



Yoga Tomelloso

## Sendas del Yoga

Tradicionalmente se clasifican en cuatro tipos principales, incluimos el **Hatha yoga**, escuela que tomó un desarrollo autónomo desde la tradición **tántrica** hasta nuestros días.

**Karma Yoga:** El sendero de la acción desinteresada. Es básicamente una actitud que se caracteriza por la acción correcta de servicio, entrega, desinterés con una mente ecuánime. Tiene dos factores fundamentales, a saber, actividad y ecuanimidad, la condición ideal por alcanzar es la eterna calma en medio de una intensa actividad.

**Bhakti Yoga:** El sendero de la de la devoción a Dios y el confiado abandono a él. Esta actitud presupone una visión personal de Dios llena de amor y compasión, que ayuda a sus devotos (bhakta) con su gracia liberadora.

**Jñana Yoga:** El sendero de la sabiduría, la comprensión intelectual y de la auto observación que conduce al estado de consciencia no-dual. Pertenece a la escuela de la filosofía Vedanta.

Su meta es la trascendencia, la libertad, la autorrealización mediante el ejercicio de la comprensión y del conocimiento que consiste en la discriminación constante entre lo irreal y lo real, entre el sí mismo (Atman) y el no-sí-mismo (no Atman).

**Raja Yoga:** También conocido como Yoga Real, es el sendero de la disciplina mental. Camino de la unidad mental por medio de la concentración y meditación yógicas. Pertenece a la escuela de la filosofía Vedanta.

El objetivo es lograr la liberación definitiva (Kaivalya) del alma (purusa) de la esclavitud fenoménica (emancipación de la rueda de la transmigración) y del sufrimiento que acompaña a través del shamadi. La causa principal de todo el sufrimiento es la unión del alma con el cuerpo, que es producto de la "materia prima"

Su estructura está basada en los yoga sutras de Patanjali.

**Hatha Yoga:** La traducción literal es "yoga de la fuerza"

Es el sendero del equilibrio de las energías internas. **Ha** significa luna y **THA** sol, es por tanto la unión de la luna y el sol, que representan simbólicamente dentro del cuerpo la fuerza vital y la fuerza mental, estas dos fuerzas se unen y despiertan una tercera conocida como **Kumdalini** (energía espiritual) para el logro del estado de supraconsciencia (Shamadi).

Se desarrollo dentro de las antiguas escuelas tántricas de la India. Hay referencias sobre el Hatha yoga en los Upanishad y los Puranas.