

## **Aplicación científica del método del yoga.**

La ciencia y la filosofía exigen proposiciones universales, el conocimiento de las causas y principios y que las proposiciones se enlacen en relación de premisas y consecuencias. Si nos remitimos a las disciplinas y técnicas yóguicas, al margen de los contenidos doctrinales de los *Yoga Sūtras* y nos centramos en el método práctico, cabría hacerse algunas consideraciones: ¿Buscamos proposiciones/conocimientos universales cuando practicamos o enseñamos? Si el yoga es una ciencia, ¿Qué clase de ciencia es? ¿Cuál es su objeto? ¿Hacen ciencia aquellos que dicen que es ciencia en su práctica y enseñanza de yoga? ¿Hacen ciencia maestros como B.K.S. Iyengar?

Parecen unas preguntas extrañas para un adepto al yoga, sin embargo, es frecuente leer que el yoga es una ciencia y una filosofía. Debemos saber de qué estamos hablando si se afirman tales propuestas.

Para facilitar este análisis vamos a clasificar este estudio del yoga en tres niveles: El yoga en la salud, en lo mental y en lo espiritual. Buscaremos argumentos a favor y en contra del yoga como ciencia.

## **Argumentos a favor y en contra del yoga como ciencia.**

### **1) En el plano de la salud**

#### **1a) Argumentos en contra.**

En primer lugar, para que el yoga sea ciencia ha de conocer los principios y las causas del tema que se propone, en este caso de la salud. Si el objeto de estudio es la salud, el yoga ha de conocer las causas y principios tanto de la enfermedad como de la salud puesto que ha de ser una ciencia que abarca la salud en su totalidad. Y como ciencia productiva si desea lograr la salud deberá conocer cómo diagnosticar y tratar la enfermedad puesto que ambas, tanto el diagnóstico como el tratamiento, son imprescindibles para eliminar la enfermedad y lograr la salud. Si el yoga pretende ser una ciencia, ha de tratar en completitud su tema de estudio, es decir, la salud. Si conoce algunas partes y otras no, entonces no conoce el todo y si no conoce el todo, no es ciencia de la salud sino sólo de algunas de sus partes. Así, el yoga debería ser una ciencia del diagnóstico y del tratamiento.

- **La incapacidad de diagnosticar.**

Es en el diagnóstico encontramos un impedimento para hacer del yoga ciencia. El profesor de yoga no posee los fundamentos teóricos para realizar un diagnóstico médico. En situaciones normales, antes de tratar a un paciente, el profesor necesita un diagnóstico, sea de un médico alopático, ayurvédico, etc.

Si el yoga no puede diagnosticar por sí mismo, depende de otra ciencia y no puede ser autosuficiente. En este caso, sería una ciencia del tratamiento pero no del diagnóstico. Entonces, no sería una ciencia completa de la salud sino sólo de la terapia.

- **Carencia de proposiciones universales.**

Un profesor o adepto al yoga puede conocer y sentir lo que sucede en su cuerpo pero no conocer la causa y el principio que la motiva. También puede desconocer lo que ocurre fuera de su experiencia e ignorar lo que sucede en los cuerpos de otros. Estas habilidades nacen en la experiencia pero la experiencia no es suficiente a la hora de convertirla en arte o ciencia. Aristóteles lo explica muy bien en su libro *Metafísica*, capítulo II:

La experiencia da lugar al arte y la falta de experiencia al azar. El arte a su vez, se genera cuando a partir de múltiples percepciones de la experiencia resulta **una única idea general acerca de los casos semejantes**. [...] Los hombres de experiencia tienen más éxito, incluso, que los que poseen la teoría, pero no la experiencia. La razón está en que la experiencia es el conocimiento de cada caso individual, mientras que **el arte lo es de los generales**, y las acciones y producciones todas se refieren a lo individual. [...]

Por ejemplo, si me quiero curar de un lumbago con las técnicas de posturas yóguicas (*āsanas*) y encuentro, por tanteo, —tras haber aprendido de un maestro competente— las sensaciones adecuadas que producen alivio, puedo llegar a desarrollar una cierta sensibilidad sobre qué es beneficioso para mí en particular. En este caso seré un hombre de experiencia porque conozco los hechos y las sensaciones que producen ciertos efectos en mí pero no seré un artista a no ser que empiece a desarrollar un

conocimiento general de esa base experiencial para mi caso particular y para el de los demás. En resumen, si no consigo elevar el conocimiento particular de mi experiencia de los hechos al conocimiento universal, o al menos al conocimiento con un grado satisfactorio de observaciones y repeticiones (sin ser estrictamente universal), no podemos afirmar que el yoga terapéutico es ciencia.

