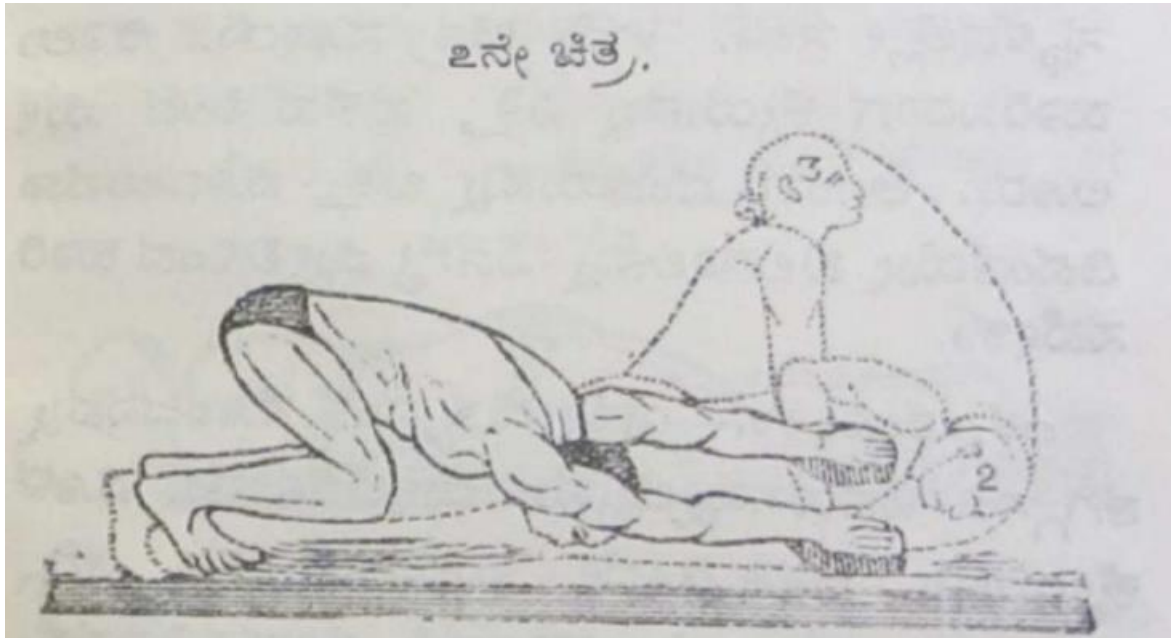


Figura 6: Un jhoku como se representa en el Vyāyāmadīpikē (Bharadwaj 1896, 31)

¹⁴² Un ejemplo de lo cual se puede ver aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=nPHTZ7Hc7Hg> (de 32:10 a 33:13).



Figura 7: Varase de tijera representado en Vyāyāmadīpīke (Bharadwaj 1896, 57).

Otros ejercicios en el Vyāyāmadīpīke presentan el jhoku como un movimiento de transición desde una posición de pie a una posición de equilibrio con las manos o de pie, quizás similar al vinyāsa de pie, o “vinyāsa completo”, del Ashtanga Vinyasa. El término jhoku, entonces, parece indicar un movimiento dinámico de transición entre estar de pie o sentado en el que el peso del cuerpo se lleva sobre las manos. Como ejemplo final, el ejercicio jhula de Vyāyāmadīpīke (1896, 61, no. 51), aunque no menciona un jhoku, es idéntico a la postura conocida como lolāsana en algunos sistemas Krishnamacharya (por ejemplo, Iyengar 1995, 116), en el que el estudiante se sienta en postura de loto (padmāsana), apoya el peso del cuerpo en los brazos y balancea el cuerpo hacia adelante y hacia atrás, antes de lanzar el cuerpo hacia atrás, levantarlo para hacer el pino o mayūrāsana. Una vez más, estos movimientos recuerdan a los vinyāsas del Ashtanga Vinyasa Yoga¹⁴³. Puede ser el caso, entonces, que el método vinyāsa de Krishnamacharya se derive de hecho de técnicas de las tradiciones de lucha libre como jhoku y daṇḍ, y tal vez directamente del texto del Vyāyāmadīpīke (en combinación con el propio Haṭhābhyāsapaddhati)¹⁴⁴.

13.3 Posturas con cuerdas y yoga moderno

Como hemos visto, una característica inusual y digna de mención del Haṭhābhyāsapaddhati es la sección sobre cuerdas (rajjvāsana), que contiene diez posturas. Las cuerdas ocupan un lugar

¹⁴³ Véase, por ejemplo, <https://www.youtube.com/watch?v=aUgtMaAZzW0> (a las 1:17:05) y <https://www.youtube.com/watch?v=LTKnvzGsGEO> (a las 34:10). Consultado: diciembre de 2019.

