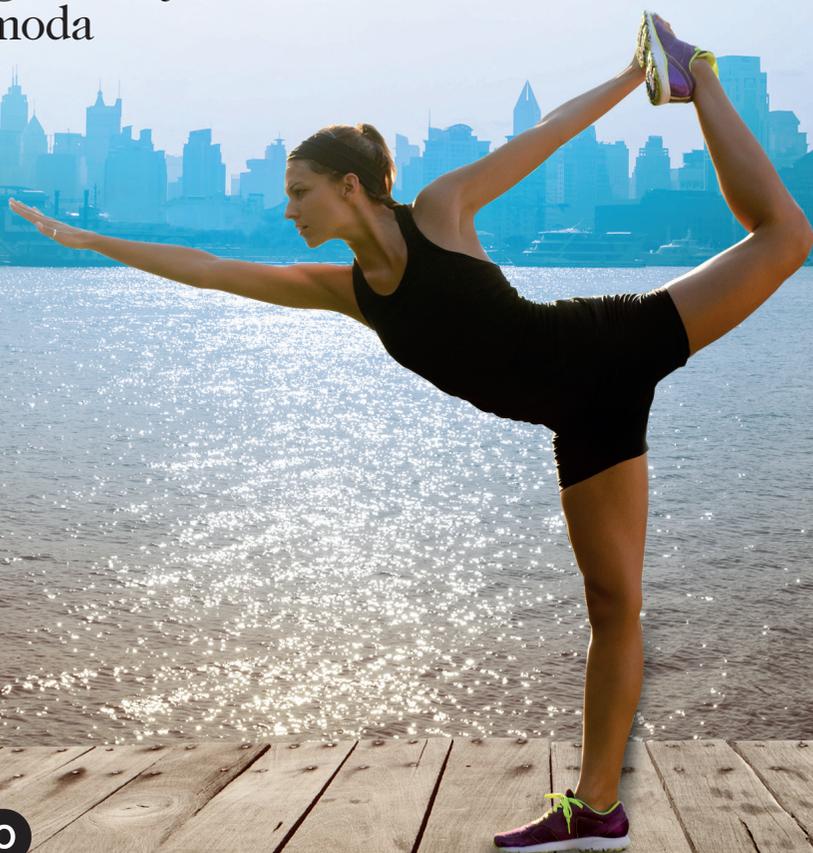


# La ciencia del yoga

## William J. Broad

Toda la verdad sobre  
los beneficios y los  
riesgos del ejercicio  
de moda



**William J. Broad**

## La ciencia del yoga:

Toda la verdad sobre los beneficios  
y los riesgos del ejercicio de moda

Ilustraciones de Bobby Clennell  
Traducción de Fernando Herreros de Tejada

Título original: *The Science of Yoga*

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 éste 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 con CEDRO 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.

© William J. Broad, 2012

© de la traducción del inglés, Fernando Herreros de Tejada, 2014

© Ediciones Destino, S. A., 2014  
Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona  
[www.edestino.es](http://www.edestino.es)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

© de las ilustraciones del interior, Bobby Clennell

Primera edición: mayo de 2014

ISBN: 978-84-233-4830-5  
Depósito legal: B.11.051-2014  
Impreso por Artes Gráficas Huertas, S.A.  
Impreso en España-*Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

## ÍNDICE

Prólogo . . . . .	13
1. Salud . . . . .	31
2. Alcanzar la perfección . . . . .	77
3. Estados de ánimo . . . . .	119
4. Riesgo de lesión . . . . .	155
5. Sanación. . . . .	203
6. Sexo divino. . . . .	237
7. Las musas. . . . .	281
Epílogo . . . . .	307
Post scríptum: la protesta . . . . .	319
Cronología . . . . .	335
Notas . . . . .	343
Listado de ilustraciones . . . . .	389
Figuras principales . . . . .	391
Estilos de yoga. . . . .	399
Lecturas recomendadas . . . . .	401
Bibliografía . . . . .	403
Agradecimientos . . . . .	409
Índice analítico . . . . .	415

## SALUD

Ranjit Singh era un hombrecillo feo al que le gustaba rodearse de mujeres hermosas.<sup>1</sup> De niño tuvo la viruela, que le hizo perder la visión del ojo izquierdo y le dejó con la cara marcada. Era analfabeto. Aun así, consiguió unir a las tribus enfrentadas del oeste de la India y construyó un imperio gracias a la fortaleza de su carácter. Se convirtió en maharajá del Punjab y amasó una enorme fortuna que incluía el Koh-i-Noor, en su día el diamante más grande del mundo. Podía ser generoso y, de hecho, aunque era sij, donó a un templo hindú una tonelada de oro. Genio militar, déspota en el trato y en el modo de gobernar, tenía un gran conocimiento del alma humana.

