

# YOGA

UN ESTILO DE VIDA



# YOGA

UN ESTILO DE VIDA

---

Cuerpo, mente y alma

Alexis Racionero Ragué

Prólogo: Òscar Pujol



Siglantana

© Alexis Racionero Ragué, 2021

Para esta edición:

© Editorial Siglantana S. L., 2021

[www.siglantana.com](http://www.siglantana.com)

Ilustración de la cubierta: Maite Molina

Ilustraciones: Anna Virgili Marcó

Iconos gráficos Chakras: © The Freepik Company

Maquetación: Anna Virgili Marcó

Preimpresión: Álex Sánchez Méndez

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN (Ilusbooks): 978-84-19014-02-3

ISBN (Siglantana): 978-84-18556-05-0

Depósito legal: B-16941-2021

Impreso en papel ecológico certificado por FSC®.

*A mis maestros,  
a mis alumnos que tanto me enseñaron,  
a mi hija Alicia.*

*Porque un mundo mejor siempre será posible.*



# SUMARIO

PRÓLOGO .....	9
INTRODUCCIÓN .....	13
YOGA .....	21
Orígenes y fuentes .....	21
<i>Prana</i> y <i>apana</i> .....	27
Los cinco elementos .....	30
Los chakras.....	33
Tipos de yoga clásico .....	42
LA MENTE.....	49
Las tres mentes.....	51
Los mecanismos de la mente .....	53
La mente no reactiva .....	58
Intuición.....	61
El diamante del corazón .....	63
La meditación .....	65
CUERPO.....	85
Fisiología del yoga .....	88
Los diez cuerpos.....	93
Los tres <i>gunas</i> .....	100
El ayurveda y los tres <i>doshas</i> .....	102

Sabiduría somática .....	104
Los órganos y su relación con las emociones .....	106
Respiración.....	109
Flexibilidad.....	111
<b>ALMA.....</b>	<b>135</b>
El Uno y lo trascendente.....	137
Rendición y no ego .....	140
El silencio .....	142
Elevación y devoción .....	144
Sat Chit Ananda.....	148
Lo simbólico y lo sutil.....	151
Karma y eternidad .....	155
Alimentos del alma.....	157
<b>YOGA COMO FILOSOFÍA DE VIDA.....</b>	<b>179</b>
Pautas para el día a día.....	181
Cómo mejorar los hábitos mentales y corporales.....	187
Individuo y comunidad .....	191
Presencia y comunicación.....	193
Alimentación.....	196
Naturaleza y espacios .....	202
Los ciclos de la vida: las estaciones y el yoga.....	204
<b>EPÍLOGO.....</b>	<b>209</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>213</b>



## PRÓLOGO

El yoga, si se me permite una comparación artística, es, como el jazz y el flamenco, extraordinariamente flexible y se presta a múltiples interpretaciones, prácticas y ejecuciones. No hay un yoga original al que el resto de los yogas hayan de rendir pleitesía. Hay un yoga ancestral que se pierde en la noche de los tiempos, el yoga de Patanjali, el yoga tántrico, el yoga postural, el yoga del conocimiento, el de la acción, el de la devoción... Hay tantos yogas como vías de realización, ya que la palabra yoga quiere decir eso: método, técnica, procedimiento, camino o vía y por eso podemos hablar de la vía del conocimiento, de la devoción o de la acción. La misma Bhagavad Gītā nos habla de una multiplicidad de yogas adaptados a distintos temperamentos humanos. Según la Gītā hay un yoga que consiste en ofrecer los objetos de los sentidos en el fuego del autocontrol, tomando la abstención como bandera. Sin embargo, hay otro yoga que recurre al método contrario: ofrecer los objetos sensoriales en el fuego de los sentidos para consumirlos al modo tántrico: con gozo, pero sin apego; con atención, pero sin posesión.