¹⁴⁴ No somos los primeros en señalar las correspondencias entre los vinyāsas de Krishnamacharya y este texto: Norman Sjoman ha señalado que los ejercicios del Vyāyāmadīpīke “parecen ser el fundamento primario de los vinyāsa-s de Krishnamachariar” (1999, 53).

destacado en las enseñanzas del alumno y cuñado de Krishnamacharya, B.K.S. Iyengar, quien ha tenido una influencia quizás inigualable en la forma en que se practica y entiende el yoga postural a nivel mundial hoy en día¹⁴⁵. En su libro de 1983, *Yoga: A Gem for Women*, Geeta, la hija de Iyengar en, describe siete posturas con cuerdas, refiriéndose a la técnica como "Yoga Kuruṅṭa" y traduciendo kuruṅṭa como "títere" (el practicante se asemeja a un títere atado a una cuerda)¹⁴⁶. El uso de este término para referirse a las posturas de la cuerda es inusual y, hasta donde sabemos, no se usa en este sentido en los escritos de Krishnamacharya y sus otros estudiantes, ni en ningún otro lugar antes de Geeta Iyengar.

La aparición de cuerdas en los textos de yoga no tiene precedentes, pero recién comienza a aparecer en textos de yoga de los siglos XVII al XVIII (Birch 2018 [2013], 134). Antes de eso, probablemente se utilizaban cuerdas en la práctica de algunos tipos de tapas, como la "penitencia del murciélago" (valgulīvrata)¹⁴⁷. Sin embargo, hasta donde sabemos, la descripción de las āsanas con cuerdas en el Haṭhābhyāsapaddhati es la más extensa en cualquier texto anterior al período moderno y, por lo tanto, la identificación de las prácticas con cuerdas como 'Yoga Kuruṅṭa' es intrigante. Una imagen del yogaśālā de Krishnamacharya en el Palacio Jaganmohan de alrededor de 1933 (reproducida en Sjoman 1999, 110) muestra la presencia de cuerdas colgando del techo (así como pesas, un expansor de pecho, una máquina de remo y un espejo), lo que indica que Krishnamacharya los empleó como parte de su práctica y enseñanza de yoga, y/o los heredó de un ocupante anterior. Se podría especular razonablemente que Krishnamacharya le dijo al joven Iyengar que las posturas de la cuerda procedían del texto que Krishnamacharya llamó Yoga Kuruṅṭa, pero que el joven Iyengar entendió que el nombre se refería a la técnica en sí y le pasó este uso a su hija. Sin embargo, ninguna de las posturas estándar con cuerdas del Yoga Iyengar se corresponde con ninguna de las posturas con cuerdas del Haṭhābhyāsapaddhati. Por lo tanto, el argumento más fuerte que podemos presentar a este respecto es que las posturas de la cuerda en un texto similar al Haṭhābhyāsapaddhati pueden haber inspirado y sancionado inicialmente el uso de cuerdas por parte de Krishnamacharya, proporcionando un precedente textual para sus propias innovaciones.

13.4 La relación del Haṭhābhyāsapaddhati con el Ashtanga Vinyasa Yoga

El examen anterior nos coloca en una mejor posición para reflexionar sobre la probabilidad de que el texto al que Krishnamacharya se refiere como Yogakuraṅṭi esté relacionado con el Haṭhābhyāsapaddhati, y si de alguna manera puede considerarse la fuente o modelo de las secuencias posturales de Krishnamacharya y Pattabhi Jois. El argumento más fuerte a favor de tal identificación es que se dice que el Yogakuraṅṭi describe agrupaciones o secuencias de posturas, algunas de las cuales requieren el uso de una cuerda, al igual que el Haṭhābhyāsapaddhati. Sin embargo, como se señaló, aparte del hecho de que tanto el Haṭhābhyāsapaddhati como las secuencias modernas basadas en el Yogakuraṅṭi enseñan distintos grupos de posturas secuenciales, la forma en que se clasifican los grupos no es comparable, y esto debilita

¹⁴⁵ Se pueden ver ejemplos de trabajo con cuerdas en el yoga Iyengar en el cortometraje de Iyengar de 1977, *Samādhi*, disponible aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=Ki9qos7dWTg> (de 10:24 a 11:00). Consultado: diciembre de 2019.

¹⁴⁶ Véase también Birch 2018 [2013], 134 para una discusión de esta referencia.

¹⁴⁷ Véase Diamante et al. (2013, 207) y la portada de Mallinson y Singleton 2017 para ejemplos de historia del arte.

sustancialmente el argumento. Dicho esto, sin embargo, una taxonomía de nueve posturas de yoga que aparece en una obra atribuida a Krishnamacharya llamada "Saludo al Maestro" tiene algunas superposiciones con las agrupaciones de Haṭhābhyāsapaddhati, e incluye estar de pie, sentado, en posición supina y boca abajo¹⁴⁸. De manera similar, una subdivisión de posturas que a veces se ve en el Yoga Iyengar, que también incluye estar de pie, sentado, en decúbito supino y boca abajo, probablemente refleja el esquema de Krishnamacharya¹⁴⁹. Estas agrupaciones pueden, entonces, representar una taxonomía inspirada y sancionada por un texto como el Haṭhābhyāsapaddhati que Krishnamacharya conocía, pero con sus propias adiciones significativas.