En 1837 tuvo noticia de que un yogui errante había llegado a la corte y se ofrecía para que lo sepultaran vivo con el único fin de mostrar sus poderes espirituales.<sup>2</sup> El rey aceptó financiar el experimento, pero antes tomó varias precauciones. Enterrarían al hombre en una pequeña construcción situada al lado del palacio y, para evitar posibles engaños, se tapiarían tres de las cuatro entradas del edificio con mortero y ladrillos, con lo que la estructura se convertiría en una macabra celda o una cripta.

Oficiales militares y médicos europeos observaron la preparación del yogui, que es probable que adoptara la postura del loto, sentado con las piernas cruzadas y los pies sobre los muslos. Un testigo comparó su imagen con un «ídolo hindú».<sup>3</sup> A continuación, los auxiliares envolvieron al yogui en

una sábana blanca de lino y lo metieron en una caja de madera, que introdujeron en un hoyo excavado en el suelo del edificio. No la cubrieron con tierra por deseo del yogui, que se había mostrado preocupado por la posibilidad de que lo atacaran las hormigas. Luego, los hombres del maharajá cerraron la caja con llave y, por último, bloquearon la única puerta accesible del edificio con un candado y levantaron un muro de barro para aislar la celda improvisada del mundo exterior.

Se comprobó que el edificio no tenía orificio alguno por el que pudiera pasar aire, ni pasadizo por donde pudiera introducirse comida. Los guardias lo vigilaban día y noche, mientras que un oficial superior de la corte controlaba regularmente la seguridad e informaba al maharajá.

La inhumación duró cuarenta días y cuarenta noches, un período que, desde tiempos bíblicos, representa la plenitud y los ciclos completos. Transcurrido este tiempo, el rey apareció en elefante, desmontó frente a la corte reunida y evaluó los resultados.

La sábana de lino estaba mohosa, como si se hubiera mantenido inmóvil durante mucho tiempo. Las piernas y los brazos del yogui estaban fríos, rígidos y resecos, y su piel, pálida. No le encontraban el pulso.

Entonces abrió los ojos.

Su cuerpo convulsionó con violencia y sus fosas nasales se ensancharon; pronto empezaron a oírse unos leves latidos. Al cabo de unos minutos, sus pupilas se dilataron y fue recuperando el color.

Al acercarse el maharajá, el yogui le preguntó con voz grave y casi inaudible: «¿Ahora me crees?».

En el pasado, el yoga conformaba algo así como un país de las maravillas místico en el que las prácticas diferían de las occidentales en un abanico que iba de lo más mundano a lo casi inconcebible. La enseñanza de la disciplina, por ejemplo,

se hacía en privado más que en clases compartidas y, lo que era más importante aún, muy pocas mujeres practicaban yoga. Esto es perfectamente comprensible, dadas las tendencias machistas de las sociedades antiguas. Pero las diferencias más radicales se encontraban en los modos de vida de muchos de sus seguidores.

A menudo los yoguis eran vagabundos que practicaban sexo ritual o *showmen* que ejecutaban todo tipo de contorsiones corporales a cambio de limosna, todo eso al mismo tiempo que dedicaban sus vidas a la más elevada espiritualidad. El yogui del Punjab no era una excepción. Los cronistas cuentan que iba por ahí repitiendo su hazaña del entierro «a cambio de una buena retribución», tal como señala uno de ellos.<sup>4</sup> Tras sobrevivir a los cuarenta días de inhumación, había aparecido en público con un collar de perlas, brazaletes de oro, ropa de seda y paños de todo tipo como los que «los príncipes de la India solían concederles a las personas de distinción».<sup>5</sup>