Esta plasticidad del yoga es lo que permite a nuestro autor ofrecernos esta pequeña joya que el lector tiene entre sus manos: *Yoga: un estilo de vida*. El autor está en lo cierto, ya que el yoga es un estilo de vida, pues como dice Patanjali, debe ser practicado continuamente, de forma ininterrumpida y sobre todo con respeto hacia uno mismo y hacia nuestro entorno. Uno de los secretos de la práctica es precisamente el desapego hacia los frutos de la misma. Debemos practicar con la paciencia, la constancia y la doble mirada de un rumiante que

mastica mientras contempla el horizonte, oteando el nirvana mientras al mismo tiempo se ocupa de lo más inmediato, del día a día, del quehacer diario. Dice Patanjali que la postura se obtiene cuando se relaja el esfuerzo. Este es el resultado de la práctica continuada, cuando el esfuerzo se ha interiorizado y alcanzamos la postura de forma natural. Como muy bien dice el autor de este libro, la postura es tanto corporal como mental y espiritual, pues somos huéspedes de una triple unidad indisoluble: la del cuerpo, la mente y el alma.

Alexis Racionero nos ofrece una descripción simple y al mismo tiempo profunda del yoga.

El yoga es una forma de vida en la que buscamos la conexión con la persona que de verdad somos. Como fuente milenaria ofrece múltiples variantes y caminos para llegar a él. No importa el tipo de yoga que uno practique o la manera de iniciarse. Estar en el yoga es ser un explorador de la conciencia.

Y ¿qué es la conciencia?, puede uno preguntarse. No se trata en absoluto de la conciencia moral, de la conciencia del bien y del mal. La conciencia de la que nos habla Racionero es una conciencia no dual: aquello que ilumina todas nuestras percepciones y que brilla incluso en la oscuridad del sueño o del coma profundo. La conciencia es el ojo que no parpadea mientras observa todos los estados posibles del ser. Como un pájaro solitario a la orilla del mundo contempla el devenir de las cosas, ve pasar el río del pensamiento y mira las aceleraciones y los frenazos bruscos de la emoción. Sin embargo, en sí misma, la conciencia no es ni cosa, ni pensamiento, ni emoción, aunque haga posible que veamos las cosas, pensemos el pensamiento y sintamos la emoción. La conciencia es la luz pura del conocimiento que conoce y sabe que conoce, la luz que ilumina el mundo tanto interior como exterior.

El yoga que nos propone Alexis Racionero no es un yoga dogmático, ni teórico, ni simplemente físico o solamente mental. Es un yoga que nace de lo que ha aprendido de sus maestros, pero también de

la experiencia, de sus viajes y de la observación continua del cuerpo y de la mente. Es un yoga que nace en el Valle de Parvati, lejos de su mundo cotidiano, en medio de una crisis existencial que le permite descubrir el profundo desajuste entre el papel que está representado y su verdadera identidad y enfrentar el trastorno entre la vida fingida y la vida real.

El yoga de Alexis es un yoga cotidiano. Su intención es “ofrecer una visión del yoga como algo que todos podemos aplicar a nuestras vidas, sin importar género, condición o edad”. No se trata de un libro de posturas ni una guía para estudiantes ni profesores de yoga. Lo que Alexis busca es “abrir el yoga a todos los que estamos viviendo en este mundo cada vez más enfermo y pandémico, ofreciendo una fuente que puede aportarnos bienestar en muchos sentidos, sin caer en la exigencia del cuerpo perfecto, la flexibilidad como imperativo o el dogma como credo”.

El lector encontrará en este libro mucha información sobre los fundamentos del yoga; sobre los estados, mecanismos y trampas de la mente; sobre el funcionamiento del cuerpo y la sabiduría somática; sobre la tranquilidad del alma y sus alimentos y un montón de consejos prácticos y ejercicios para incorporar esta sabiduría a nuestro estilo de vida. Por lo tanto, este libro se convierte en una herramienta para armonizar el cuerpo, la mente y el alma y para aprender a construir nuestro propio yoga cotidiano, hecho a la medida de nuestras necesidades y circunstancias personales. Gracias Alexis por compartir con nosotros el fruto de tu doble viaje: el externo a la India y el interno al mismo centro de tu alma.

Oscar Pujol

*Doctor en filosofía y filología sánscrita,  
director del Instituto Cervantes de Nueva Delhi*