La naturaleza dinámica del Ashtanga (Vinyasa) Yoga también se refleja en la naturaleza dinámica de muchas de las posturas del Haṭhābhyāsapaddhati. Sin embargo, de una comparación de posturas se desprende claramente que el Haṭhābhyāsapaddhati no puede considerarse realmente una fuente directa de las secuencias del Yogāsanaṅgaḷu de Krishnamacharya ni de la serie de Ashtanga Vinyasa Yoga contemporáneo tal como lo enseña Pattabhi Jois. Ni el Śrītattvanidhi ni el Haṭhābhyāsapaddhati (ni ningún texto de yoga premoderno conocido) enseñan las formas conocidas en Ashtanga Yoga como sūryanamaskāra A y B, con las que comienza la práctica de Ashtanga. Además, la nomenclatura del Haṭhābhyāsapaddhati es, en su mayor parte, distinta de la de Krishnamacharya. Sólo ocho de las ciento doce posturas del Haṭhābhyāsapaddhati son idénticas en nombre y forma a las posturas de los sistemas derivados de Krishnamacharya. Además, cinco de ellas son āsanās que se encuentran comúnmente en otros textos de yoga¹⁵⁰. Sin embargo, las tres posturas restantes en, cuyo nombre y forma son idénticos, son mucho más inusuales, lo que sugiere que Krishnamacharya pudo haber recurrido a ellas en la formulación de su sistema de āsana¹⁵¹.

Además, al menos cuarenta y una posturas más de Haṭhābhyāsapaddhati son iguales o están estrechamente relacionadas con las posturas enseñadas en el yoga derivado de Krishnamacharya. Algunas de ellas son posturas distintivas que no encontramos en otros lugares, y que también son características del Ashtanga Yoga. De particular interés son vetrāsana (Haṭhābhyāsapaddhati 17), una postura avanzada que corresponde a la fase de "agarrar los tobillos" de la flexión hacia atrás de pie en la secuencia final de Ashtanga Yoga¹⁵², y a tiriang [sic] mukhottānāsana en Iyengar

¹⁴⁸ La lista completa que aparece en la página 3 dice: '1. De pie, 2. Sentado, 3. Acostado (boca arriba) (boca abajo), 4. 148 De lado, 5. Al revés o con la cabeza hacia abajo, 6. Girando, 7. Saltando, 8. Bombeando, 9. Ponderando, etc.' La lista se repite en la página 4 con ejemplos de posturas dentro de cada categoría. Nos gustaría agradecer a Anthony Grim Hall por hacer que este documento esté disponible a través de su sitio web <https://grimmlly2007.blogspot.in/>. Consultado: marzo de 2017. Se puede descargar un pdf aquí: https://drive.google.com/file/d/0B7JXC_g3qGIWemJSRVhtLXFISVU/view. Consultado: marzo de 2017.

¹⁴⁹ Las subdivisiones establecidas en Mehta et al. (1990, 12) son: De pie, sentado, giros, supino y prono, invertido, equilibrios, flexiones hacia atrás, saltos, relajación. Véase también De Michelis 2004, 234 n. 40.

¹⁵⁰ Estos son Haṭhābhyāsapaddhati 39. mayūrāsana, 52. baddhapadmāsana, 53. kukkuṭāsana, 105. matsyendrāsana, 111. śavāsana

¹⁵¹ Estos incluyen una versión de mayūrāsana con una sola mano (40. paṅgumayūrāsana); una versión de kukkuṭāsana con una sola mano (54. paṅgukkuṭāsana); y un giro en cuclillas (61. pāśāsana)

¹⁵² Un ejemplo de lo cual se puede ver aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=5jekZ6XiKAQ> (3:00 a 3:20). Consultado: diciembre de 2019. Desconocemos un nombre específico para esta posición utilizada dentro del Ashtanga Yoga.

Yoga¹⁵³; luṭhanāsana (Haṭhābhyāsapaddhati 22), que implica un movimiento de giro hacia atrás comparable al distintivo movimiento cakrāsana de giro hacia atrás del Ashtanga Yoga¹⁵⁴; bhāradvajāsana (Haṭhābhyāsapaddhati 36) en el que el practicante se eleva desde una padmāsana sentado hasta una parada de manos, tentativamente comparable a un movimiento de transición que a veces se agrega después de suptavajrāsana en la serie intermedia de Ashtanga Yoga; el movimiento (repetido) en kukkuṭoḍḍānāsana (Haṭhābhyāsapaddhati 37), similar al movimiento de elevación (no repetido) de utkaṭāsana en Ashtanga Yoga (la postura no tiene nombre y suele ir acompañada de la simple instrucción "arriba")¹⁵⁵; śūlāsana (Haṭhābhyāsapaddhati 42) que corresponde a śāyanāsana, la sexta postura de la actual serie 'Avanzado B' de Ashtanga Yoga¹⁵⁶; y preñkhāsana (Haṭhābhyāsapaddhati 73), en el que el cuerpo se balancea entre las manos de apoyo (con las piernas estiradas), que recuerda a los movimientos característicos de "salto hacia atrás" y "salto" del Ashtanga Yoga¹⁵⁷. Estas posturas son lo suficientemente distintivas y únicas¹⁵⁷ entre los textos de yoga como para sugerir que Krishnamacharya puede haberlas derivado del Śrītattvanidhi y/o de su(s) texto(s) fuente. También es sorprendente que la postura final del Śrītattvanidhi, yogapaṭṭāsana, sea también la última del (tercer y último) grupo de posturas "competentes" del Yogāsanaḡaḡu de Krishnamacharya.