Los yoguis eran tanto gitanos como artistas de circo. Leían la mano, interpretaban sueños y vendían amuletos. Con frecuencia, los más piadosos se sentaban desnudos, con las barbas sin cortar y el pelo enmarañado, y se frotaban el cuerpo con cenizas de las piras funerarias para hacer hincapié en la temporalidad del mundo físico.<sup>6</sup>

Había unos yoguis de una importante secta llamada Kanphata que tenían fama de ser secuestradores de niños. Con el fin de conseguir nuevos miembros, adoptaban huérfanos y, si surgía la oportunidad, compraban o robaban a los menores.<sup>7</sup> Las buenas familias, como es comprensible, les tenían pavor. A veces, algunas bandas de yoguis aprovechaban las caravanas de comerciantes para conseguir dinero y comida de los vendedores en los mercados. En otras ocasiones, eran contratados como vigilantes, unos trabajos violentos podían acabar desembocando en lo que hoy en día conocemos como el chantaje de la protección.<sup>8</sup>

Había yoguis que fumaban marihuana y comían opio;

otros pedían limosna, y unos pocos eran, sin duda, hombres santos. Pero los oficiales británicos, así como los indios más instruidos, empezaron a considerarlos no sólo como potencialmente peligrosos, sino también como una sangría económica para la sociedad. Un censo británico resolvió el problema de la arrogante actitud de los yoguis poniéndolos bajo el epígrafe de «vagabundos varios y gente de mala reputación».<sup>9</sup>

Gran parte de su mala fama se debía a su comportamiento sexual. En el plano espiritual, el objetivo del yogui era alcanzar un estado elevado de conciencia en el que los aspectos masculino y femenino del universo se fundieran en la realización de la plenitud. La unión (que es lo que la palabra «yoga» significa) debía conducir a la iluminación y, para ello, una de las vías principales era el éxtasis sexual. Se trata de una parte oculta de la historia del yoga que la investigación moderna ha desvelado recientemente. David Gordon White, uno de los estudiosos más destacados del campo y profesor de la Universidad de California, en Santa Bárbara, afirmaba en un libro publicado en 2006 que los antiguos yoguis perseguían un estado de conciencia divino «homólogo a la felicidad que se experimenta durante el orgasmo sexual».<sup>10</sup>

La vía para la unión extática era conocida como tantra, un conjunto de creencias sumamente popular que rechazaba el sistema de castas. El tantra, que atrajo a un sinnúmero de seguidores y dio lugar a la aparición de autoridades religiosas que escribieron miles de textos y comentarios, englobaba magia, brujería, adivinación, adoraciones rituales (en especial de diosas), ritos de paso y sexualidad sagrada.<sup>11</sup>

En Occidente, el tantra se conoce sobre todo por estar en el origen de numerosos ritos sexuales, tantos que llegaron a provocar protestas por parte de los hindúes y los budistas más ortodoxos de la época. La principal acusación se basaba en que el tantra justificaba el desenfreno sexual con el pretexto de la espiritualidad.<sup>12</sup>

El yogui del Punjab también era un buen tántrico. A me-

dida que crecía su reputación, su comportamiento empeoró tanto que el maharajá se planteó expulsarlo del reino, pero el yogui se le adelantó y se marchó de buen grado y por su propia voluntad a las montañas con una joven recién casada.<sup>13</sup>

Con el paso de los siglos, el tantra fue decayendo hasta tocar fondo con los aghori, una secta caníbal cuyos miembros comían carne de cadáveres humanos, bebían orina y bebidas alcohólicas en cráneos, vivían en crematorios y estercoleros y vilipendiaban cualquier convención social con el objetivo, supuestamente, de exponerse al rechazo público como una prueba de humildad. También los sacerdotes practicaban la crueldad ritual y orgías estacionales. Los estudiosos de las religiones afirman que los aghori tenían cierta predilección por el incesto, aunque evitan dar otros detalles más sangrientos.<sup>14</sup> En cualquier caso, los más perversos comportamientos asociados con el tantra eran tan extremos que el conjunto de la práctica acabó siendo condenada por considerarse una amenaza para la sociedad.<sup>15</sup>

El yoga antiguo también difiere del nuestro en sus formulaciones sobre el *hatha*, o yoga postural, cuyos principios están expuestos en el *Hatha Yoga Pradipika*, libro sagrado del siglo xv y el texto más antiguo que se conoce de la disciplina.

