

asana – asana

Authored by
memjavad

October 30, 2025

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *asana – asana*. Spanish Psychological Databases. Retrieved from <https://spanish.arabpsychology.com/?p=2156>

Asana

Primary Disciplinary Field(s): Yoga, Filosofía India, [Medicina Alternativa](#)

1. Definición Central

El término **asana** (en sánscrito: आसना, āsana) se traduce literalmente como 'asiento' o 'manera de sentarse', y en el contexto de la tradición yóguica, denota una postura física específica que se practica para lograr la estabilidad del cuerpo y la quietud de la mente. Tradicionalmente, la definición más fundamental de asana se encuentra en los [Yoga Sutras de Patanjali](#), donde se establece el principio rector: *Sthira Sukham Asanam*, que significa que la postura debe ser estable (**sthira**) y cómoda (**sukham**). Esta dualidad es crucial; la estabilidad corporal es vista como un requisito previo indispensable para la estabilidad mental, permitiendo que el practicante mantenga periodos prolongados de meditación sin distracción física. La asana, por lo tanto, trasciende la mera gimnasia o el estiramiento; es una herramienta psicofísica diseñada para unificar la conciencia corporal con la intención espiritual.

La práctica de asanas sirve como el tercer componente del sistema [Ashtanga Yoga](#) de Patanjali, siguiendo a los principios éticos y morales (Yamas y Niyamas) y precediendo al control de la respiración (Pranayama). Su función inicial, tal como se concibió en los textos clásicos, era disciplinar el cuerpo para que pudiera soportar la inmovilidad necesaria para la absorción meditativa profunda (Samadhi). En este sentido, la asana actúa como un puente entre los aspectos externos y los internos del yoga. Al dominar la postura, el yogui elimina las distracciones sensoriales y físicas, lo que facilita la interiorización de la energía vital (**prana**) y prepara el sistema nervioso para técnicas más avanzadas de concentración y contemplación. La precisión en la alineación no es solo por seguridad musculoesquelética, sino también para optimizar los canales energéticos sutiles (nadis) dentro del cuerpo.

Con la evolución de las tradiciones, especialmente el desarrollo del [Hatha Yoga](#) en la Edad Media, el concepto de asana se expandió significativamente. Mientras que Patanjali se centró principalmente en la postura sentada meditativa, el Hatha Yoga introdujo cientos de posturas dinámicas y complejas destinadas a purificar el cuerpo físico (**Hatha Yoga Pradipika**). Estas posturas no solo buscan la estabilidad, sino también el fortalecimiento, la flexibilidad y, fundamentalmente, la manipulación de la energía. Cada asana está diseñada para tener un impacto específico en órganos, glándulas y sistemas corporales, promoviendo la salud y longevidad del practicante. Esta ampliación del repertorio de asanas transformó la práctica de una disciplina puramente sedentaria a un sistema altamente físico y vigoroso, siendo esta última interpretación la que predomina en el yoga contemporáneo occidental.

2. Etimología y Desarrollo Histórico

La raíz sánscrita de **asana** es 'as', que significa 'estar presente', 'sentarse' o 'permanecer'. Históricamente, el concepto aparece por primera vez en los textos fundacionales del yoga clásico. En los [Yoga Sutras](#) (c. 400 d.C.), Asana es el tercer peldaño y se describe de manera concisa en solo tres sutras. En este contexto temprano, la asana se refería casi exclusivamente a la postura de meditación (como Padmasana o Siddhasana), enfatizando que el objetivo era la inmovilidad y la superación de la dualidad mental y física. La asana era el medio para dominar el cuerpo, evitando que sus demandas (dolor, inquietud) interrumpieran la práctica de la meditación. La sencillez de esta descripción subraya un enfoque altamente internalizado y menos físico de la práctica yóguica original.