No obstante, como el propio Krishnamacharya parece reconocer en su lista de fuentes en el Yogāsanaḡaḡu, también es probable que haya aportado una parte significativa de su propia experiencia a estas formulaciones, así como la inspiración de otras fuentes, en particular el Vyāyāmadīpīke. Además, está claro que un texto similar al Haṭhābhyāsapaddhati no puede haber sido la única base para las secuencias enseñadas por Krishnamacharya en Mysore en los años 1930 y 1940 (al menos tal como están parcialmente registradas en sus libros de ese período), ni para la secuencias que se derivan de ellos (con grados de variación), que se enseñan hoy como Ashtanga Yoga. Tampoco puede ser cierto, si vamos a creer las diversas declaraciones hechas al respecto por Krishnamacharya, su familia y sus estudiantes, que Yoga Koruṅṡa sea el nombre de Krishnamacharya para un texto que es idéntico o casi idéntico al Haṭhābhyāsapaddhati.

Krishnamacharya fue una figura compleja que encarnó, en muchos aspectos, el encuentro de la tradición con la modernidad (colonial)¹⁵⁸. Como señaló Ikegame (2013), las estructuras políticas y sociales, los sistemas educativos y las prácticas de cultura física en Mysore en ese momento estaban profundamente influenciados (y de hecho estrechamente controlados) por las potencias coloniales¹⁵⁹, y el propio Krishnamacharya, un brahmán tradicionalmente formado, también formaba parte de este entorno moderno y de orientación occidental, e incluso disfrutaba jugando

¹⁵³ Véase lámina 586 en Iyengar 1995, 419. La ortografía habitual de tiriang, que significa inclinado, oblicuo o transversal, es tiryaka, tiryaga o tiryāñc.

¹⁵⁴ Un ejemplo de lo cual se puede ver aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=aUgtMaAZzW0> (a las 57:56). Consultado: diciembre de 2019.

¹⁵⁵ Ver <https://www.youtube.com/watch?v=aUgtMaAZzW0> (a las 28:06). Consultado: diciembre de 2019.

¹⁵⁶ Un ejemplo de lo cual se puede ver aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=nPHTZ7Hc7Hg> (a las 1:00:50). Consultado: diciembre de 2019.

¹⁵⁷ Véase, por ejemplo, <https://www.youtube.com/watch?v=ErAhIKSct6g> (a las 1:00:51). Consultado: diciembre de 2019.

¹⁵⁸ Algo que no es evidente en los relatos más hagiográficos de su vida, por ejemplo, Srivatsan 1997; Desikachar 2005.

¹⁵⁹ Sjoman (1999, 52) plantea una observación similar.

al polo con los británicos¹⁶⁰. El yoga que enseñó en Mysore, si bien estaba arraigado en las tradiciones del yoga indio, era compuesto, sincrético y en constante evolución. Su hijo T.K.V Desikachar señala que "desarrolló" y "descubrió" nuevas posturas¹⁶¹ y técnicas (como el vinyāsa)¹⁶² a lo largo de su carrera docente. A veces también se fomentaba entre sus alumnos la innovación en la práctica¹⁶³.

También sabemos que uno de los principios centrales de su enseñanza fue la adaptación de la práctica a las necesidades del alumno (teniendo en cuenta tiempo, lugar, edad, constitución, etc.). También es característica de él la atribución de aparente innovación a textos supuestamente antiguos, como el Yoga Rahasya, que se dice que fue obra del sabio medieval Nāthamuni, pero que casi con certeza fue compuesto por el propio Krishnamacharya¹⁶⁴. Si el Yogakuruṅṭi era originalmente un texto casi idéntico al Haṭhābhyāsapaddhati y conocido por Krishnamacharya (ya sea a través de los archivos del Palacio de Mysore o en otro lugar), el contenido que atribuyó a ese texto puede haber cambiado a medida que se desarrolló su enseñanza. Por lo tanto, las declaraciones de Krishnamacharya y sus estudiantes sobre el contenido del Yogakuruṅṭi pueden no ser el mejor método para evaluar si podría ser un texto comparable al Haṭhābhyāsapaddhati.

