

Diccionario del Yoga

Diccionario del yoga. Historia, práctica, filosofía y mantras

Laia Villegas y Òscar Pujol

“Todo lo que se necesita saber sobre el sánscrito aplicado al yoga.”

“Un manual completo ideal para los cursos de formación de profesores de yoga.”

“Un diccionario creado por y para la comunidad de yoga de habla hispana.”

Muchos practicantes de yoga nos hemos preguntado alguna vez cómo se traduce el nombre de una postura, cómo se pronuncia correctamente o qué estamos diciendo al recitar un mantra. Al asistir a clases, conversar con compañeros, leer libros o hacer búsquedas en Internet, nos topamos a menudo con diferentes opciones en cuanto a la pronunciación, la traducción y el significado de las palabras sánscritas. ¿Cómo saber cuál es la correcta? ¿Cómo usar el sánscrito en las clases sin miedo a equivocarse? ¿Cómo no sentirse sobrepasados por la dificultad de esta lengua?

Es cierto, el sánscrito es una lengua compleja y requiere años de estudio, pero - y esto salta a la vista tras una primera ojeada a este Diccionario- el sánscrito que emplea el yoga contemporáneo está al alcance de todos. Este diccionario es una enorme contribución en este sentido. Nació con el objetivo de garantizar el uso correcto de la lengua sánscrita aplicada al yoga y facilitar unas mínimas nociones sobre la terminología y los usos de la lengua sánscrita relacionada con la espiritualidad india y, especialmente, el

haṭha-yoga.

Más que un diccionario en el sentido tradicional, el *Diccionario del yoga* es un manual manejable, visual y práctico, que incluye los términos sánscritos más utilizados en el día a día de las clases de yoga: los nombres de las posturas (*āsana*) y otras técnicas del *haṭha-yoga* (*prāṇāyāma*, *mudrā*, *bandha* y *kriyā*), los conceptos filosóficos fundamentales, una traducción didáctica de los *Yogasūtra* de Patañjali, algunos mantras, así como una breve historia del yoga que permite contextualizar el uso de toda la terminología. Los términos sánscritos se ofrecen analizados, traducidos, comentados y acompañados de ilustraciones y audios con su correcta pronunciación. Todos los términos y los textos incluidos en el libro han sido grabados con la voz Kausthub Desikachar y están disponibles para descarga gratuita en la web de Herder Editorial:

<https://www.herdereditorial.com/diccionario-de-yoga>.

Era muy necesario disponer de un material de consulta como éste, riguroso, claro y pedagógico, al que acudir cuando surgen dudas. Se dirige a practicantes y profesores de todas las escuelas, sin conocimientos previos de sánscrito, y puede emplearse para el estudio individual o como recurso didáctico en los cursos de formación de profesores de yoga.

Con la intención de representar toda la tradición del yoga, desde sus orígenes hasta la actualidad, los autores no sólo recogen la terminología de los textos clásicos (*Haṭhayogapradīpikā* y *Gheraṇḍasaṃhitā*) y de los manuales de yoga

más importantes del siglo XX, sino que también reflejan los usos actuales y vigentes de esta terminología, que a menudo difieren de los tradicionales. Con esta finalidad, gracias a la colaboración de Yoga en Red y otras plataformas digitales, lanzaron un cuestionario online abierto a la participación de todos los usuarios que desearan colaborar en el proyecto. El análisis de las respuestas les permitió definir 108 *āsana* practicadas habitualmente entre los diferentes estilos de yoga, así como corroborar y comparar los términos sánscritos y los nombres en castellano que son más comunes en la práctica para estas posturas. Nacido como proyecto colaborativo y de cultura libre (se adhiere a una licencia *creative commons*) podría muy bien convertirse en un punto de partida y de encuentro para que la comunidad de practicantes siga actualizándolo, enriqueciéndolo y completándolo en las redes digitales.

Afirma la autora Laia Villegas: “Un profesor o profesora de yoga a la altura de los tiempos debería evitar aferrarse a los extremos del debate entre tradición y modernidad: poner en duda la idea de un único yoga ancestral auténtico y concebirlo, en cambio, como una cultura dinámica en constante transformación, y a la vez estudiar con respeto y humildad el legado de la tradición. Asentar los pies firmes en la tradición, acoger con corazón las diferencias entre las escuelas y mantener la mente abierta y una actitud receptiva y creativa. De esta forma podremos construir entre todos el yoga que se ajusta a nuestros tiempos. En esta actitud se hallaría, ahora sí, su verdadera autenticidad y la posibilidad real de dar

continuidad a esta maravillosa y profunda tradición que hemos recibido”.

BIO AUTORES

Laia Villegas Torras es traductora y especialista en filosofía india. Licenciada en Humanidades por la Universidad Pompeu Fabra de Barcelona, realizó estancias de investigación en las Universidades de Benarés y Pune (India). Ha publicado *Las estrofas del Sāṃkhya* de Ishvarakrishna y ha colaborado con Òscar Pujol en la redacción del *Diccionari Sànskrit-Català*. Desde hace más de diez años colabora en diversos cursos de formación de profesores de yoga.

Òscar Pujol Riembau es doctor en sánscrito por la Banaras Hindu University. Ha enseñado en varias universidades en la India, España, México y Brasil. En 2002 contribuyó a la fundación de Casa Asia en Barcelona, de la que fue director de Programas Educativos promoviendo la creación de estudios asiáticos en universidades españolas. Ha sido director de los Institutos Cervantes de Nueva Delhi, Río de Janeiro y actualmente de Fez. Ha publicado varios libros y traducciones de clásicos sánscritos y el *Diccionario Sànskrit-Català*. En la actualidad está trabajando en el primer *Diccionario Sánscrito-Español*, de próxima publicación en Herder Editorial.