- **Desconocimiento de las causas y principios.**

Si un requisito para que el yoga de la salud sea ciencia es la de formular proposiciones universales, otro requisito de igual importancia es conocer las causas y principios detrás de esas proposiciones. Por ejemplo, el profesor de yoga puede conocer lo que sucede en muchos individuos con lumbago pero desconocer su causa o el principio que lo motiva. De nuevo Aristóteles en Metafísica expone elocuentemente estos matices:

No es menos cierto que pensamos que el saber y el conocer se dan más bien en el arte que en la experiencia y tenemos por más sabios a los hombres de arte que a los de experiencia. Y esto porque los unos saben la causa y los otros no. Efectivamente, los hombres de experiencia saben el hecho, pero no el porqué, mientras que los otros conoce el por qué, la causa. [...] En general, el ser capaz de enseñar es una señal distintiva del que sabe frente al que no sabe, por lo cual pensamos que el arte es más ciencia que la experiencia. Además, no pensamos que ninguna de las sensaciones sean sabiduría, por más que éstas sean el modo de conocimiento por excelencia respecto de los casos individuales: y es que no dicen el porqué acerca de nada. [...] Como todos opinan que lo que se llama sabiduría se ocupa de las causas primeras y de los principios. Con que, el hombre de experiencia es considerado más sabio que los que poseen sensación del tipo que sea, y el hombre de arte más que los hombres de experiencia, y el director de la obra más que el obrero manual, y las ciencias teóricas más que las productivas.

### 1b) Argumentos a favor.

- **Capacidad de diagnóstico.**

Si el objeto de estudio del yoga en este nivel es la salud, y el yoga ha de conocer sus causas y principios, se puede argumentar que el yoga contiene en sus fundamentos

## ¿ES EL YOGA CIENCIA Y FILOSOFÍA? (PARTE II)

teóricos una definición de salud mucho más amplia que la que pueda contener, por ejemplo, la ciencia médica alopática.

Como causas de la enfermedad y la salud, el yoga no se contenta con referirse a un mero equilibrio físico o fisiológico sino que gran parte de su doctrina está dedicada al equilibrio psicológico y a los principios éticos-morales como causas primeras de los desequilibrios físicos. Si es capaz de descubrir y señalar con universalidad una causa superior por encima de las causas físicas, puede decirse que el yoga es una ciencia con un objeto de estudio más amplio y elevado que una ciencia que sólo estudia la salud física.

Incluso se puede afirmar que el yoga señala las causas metafísicas de las que se derivan las aflicciones psicológicas. (Véase los aforismos de los Yoga Sūtras: II.2, II.3, II.4, II.5, II.13, II.16, II.17, II-18, II.24, II.25, II.26)

Por otro lado, ya en el diagnóstico físico, el yoga comparte y recibe los conocimientos del Ayurveda (la ciencia antigua de medicina India) con lo que puede diagnosticar en base a estos conocimientos, que son suficientes y autónomos sin depender de otras ciencias. Existe una estrecha colaboración entre Yoga y Ayurveda, y aun hoy, los médicos ayurvédicos pueden recetar tratamientos complementarios como posturas, ejercicios de respiración, *mudras*, plegarias, meditaciones, etc, y que son parte de las disciplinas yóguicas. Por ejemplo, el maestro de B.K.S. Iyengar conocía profundamente ambas ciencias, y podía diagnosticar y tratar a sus pacientes. Igualmente, la reconocidísima profesora de yoga Geeta Iyengar es licenciada en Ayurveda. Esta colaboración entre yoga y *ayurveda* revela una mayor unión e integración entre ciencias. No olvidemos que el autor (Patañjali) del tratado clásico sobre el yoga (Los Yoga Sūtras) se supone que es el mismo autor (Caraka) de uno de los tratados clásicos de Ayurveda (Caraka Samhitā).

Que el diagnóstico del Ayurveda utilice modelos teóricos diferentes a los de la medicina alopática no lo hace ni mejor ni peor. Muchos médicos ayurvédicos utilizan métodos de diagnóstico y equipamiento tecnológico prestados de la medicina alopática. Y no existe ningún problema en utilizar lo que funciona con mejores resultados. Sin embargo, los médicos alopáticos suelen ser reacios a estudiar otros modelos médicos.