El giro crucial en el desarrollo histórico de las asanas ocurrió entre los siglos X y XV d.C., con la codificación del Hatha Yoga. Textos clave como el **Hatha Yoga Pradipika** (siglo XV) y la Gheranda Samhita (siglo XVII) revolucionaron el concepto al introducir una amplia gama de posturas corporales. El Hatha Yoga se centró en la purificación y el dominio del cuerpo físico (*hatha* significa 'fuerza' o 'voluntad') como el camino primario hacia la liberación. Mientras que el Yoga Sutra mencionaba solo la postura de asiento, el Hatha Yoga Pradipika describe 15 asanas, y la Gheranda Samhita menciona 32 posturas esenciales de un total de 84, cada una con un propósito específico para la salud física y la manipulación del prana. Este cambio marcó la transición de un yoga predominantemente mental a uno que integra intensamente lo físico y lo energético.

El resurgimiento y la globalización de la práctica de asanas se deben en gran parte al trabajo de maestros indios del siglo XX, como T. Krishnamacharya, quien es a menudo referido como "el padre del yoga moderno". Krishnamacharya sintetizó las enseñanzas de los textos clásicos del Hatha Yoga con las técnicas de gimnasia occidentales, creando un sistema dinámico y vigoroso conocido como [Vinyasa](#). Sus alumnos, incluidos B.K.S. Iyengar, K. Pattabhi Jois e Indra Devi, llevaron estas nuevas formas de asana al mundo occidental. Iyengar, en particular, desarrolló un enfoque meticuloso en la alineación y el uso de accesorios (cuerdas, bloques) para profundizar la postura, mientras que Pattabhi Jois popularizó el sistema rítmico y secuencial del Ashtanga Vinyasa Yoga. Este movimiento no solo democratizó la práctica, sino que también la redefinió, priorizando la ejecución precisa y la intensidad física de las posturas.

3. Características Clave y Clasificación

Las **asanas** se caracterizan por la búsqueda de una tensión equilibrada entre el esfuerzo (*prayatna shaithilya*) y la relajación. Una postura yóguica efectiva requiere un esfuerzo consciente para entrar y mantener la forma, pero debe ir acompañado de la relajación de las áreas no involucradas y la calma de la respiración. La clave es la permanencia; una asana no se considera

completa hasta que se puede mantener con firmeza y comodidad, permitiendo que la mente se asiente. Esta permanencia permite que los efectos energéticos y fisiológicos de la postura se manifiesten plenamente, actuando sobre los tejidos conectivos, los ligamentos y los sistemas endocrino y nervioso.

La clasificación de las asanas es extensa y variada, dependiendo de la tradición y el linaje yóguico, pero generalmente se agrupan según la acción principal que realizan sobre la columna vertebral o la posición del cuerpo en relación con la gravedad. Comprender estas categorías ayuda a estructurar una práctica equilibrada que trabaje todas las direcciones del movimiento corporal. Las asanas no se practican de forma aislada, sino en secuencias lógicas (vinyasas) que preparan el cuerpo progresivamente para posturas más exigentes, garantizando la seguridad y maximizando los beneficios terapéuticos de la sesión completa.

Las principales categorías de asanas incluyen: posturas de pie, que construyen fuerza y estabilidad en las piernas y el tronco; posturas sentadas, que a menudo se centran en la apertura de caderas y la flexión hacia adelante; inversiones, que revierten el flujo sanguíneo y energético; y flexiones, que trabajan la movilidad de la columna. Las asanas pueden ser preparatorias, terapéuticas o de meditación, y su elección debe alinearse con el objetivo final de la práctica. Por ejemplo, las posturas de pie son altamente energizantes y fortalecedoras, mientras que las flexiones hacia adelante son calmantes y facilitan la introspección.

Clasificación Estructural de Asanas

Posturas de Pie (Sthiti): Diseñadas para mejorar el equilibrio, la alineación postural y la fuerza muscular en las extremidades inferiores y el núcleo. Ejemplos incluyen [Tadasana](#) (Postura de la Montaña) y Virabhadrasana (Postura del Guerrero).