14. Conclusión

El Haṭhābhyāsapaddhati se compuso en una época en la que la literatura sobre el Haṭhayoga estaba cambiando significativamente. Los primeros textos sobre Haṭhayoga (es decir, del siglo XII al XV) eran obras breves y concisas que enseñaban relativamente pocas técnicas y proporcionaban sólo detalles prácticos básicos. Sin embargo, después de que se compuso el Haṭhapradīpikā en el siglo XV, se compilieron obras más amplias sobre el Haṭhayoga que exponían la teoría y la praxis (Birch, de próxima aparición en 2020). Algunos de ellos eran más eruditos, como el Haṭharatnāvalī (siglo XVII), y otros, como el Haṭhayogasamhitā (siglo XVII) y el Haṭhābhyāsapaddhati, estaban más orientados a la praxis. El Haṭhābhyāsapaddhati representa una de las culminaciones de este período de florecimiento del Haṭhayoga en la medida en que contiene extensas instrucciones

¹⁶⁰ Esta información proviene de una fuente cercana a Krishnamacharya que permanecerá anónima aquí, pero no se puede dudar razonablemente de la veracidad de su relato.

¹⁶¹ Como dijo T.K.V. Desikachar en 1982 con respecto a las asanas: "Él continúa descubriendo nuevas posturas; de hecho, soy incapaz de seguir sus nuevos descubrimientos" (32). Claude Maréchal declara de manera similar: "Un gran número de posturas, en particular la mayoría de las posturas de pie, sin duda nos llegan directamente del Prof. Krishnamacharya, quien las desarrolló en respuesta a las necesidades de la era moderna" (1989, 47, traducción del autor). Véase Singleton y Fraser (2013, 128).

¹⁶² "Al comienzo de sus enseñanzas [de Krishnamacharya], alrededor de 1932, desarrolló una lista de posturas que conducían hacia una postura particular y se alejaban de ella" (Desikachar 1982, 33).

¹⁶³ Uno de los primeros estudiantes de Krishnamacharya en Mysore, T.R.S. Sharma, afirma: "Krishnamacharya creía en una especie de innovación. Creía en la innovación. No había nada como unas posturas fijas y fijas. Siempre pensó en innovaciones, variaciones. Y pensó también en la constitución del estudiante. Así que él no insistiría en que todos tienen que seguir el mismo régimen, la misma serie de āsanas. Lo único es que era muy exigente con sūryanamaskār. Comienzas tu yoga con sūryanamaskār. Y después de eso, el mundo es libre. Eres libre de innovar en las posturas" (De una entrevista con Andrew Eppler en la película Mysore Yoga Traditions de 2018, An Intimate Glimpse Into the Origins of Modern Yoga, a las 16:15).

¹⁶⁴ Una búsqueda exhaustiva de un texto electrónico del Yoga Rahasya de Krishnamacharya revela que (excepto cuando se citan) muy pocos versos han sido tomados prestados tácitamente de otros textos, lo que sugiere que el texto es en gran medida una composición del propio Krishnamacharya.

sobre la práctica, en particular, de los yama-niyamas, āsanas complejas y dos mudrās, khecarī y vajroli, así como algunas prácticas no documentadas previamente. detalles sobre el ṣaṭkarma, la dieta y el prāṇāyāma. En este sentido, es un verdadero paddhati. Sin embargo, al igual que los primeros textos de Haṭhayoga, este paddhati no analiza la doctrina o la metafísica, lo que sugiere que fue concebido como un manual transsectario para aquellos que desean practicar Haṭhayoga.

En muchos aspectos, el descubrimiento del Haṭhābhyāsapaddhati plantea más preguntas sobre la historia del yoga de las que responde. ¿Qué tan extendido estaba en la India este sistema particular de yoga? ¿Circuló entre los ascetas y los practicantes amas de casa como un cuaderno de práctica? ¿Y fue así como llegó a Mysore, donde el Mahārāja de Mysore encargó a sus mejores artistas la producción de un manuscrito ilustrado basado en él para la corte real? ¿Indican sus detalles sin precedentes que este sistema de yoga fue un desarrollo algo innovador en la historia del Haṭhayoga? ¿O el Haṭhābhyāsapaddhati ofrece una visión de una proliferación de prácticas y técnicas de yoga físico que, como las artes marciales y la lucha indias, rara vez se registraron en la literatura sánscrita? ¿Fueron las asanas dinámicas de Haṭhābhyāsapaddhati una adaptación yóguica de algunos métodos de entrenamiento militar que formaban parte de la cultura de los akhādā, centros de entrenamiento que parecen haberse extendido por todo el sur de Asia antes de que los británicos desmilitarizaran la India (O’Hanlon 2007)? ¿Y deberíamos entender las primeras líneas del Haṭhābhyāsapaddhati como una introducción a un yoga que era adecuado para todas las personas, o sus extenuantes āsanas y ejercicios extremos para mantener el celibato lo convierten en un dominio exclusivo de los ascetas o de los brahmanes célibes de toda la vida?