En cualquier caso, el yoga podría actuar como ciencia terapéutica si se apoya en los conocimientos de diagnóstico de la medicina alopática, ayurvédica, etc.

- **Validez terapéutica sin proposiciones universales estrictas.**

Hemos venido expresando la necesidad de proposiciones universales para hacer ciencia. Sin embargo, este requisito es válido para las ciencias teóricas. A las ciencias prácticas o productivas no podemos exigirles tal grado de rigor. La ciencia médica alopática tampoco produce proposiciones universales estrictas. Las ciencias naturales tampoco. La terapia del yoga no es una excepción.

Aristóteles realizó una clasificación de las ciencias que establece diferentes criterios según el objeto de estudio de cada ciencia y según la finalidad. Las divide en tres tipos: Ciencias teóricas, prácticas y productivas. Por ejemplo, la ciencia teórica que estudia el ser en cuanto ser la denomina filosofía primera u ontología. La ciencia teórica que trata los seres móviles (modificables) y separados (que existen con independencia de que los piense) se llama física. Las ciencias teóricas no tienen una utilidad práctica, están encaminadas a la aprehensión de la realidad. Las ciencias prácticas y productivas están encaminadas a la acción o a la producción, por ejemplo la ética o la retórica. El fin de la ciencia teórica es la verdad mientras que el de la ciencia práctica es la obra.

Por ello, aunque el yoga terapéutico no tenga validez científica en el sentido estricto del término, esto no le quita ni un ápice de valor. Que carezca de validez universal no quiere decir que sea falso. Puede ser verdadero pero no de forma científica estricta. Puede poseer una gran eficacia y valor terapéutico aún sin ser científico. Como hemos visto, el yoga terapéutico parece ser un arte que busca la salud, la salud del individuo, no la del hombre como idea general.

Aristóteles en el capítulo II de Metafísica advierte:

El médico no cura a un hombre, a no ser accidentalmente, cura a Calias, a Sócrates; así pues, si alguien tuviera la teoría careciendo de la experiencia, y conociera lo general, pero desconociera al individuo contenido en ello, errará muchas veces en la cura, ya que lo que se trata de curar es el individuo.

Al yoga terapéutico no se le puede exigir el rigor matemático de una ciencia teórica porque sólo estas ciencias teóricas operan con contenidos que carecen de materia, como la física, las matemáticas o la teología.

- **El yoga terapéutico es un conocimiento demostrativo.**

Como ciencia práctica y productiva el yoga terapéutico es un conocimiento demostrativo, es decir, consta de proposiciones que se enlazan en relación de premisas y consecuencias.

- **El adepto al yoga es más científico que un paciente médico.**

Desde el punto de vista del paciente, la ciencia médica sería mera opinión (*doxa*) puesto que el paciente delega completamente la función de diagnóstico y tratamiento en el médico. El paciente puede verificar poco por sí mismo, de hecho, deja en manos del doctor su curación sin que sea el sujeto el que colabore en la sanación, como si el sujeto no tuviese ninguna función en la cura.

Esta delegación es una pérdida de soberanía individual, de capacidad científica. El paciente confía en que los diagnósticos y tratamientos le libren de la enfermedad sin saber los hechos, ni las causas.

Sin embargo, y en favor de la terapia del yoga, el paciente del yoga terapéutico, con esfuerzo y disciplina perseverante, se ve obligado a tomar las riendas de su sanación. El adepto al yoga gana con sudor la salud, activando de forma natural sus propios recursos interiores tanto fisiológicos, éticos y mentales.

Y si existen cambios en su salud no se deben sólo a cambios fisiológicos sino también a causas psicológicas asociados a la disciplina y a la vida ordenada y ética que propone la praxis yóguica.

Para finalizar este nivel de salud, al principio, preguntaba si el maestro BKS Iyengar hacía ciencia del yoga terapéutico. No cabe ninguna duda, que no sólo es un artista, cualquiera que estudie con él o sus profesores afirmarían que es ÉL Artista, con mayúsculas, del yoga terapéutico de todos los tiempos. No es sólo un gran maestro en la experiencia y las sensaciones del *yogāsana* sino que ha construido un arte completo que incluye las proposiciones generales, las causas y los principios.

Esa debe ser una de las razones por las cuales tantos médicos acuden a las clases terapéuticas que se imparten semanalmente en el instituto IYRM de Pune (India) o en cualquiera de los centros mundiales de Yoga Iyengar donde se imparten yoga terapéutico.