Esta obra se centra mucho en partes del cuerpo sin ninguna importancia en el enfoque moderno, como el pene, la vagina, el escroto y el ano. Una y otra vez recomienda posturas pensadas para ejercer presión en el perineo, la zona situada entre el ano y los genitales, sensible a los estímulos eróticos. «Presionar el perineo con el talón —indica el texto— abre las puertas de la liberación.»<sup>16</sup>

En la actualidad, el término utilizado para referirse a las posturas de yoga es *asana*, que en sánscrito significa «asiento», lo cual nos lleva a retroceder en el tiempo más de un milenio, hasta los días en que el yoga postural consistía básicamente en sentarse en una posición relajada para practicar la

meditación. El *Hatha Yoga Pradipika* pone un gran énfasis en las posturas sentadas y en las técnicas de estimulación, pero no dice nada sobre las posturas de pie ni sobre las secuencias de movimientos, tan comunes en las clases de yoga contemporáneas.

El libro también explica cómo aumentar la duración del acto sexual, aunque se centra en los hombres, haciéndose eco de las tendencias sexistas del yoga antiguo. Además, si bien afirma la importancia de una «pareja femenina»,<sup>17</sup> reconoce que una compañera servicial es algo que «no está al alcance de todo el mundo».

Se menciona, asimismo, una técnica específica que le confiere al yogui un control tan firme sobre el acto sexual que puede contener la eyaculación aun cuando lo «acoja una mujer apasionada».<sup>18</sup> Ésta consiste en aumentar lentamente los niveles de excitación, de modo que la pareja se acerque al orgasmo pero sin llegar a alcanzarlo nunca para entrar en un prolongado estado de éxtasis que haga que los dos seres se fusionen y trasciendan así todos los opuestos.

Si tales representaciones del *hatha* yoga sorprenden al lector moderno, eso se debe a que los libros y profesores contemporáneos rara vez se refieren a los orígenes de la disciplina.<sup>19</sup> Pero, de hecho, el *hatha* es una rama del tantra desarrollada con el fin de acelerar la consecución de los objetivos del tantra, esto es, alcanzar la iluminación mediante la autodisciplina y el encauzamiento de la energía libidinosa, y no tanto con una mezcla confusa de piedad y contemplación. Según el diccionario sánscrito-inglés Monier-Williams, obra del profesor homónimo de la Universidad de Oxford, la raíz sánscrita de «*hatha*» es *hath*, cuyo principal significado es «tratar con violencia», además de «amarrar a un poste». De modo que *hatha* quiere decir violencia o fuerza.<sup>20</sup> La disciplina surgió, pues, en el marco de un programa cuidadosamente estructurado de actividad vigorosa cuya finalidad era facilitar y acelerar la iluminación a través del éxtasis.

Así, numerosos eruditos traducen *hatha* yoga como «unión violenta»,<sup>21</sup> mientras que otros optan por «unión mediante la violencia o la fuerza» para destacar el objetivo de la iluminación más que los medios para lograrla. En cualquier caso, ambas definiciones sólo están presentes en la literatura popular en muy contadas ocasiones. Por el contrario, el enfoque *new age*<sup>22</sup> prefiere adoptar la poesía del sánscrito y dividir *hatha* en «*ha*» y «*tha*», que significan «sol» y «luna», respectivamente. Esta interpretación proyecta en la palabra misma una unión esotérica de opuestos y en general omite cualquier referencia a la fuerza o la violencia.