El texto también representa un puente entre las prácticas transnacionales de yoga, premodernas y modernas, en el sentido de que el Haṭhābhyāsapaddhati (y el Śrītattvanidhi, que se basó en él) informaron las influyentes enseñanzas posturales de T. Krishnamacharya. Estos textos pueden haber servido como inspiración y precedente śāstra para las innovadoras secuencias posturales de Krishnamacharya, y son probablemente las únicas fuentes textuales entre las que enumera en sus libros de la época que pueden considerarse de manera creíble una fuente de las āsanas que enseñó a estudiantes de Mysore como Pattabhi Jois y B.K.S. Iyengar. El Śrītattvanidhi se compuso durante un período de importante participación británica en la vida social y política de Mysore; y después de la muerte de Mahārāja Krishnaraja Wodeyar III en 1869, esta participación solo se intensificó, modernizando muchos aspectos de la vida de la corte (Ikegame 2013, 57ff), incluida la práctica física del yoga. Es muy probable que la evolución de las secuencias de āsana de Krishnamacharya durante la década de 1930 también refleje elementos de esa modernización (Singleton 2010). Pero la redacción de las posturas del Haṭhābhyāsapaddhati en el Śrītattvanidhi, y la asimilación de esas mismas posturas en los libros y enseñanzas de Krishnamacharya apuntan a un proceso continuo de innovación y adaptación similar a la forma en que los maestros de yoga contemporáneos adaptan ciertas enseñanzas de Krishnamacharya para una audiencia global. Si se pudieran sacar a la luz las fuentes de que dispone el autor del Haṭhābhyāsapaddhati, un análisis de ellas podría revelar una interesante prehistoria de su notable práctica postural.

Agradecimientos

Nos gustaría agradecer (en orden alfabético) a Matthew Clark, Jacqueline Hargreaves y James Mallinson por sus comentarios sobre los primeros borradores de este artículo. Además, Shashi Kumar tradujo pasajes seleccionados del Vyāyāmadīpīke, Prithvi Chandra Shobhi respondió amablemente a nuestras preguntas específicas sobre el Vyāyāmadīpīke, y Camillo Formigatti y

Christian Novetzke proporcionaron comentarios útiles sobre el manuscrito de Pune del Haṭhābhyāsapaddhati. Su Alteza Real, Sri Satya Pramoda Devi, N. S. Harsha, Eric Sakellaropoulos, R. G. Singh, Raghu Dharmendra, Tejaswini Jangda y Philippa Asher nos ayudaron generosamente en Mysore. Estamos especialmente agradecidos a Norman Sjoman por sus valiosos consejos, comentarios específicos sobre este artículo y por compartir sus fotografías originales de manuscritos ilustrados de los archivos del Palacio de Mysore. Nuestra investigación para este artículo fue financiada por el Consejo Europeo de Investigación (ERC) en el marco del programa de investigación e innovación Horizonte 2020 de la Unión Europea (acuerdo de subvención n.º 647963).

Abreviaturas¹⁶⁵

Barois	Christèle Barois
Goodall	Daniel Goodall
HAP	Haṭhābhyāsapaddhati
HYP	Haṭhayogapradīpikā
SRM	Saṅkhyāratnamālā
ŚTN	Śrītattvanidhi

Referencias

Nota: Esta sección no se tradujo.

Fuentes primarias

Ānandakanda

Ānandakanda, ed. Radhakrsnasastri, S.V. Tañjapura: Tañjapura Sarasvatimahāgranthālayānirvāhaka-samiti, 1952.

Bhāgavatapurāṇa

Śrīmadbhāgavatapurāṇam with the Ṭīkā Bhāvārthabodhinī of Śrīdharasvāmin, ed. Sastri, Jagadīśāla. Delhi: Motilāl Banārasīdas, 1983.

Dattātreya yogaśāstra

Dattātreya yogaśāstra, unpublished edition by James Mallinson (with the help of Alexis Sanderson, Jason Birch, and Péter Szántó), forthcoming.

Haṭhābhyāsapaddhati

Āsanabandhaḥ, ms. no. 46/440, Bhārat Itihās Saṃśodhak Maṇḍal, Pune.
Also see Kaivalyadhama Research Department [2016].

Haṭhapradīpikā

Haṭhapradīpikā of Svātmārāma with the Commentary Jyotsnā Brahmānanda, ed. K. Kunjunni Raja. Madras: Adyar Library and Research Centre, 1972.

¹⁶⁵ En orden alfabético inglés.

Mokṣopāya

Bhāskarakaṅṭhas Mokṣopāya-Ṭīkā: Die Fragmente des 4. (Sthiti-)Prakaraṇa : ein Kommentar in der Tradition der kaschmirischen Yogavāsiṣṭha-Überlieferung. Slaje, W. Aachen: Shaker, 2002.

Rasaḥṛdayatantra

Rasaḥṛdayatantram. Caturbhujamiśraracita "Mugdhārabodhinī" saṃskṛta ṭīkā tathā hindī vyākhyāsahitam. Govindabhagavatpāda, Caturbhujā Miśra, and Daulatarāma Rasaśāstrī. Vārāṇasī: Caukhambhā Oriyaṅṭāliya, 1989.