Posturas Sentadas (Upavistha): Incluyen posturas de meditación y aquellas que estiran profundamente la cadera, las ingles y los isquiotibiales. Son esenciales para preparar el cuerpo para la quietud prolongada.

Inversiones (Viparita Karani): Posturas donde el corazón está por encima de la cabeza, invirtiendo el efecto de la gravedad. Son conocidas por estimular la circulación, calmar el sistema nervioso y mejorar la claridad mental. Ejemplos prominentes son Sirsasana (Parada de Cabeza) y Sarvangasana (Parada de Hombros).

Flexiones Hacia Adelante (Paschima Pratana Sthiti): Implican el alargamiento de la parte posterior del cuerpo y la compresión de la parte frontal. Son profundamente calmantes y ayudan a reducir la tensión y el estrés.

Flexiones Hacia Atrás (Purva Pratana Sthiti): Posturas que abren el pecho y la parte frontal del cuerpo, contrarrestando la tendencia a encorvarse. Son vigorizantes y fortalecen la espalda, pero requieren gran precaución y preparación.

Torsiones (Parivritti): Giran la columna vertebral y los órganos abdominales, ayudando a la

desintoxicación y mejorando la movilidad de la columna.

4. Filosofía y Significado en el Yoga

Filosóficamente, la práctica de **asana** es mucho más que el ejercicio físico. Dentro del marco del Ashtanga Yoga, es el primer paso práctico que el estudiante toma para interactuar con su propia realidad física después de haber establecido una base ética y moral (Yamas y Niyamas). Al enfocarse en el cuerpo, el practicante desarrolla **pratyahara** (retirada de los sentidos), dirigiendo la conciencia hacia el interior. La disciplina requerida para mantener una postura difícil enseña lecciones cruciales sobre la ecuanimidad (*samatva*) y la aceptación de la incomodidad sin reaccionar, lo que se traduce directamente en una mejor gestión de las dificultades de la vida cotidiana.

El significado energético de las asanas reside en su capacidad para influir en el flujo de **prana**, la fuerza vital. Según la fisiología yóguica, el cuerpo está atravesado por miles de canales de energía sutiles llamados **nadis**. Las asanas, mediante estiramientos, compresiones y torsiones, tienen el propósito de desbloquear y purificar estos nadis, asegurando que el prana fluya libremente, especialmente a través del canal central, **Sushumna Nadi**. Este flujo energético óptimo es fundamental para despertar la energía espiritual latente, la **Kundalini**. De esta manera, cada postura se convierte en una herramienta para la alquimia interna, no solo para mejorar la salud física, sino para facilitar el progreso hacia estados superiores de conciencia.

Además, la asana enfatiza la conexión intrínseca entre la respiración (**pranayama**) y el movimiento. En el yoga Vinyasa, el movimiento del cuerpo se sincroniza deliberadamente con la inhalación o la exhalación, creando una meditación en movimiento. Esta sincronización es esencial porque el prana y la mente están íntimamente ligados; al controlar la respiración a través de la postura, se calma la mente (*citta vritti nirodha*). La práctica constante y consciente de asanas inculca la atención plena (**smriti**) y la presencia en el momento, ayudando al practicante a liberarse de los patrones de pensamiento habituales y a experimentar la unidad del ser.

5. Impacto Fisiológico y Terapéutico

El impacto fisiológico de la práctica regular de **asanas** es profundo y multifacético, abarcando mejoras en el sistema musculoesquelético, cardiovascular y endocrino. A nivel físico, las asanas incrementan significativamente la flexibilidad, la fuerza muscular y la resistencia. Las posturas de equilibrio mejoran la propiocepción y la coordinación neuromuscular. A diferencia del ejercicio aeróbico tradicional, el yoga utiliza contracciones isométricas y movimientos lentos y controlados que fortalecen los músculos estabilizadores profundos, mejorando la postura corporal general y reduciendo el riesgo de lesiones crónicas.