Una última diferencia del yoga antiguo con respecto al nuestro es el acento que se ponía en lo milagroso.<sup>23</sup> Durante mucho tiempo, la literatura sagrada de la India representó a los yoguis como seres capaces de volar, levitar, detener sus corazones y suspender la respiración, desaparecer, atravesar paredes, proyectarse en otros cuerpos, tocar la luna, sobrevivir a un enterramiento, volverse invisibles, morir a voluntad, caminar sobre el agua y, como Jesús de Nazaret, devolver la vida a los muertos. Aquellas peculiares habilidades tenían un nombre: *siddhis*, que en sánscrito significa «éxito» o «perfección» y en el ámbito del yoga hace referencia a poderes de otro mundo. Patanjali, el sabio indio que dieciséis siglos atrás había establecido los fundamentos del yoga místico, dedicó un capítulo entero de sus aforismos a las hazañas prodigiosas, entre las que se hallaban la capacidad de leer la mente o de predecir el futuro.

Las páginas del *Hatha Yoga Pradipika* están llenas de afirmaciones sorprendentes. Se cuenta, por ejemplo, que los curanderos podían neutralizar venenos, destruir cualquier enfermedad, acabar con el envejecimiento, evitar el mal y conseguir la inmortalidad, por no hablar de los milagros que podían obrar con el estreñimiento, las arrugas y las canas.

Según William Pinch, investigador de la Universidad Wesleyana de Middletown (Connecticut),<sup>24</sup> los guerreros

yogui aprovechaban las historias sobrenaturales para potenciar su imagen en el campo de batalla. El yoga, sostiene este investigador, confería una reputación de invencibilidad y, como es obvio, «había una clara ventaja táctica en el hecho de creer, y que el enemigo creyera, que uno era invencible». <sup>25</sup>

El don de lo milagroso le otorgaba al humilde practicante la capacidad de alcanzar el *samadhi*, un estado de felicidad trascendente en el cual el yogui se volvía uno con el universo. El adepto lo lograba una vez que había aprendido a desplazar las corrientes de *prana*, la energía corporal, de la columna vertebral a la cabeza. Según el *Hatha Yoga Pradipika*, llegado a este punto, el yogui estaba «como muerto». <sup>26</sup>

Algunos yoguis alcanzaban el *samadhi* con fines de iluminación espiritual. Otros, como el yogui del Punjab, lo hacían con fines lucrativos y de entretenimiento, una confirmación más de la diversidad de la hermandad tántrica.

La espectacular proeza del entierro en vida dejó atónita a mucha gente, y no sólo en la corte de Ranjit Singh. Se publicaron varios artículos sobre la hazaña en Viena, Londres y Nueva York. Las clases cultas estaban asombradas y buscaban posibles explicaciones. Claude M. Wade, enlace británico con la corte del maharajá y testigo ocular de la exhumación del yogui, advirtió a sus colegas de que «sería presuntuoso negarles a los hindúes el posible descubrimiento o desarrollo de un arte que hasta el momento ha escapado a las investigaciones de la ciencia europea». <sup>27</sup>

El entierro del yogui coincidió con la época en que N. C. Paul empezaba sus estudios en la Escuela Médica de Calcuta (conocida por aquel entonces como Kolkata), y él, como joven científico, le prestó una especial atención. Al fin y al cabo, el espectáculo parecía desafiar las leyes de la naturaleza. Su curiosidad lo llevó a escribir un libro que analizaba el episo-

dio, *A Treatise on the Yoga Philosophy*, que iba a señalar el nacimiento de una nueva ciencia.<sup>28</sup>

¿Quién era Paul? Los investigadores y los libros no lo mencionaban más que de pasada,<sup>29</sup> y yo tampoco supe gran cosa sobre él hasta que fui a Calcuta,<sup>30</sup> una ciudad rebotante de energía a pesar del calor del monzón.

El estruendo de las bocinas y un tráfico infernal me dieron la bienvenida durante mi trayecto en taxi hasta la Escuela Médica, un lugar que, imaginaba, mantendría la impronta ordenada de sus fundadores británicos, pero que resultó ser un auténtico caos. Perros callejeros, gente enferma y estudiantes deambulaban entre árboles caídos y edificios degradados cubiertos de carteles descoloridos. Mi aprensión iba en aumento a medida que me acercaba a la biblioteca, cada vez más incómodo pero todavía impaciente por saber más sobre el primer científico que había intentado liberar el yoga de su pasado mítico.