Rudrayāmala Uttarantra

Rudrayāmalam: Uttarantram: "Saraḷā" Hindīvyākhyopetam. Ed. Sudhākara Mālavīya. Delhi: Caukhambhā Saṃskṛta Pratiṣṭhāna, 1999.

Saṅkhyāratnamālā

Saṅkhyāratnamālā, ms. No. A 851 (catalogue No. E47769), Kṛṣṇarāja, Oriental Research Institute, Mysore.

Śrītattvanidhi

See Sjoman 1999.

Tattvasāra

Cāṅgadeva vaṭeśvara kṛta tatvasāra, Divekar, H. R. Gwalior: Alījāha Darabāra Pres (no date).

Tripādvibhūtimahānārāyaṇopaniṣat

Vaiṣṇava-Upaniṣadaḥ: with the commentary of Śrī Upaniṣad-brahma-yogin = The VaiṣṇavaUpaniṣads. Upaniṣadbrahmayogi, and Alladi Mahadeva Sastri. Madras: The Adyar Library, 1953.

Vācaspatyam

Vācaspatyam (6 vols), Bhaṭṭācārya. Varanasi: Chaukhamba Sanskrit Series 94, 1962 (reprint of the 1873-1884 edition).

Yogayājñavalkya

Yogayājñavalkya: A Treatise on Yoga as Taught by Yogī Yājñavalkya, ed. Divanji, Sri Prahlad. B.B.R.A Society's Monograph No.3. Bombay 1954.

Fuentes secundarias

Ayengar, C. R. S. 1893. The Hatha Yoga Pradipika. Bombay: Tookaram Tatya on behalf of the Bombay Theosophical Publication Fund.

Birch, J. 2018 [2013]. "The Proliferation of Āsana in Late Mediaeval India." In Yoga in Transformation: Historical and Contemporary Perspectives on a Global Phenomenon, Eds. Karl Baier, Philipp A. Maas, and Karin Preisendanz, 101-180. Göttingen: V&R Unipress (Vienna University Press).

—Forthcoming 2020. "Haṭhayoga's floruit on the Eve of Colonialism." In Śaivism and the Tantric Traditions: Essays in Honour of Alexis G. J. S. Sanderson, Eds. Dominic Goodall,

Shaman Hatley, Harunaga Isaacson, and Srilata Raman. Gonda Indological Studies. Leiden: Brill.

—Forthcoming 2020. “Yogis on their Heads.”

Birch, J. and Hargreaves, J. 2016. “VINYĀSA: Medieval and Modern Meanings” in The Luminescent, 14th July 2016. Retrieved from: <https://www.theluminescent.org/2016/07/vinaya-mediaval-and-modern-meanings.html>. Accessed: July, 2016.

De Michelis, E. 2004. A History of Modern Yoga: Patañjali and Western Esotericism. London: Continuum.

Desikachar, K. 2005. The Yoga of the Yogi: The Legacy of T. Krishnamacharya. Chennai: Krishnamacharya Yoga Mandiram.

Desikachar, T. K. V. 1982. The Yoga of T. Krishnamacharya. Madras: Krishnamacharya Yoga Mandiram.

Diamond, D. et al. 2013. Yoga, The Art of Transformation. Washington, D.C.: Arthur M. Sackler Gallery, Smithsonian Institution.

Gharote, M. L., Vijay Kant Jha, Parimal Devnath, and S. B. Sakhalkar. 2006. Encyclopaedia of Traditional Asanas. Lonavla, Pune, India: Lonavla Yoga Institute (India).

Hargreaves, J. Forthcoming 2020. A Comparative Analysis of the Drawings in T. Krishnamacharya’s Archive with the Illustrated Manuscripts of the Haṭhābhyāsapaddhati and the Śrītattvanidhi.

Ikegame, A. 2009. Princely India re-imagined : a historical anthropology of Mysore. London: Routledge.

Iyer, L. K. A. and Nanjundayya, H. V. 1935. The Mysore Tribes and Castes. Vol. 2. Mysore: Mysore University.

Iyengar, B.K.S. 1966. Light on Yoga. London: Allen & Unwin.

Jois, K. P. 2010. Yoga Mala. New York: North Point Press.

Kaivalyadhama Research Department. 2005. Descriptive Catalogue of Yoga Manuscripts (updated). Lonavla, India: Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti.

Khare, G. H. 1960. Bhārata-Itihāsa-Saṃśodhaka-ManḍalasthaHastalikhitagranthānukramaṇikā. Puṇe : Bhārata Itihāsa Saṃśodhaka Maṇḍala.

Krishnamacharya, T. 1935. Yoga Makaranda. Bangalore: Bangalore Press.

—1972 [1941]. Yogāsanagaḷu. Third Edition. Mysore: University of Mysore.

—2004. Yoga Rahasya. Chennai: Krishnamacharya Yoga Mandiram.

—n.d. Yogāsanagaḷu. Trans. Satya Murthy. Ed. Anthony Grim Hall. Retrieved from: https://drive.google.com/file/d/0B7JXC_g3qGIWWlpKX1V2WDQ4YIE/view. Accessed on 30th September 2019.