Desde una perspectiva terapéutica, el yoga ha demostrado ser eficaz en la gestión de diversas

afecciones de salud. La práctica de asanas estimula el sistema nervioso parasimpático (el "sistema de descanso y digestión"), contrarrestando los efectos crónicos del estrés y la activación constante del sistema simpático. Esta modulación nerviosa resulta en una reducción de la frecuencia cardíaca, una disminución de la presión arterial y una mejor regulación de las hormonas del estrés, como el cortisol. Posturas específicas, especialmente las flexiones hacia adelante y las inversiones suaves, se utilizan comúnmente en programas de yoga terapéutico para aliviar la ansiedad, el insomnio y la depresión leve.

La asana también tiene un impacto directo en la salud de la columna vertebral y los órganos internos. Las torsiones masajean los órganos abdominales, mejorando la digestión y la eliminación. Las flexiones hacia atrás mantienen la elasticidad de los discos intervertebrales y fortalecen los músculos de soporte de la espalda. Además, se cree que la compresión y descompresión de las glándulas endocrinas durante ciertas posturas (como las inversiones que afectan la tiroides o las posturas que comprimen el páncreas) ayudan a equilibrar la producción hormonal. El yoga terapéutico, popularizado por maestros como B.K.S. Iyengar, utiliza la asana como una herramienta de rehabilitación precisa, adaptando las posturas con accesorios para tratar dolencias específicas, desde el dolor lumbar crónico hasta el manejo de enfermedades autoinmunes.

6. Debates y Críticas Modernas

Uno de los principales debates en torno a la práctica moderna de **asanas** se centra en la **comercialización** y la **secularización** del yoga. La popularidad global ha llevado a una desvinculación de las posturas de sus raíces filosóficas y espirituales. Críticos argumentan que, en muchos contextos occidentales, la asana ha sido reducida a una forma de ejercicio físico (fitness) o acrobacia, perdiendo su propósito original de preparación para la meditación y el autoconocimiento. Esta priorización de la forma física sobre el contenido espiritual puede llevar a una comprensión superficial de la práctica y a una obsesión por la perfección estética de la postura, en lugar de la búsqueda de la estabilidad y la comodidad interna.

Otro punto de controversia importante es el aumento de las **lesiones** relacionadas con la práctica de asanas. A medida que las posturas se han vuelto más vigorosas, rápidas y orientadas a la gimnasia (especialmente en estilos como Power Yoga o Vinyasa intenso), el riesgo de lesiones musculoesqueléticas, particularmente en las rodillas, la columna lumbar y los hombros, ha crecido. Esta crítica subraya la necesidad de una instrucción cualificada y de un retorno al principio de *ahimsa* (no violencia) aplicado al cuerpo. Algunos académicos y practicantes argumentan que la insistencia moderna en realizar posturas avanzadas (como las inversiones extremas) sin la debida preparación o entendimiento de la anatomía funcional, contradice el espíritu terapéutico y precautorio del yoga clásico.

Finalmente, existe un debate sobre la **autenticidad** de las asanas modernas. Gran parte de lo que se practica hoy, especialmente las posturas de pie dinámicas (como los Guerreros), no se encuentra en los textos sánscritos medievales del Hatha Yoga. La influencia de la gimnasia y el calistenia introducidas en la India colonial (particularmente en la escuela de Krishnamacharya en Mysore) sugiere que muchas asanas contemporáneas son el resultado de una síntesis moderna. Si bien esta evolución ha hecho que el yoga sea accesible y atractivo para una audiencia global, plantea preguntas sobre qué constituye una "verdadera" asana y si la innovación debe estar siempre subordinada a la tradición milenaria. No obstante, la adaptabilidad del asana es también vista como su mayor fortaleza, permitiendo su aplicación en contextos terapéuticos y de salud pública.

7. Lecturas Adicionales

[Asana - Wikipedia](#)

[Hatha Yoga - Wikipedia](#)

[Yoga Sutras de Patanjali - Wikipedia](#)

[Pranayama - Wikipedia](#)