- Maehle, G. 2006. *Ashtanga Yoga: Practice and Philosophy*. Innaloo City: Kaivalya Publications.
- Malledevaru, H. P., Marulasiddhaiah, G. and Rajagopalachar, K. 1987. *Descriptive catalogue of Sanskrit manuscripts 15*. Mysore: Oriental Research Institute, University of Mysore.
- Mallinson, J. (ed. and trans.). 2007. *The Khecarīvidyā of Ādinātha: A Critical Edition and Annotated Translation of an Early Text of Hathayoga*. London: Routledge.
- 2018. “Yoga and Sex: What is the Purpose of Vajrolīmudrā?” In *Yoga in Transformation: Historical and Contemporary Perspectives on a Global Phenomenon*, Eds. Karl Baier, Philipp A. Maas and Karin Preisendanz, 181-222. Göttingen: V&R Unipress (Vienna University Press).
- Mallinson, J. and Singleton, M. 2017. *Roots of Yoga*. London: Penguin Classics.
- Mandal, N. (trans. and annotations). n.d. *Kapālakuraṅṅaka’s Haṭhābhyāsa-paddhati (A Critical Study of a Single Manuscript - English Version)*. Lonavla: Kaivalyadhama.
- Marechal, C. 1989. “Enseignements.” In *Viniyoga*, Shri T. Krishnamacharya, La Traversée d'un siècle 24: 40-51.
- Martin-Dubost, Paul. 1997. *Ganeśa : The Enchanter of the Three Worlds*. Mumbai : Project for Indian Cultural Studies.
- Mehta, S., Mehta, M., and Mehta, S. 1990. *Yoga, the Iyengar Way*. London : Dorling Kindersley.
- Mohan, A. G. 2010. *Krishnamacharya: His Life and Teachings*. Boulder: Shambhala Publications.
- Molesworth, J. T. 1857. *A Dictionary, Marathi and English*. 2nd ed., rev. and enl. Bombay: Printed for Government at the Bombay Education Society’s press.
- O’Hanlon, R. 2007. “Military Sports and the History of the Martial Body in India.” In *Journal of the Economic and Social History of the Orient* 50 (4): 490-523.
- Sanderson, A. 2013. “The Saiva Literature.” In *Journal of Indological Studies (2012–2013)*, 24 & 25: 1-113.
- Singleton, M. 2010. *Yoga Body, the Origins of Modern Posture Practice*. New York: Oxford University Press.
- Singleton, M. and Frazer, T. 2014. “T. Krishnamacharya, Father of Modern Yoga.” In *Gurus of Modern Yoga*, Eds. Singleton, Mark and Ellen Goldberg. New York: Oxford University Press.
- Sjoman, N. E. 1999. *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*. New Delhi: Shakti Malik Abhinav Publications.

Srivatsan, M. 1997. Śrī Krishnamacharya the Pūrnācārya. Chennai: Private Printing, Vignesha Printers.

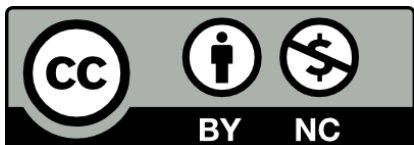
Stern, E. 2010. "Foreword to Jois, K. P. 2010." In Yoga Mala. New York: North Point Press

Valpey K. 2011. "Gauḍīya Vaiṣṇavism." In Brill's Encyclopedia of Hinduism 3, Eds. Knut A. Jacobsen, Helene Basu, Angelika Malinar. Leiden: Brill.



Vasudeva, S. 2004. The Yoga of the Malinivijayottaratantra, chapters 1–4, 7–11, 11–17. Pondicherry: Institut Francais de Pondichery, Ecole Francaise D'Extreme-Orient.

White, D. G. 2014. The Yoga Sutra of Patañjali. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.

Licencia de uso



Esta licencia permite a los reutilizadores distribuir, remezclar, adaptar y desarrollar el material en cualquier medio o formato únicamente con fines no comerciales y siempre que se otorgue la atribución al creador. CC BY-NC incluye los siguientes elementos:

-  POR: el crédito debe ser otorgado al creador.
-  NC: Sólo se permiten usos no comerciales de la obra.

Más información de las licencias en: <https://creativecommons.org/share-your-work/cclicenses/>

FORMATO PARA CITA

Birch, Jason y Singleton, Mark. 2019. "El Yoga del Haṭhābhyāsapaddhati: Haṭhayoga en la cúspide de la modernidad". En Revista de estudios de yoga (2019), vol. 2: 3–70. DOI: <https://doi.org/10.34000/JoYS.2019.V2.002>

IMAGEN DE PORTADA

© thehathabhyasapaddhati.org (2018)
'Saltando el umbral' (dehalyullaṅghanāsana) de la película titulada, Haṭhābhyāsapaddhati: un precursor del yoga moderno.
Practicante de yoga: Ruth Westoby.
Director de cine: Jacqueline Hargreaves