Tras atravesar una maraña de cables sueltos, telarañas y hormigón hecho añicos, subí una escalera circular. La biblioteca, de techo alto y suelo de madera oscura, conservaba los vestigios de una elegancia pasada, pero la decadencia lo impregnaba todo. Las librerías, con sus puertas de cristal, tenían los estantes llenos de tomos tan polvorientos que apenas se leían los títulos. Con un sobresalto, descubrí que los archivos se habían convertido en mausoleos. Densas telarañas colgaban sobre mi cabeza como si estuviera en el decorado de una película de terror. La sonriente bibliotecaria lucía un colorido sari y parecía un poco avergonzada por la situación (aunque tampoco mucho). Resultó que, como la mayoría de la gente, no sabía nada de Paul y muy poco sobre los primeros tiempos del centro. Fundada en 1835, la Bengal Medical College fue la primera facultad de medicina de Asia; sus ladrillos rojos y molduras blancas pretendían simbolizar una nueva era.

Presa del pánico, crucé la ciudad a toda prisa y me planté en la Biblioteca Nacional, una reliquia colonial situada en un exuberante campus. Durante varios días me dediqué a estudiar minuciosamente libros e informes, pero nada, ni rastro. Algunos volúmenes eran tan frágiles que se deshacían en mis manos. Los gusanos habían dañado muchos textos, en los que habían desaparecido letras y palabras. Libro tras libro, iba acumulando pequeñas pilas de restos encima de la mesa, pero no encontraba nada.

Al fin, en el último volumen, di con él: una breve reseña biográfica de Paul incluida en una lista de los graduados de la Bengal Medical College que habían entrado a trabajar en el servicio médico colonial.<sup>31</sup> El texto contenía fechas y datos como cuál había sido su primer trabajo o cuánto ganaba, entre otros. Aquello supuso un alivio en mi investigación después de días y días de nerviosos sudores.

Pero mi buena suerte no terminó ahí. Al poco tiempo conocí a P. Thankappan Nair, un hombrecillo de setenta y cuatro años que se parecía a Gandhi. Había escrito decenas de libros sobre Calcuta y resultó ser un auténtico tesoro oculto de ideas, amabilidad, energía y sentido común. Nair hacía que el periodismo pareciera respetable.

Fuimos a visitar a historiadores, archivos, sociedades literarias y otras posibles fuentes de información. Viajábamos en autobús, metro, *ricksshaw* y tren (con las puertas abiertas, veíamos los pueblos y los humeantes fuegos matinales), y Nair no aceptó que le pagara; me explicó que hacía estas cosas por sentido del deber cívico.

De nombre completo Nobin Chunder Pal, Navina Chandra Pala o Nobin Chundra Pal (según las versiones), Paul era de origen bengalí y había ascendido en la escala social gracias a una buena educación. Los gobernantes británicos de la India de principios del siglo XIX explotaban al pueblo sin ninguna compasión, pero también habían establecido escuelas para

los jóvenes nativos cuyos programas educativos eran completamente europeos, con el inglés como el idioma de enseñanza. La idea era formar una clase de subordinados altamente capacitados para colaborar en la administración del Imperio.

Paul representó uno de los primeros éxitos del sistema. Ingresó en la Facultad de Medicina de Calcuta, la primera capital de la India británica, y se introdujo en los círculos intelectuales de la ciudad. Se sabe que visitó en alguna ocasión la sede de la Society for the Acquisition of General Knowledge, lugar estratégico por su importancia para la movilidad social, y que asistió a conferencias sobre temas tan picantes como «los intereses del sexo femenino».<sup>32</sup>

Se graduó en 1841 y, orgulloso, añadió a continuación de su nombre las iniciales G. B. M. C. (graduado por la Bengal Medical College). Aquello subrayaba su estatus tanto como la europeización de su apellido.<sup>33</sup>

La gran oportunidad le llegó cuando lo trasladaron a Benarés, la ciudad más reverenciada de la India para los hindúes, situada a orillas del Ganges, el río más sagrado del país. El nuevo puesto le permitió tener una visión desde arriba de la vida yóguica. Cientos de templos serpenteaban a lo largo de la ribera del río, y los peregrinos llegaban de todas partes para bañarse o incinerar los cuerpos de sus seres queridos, deseosos de purgar sus pecados y ganarse la salvación. Los místicos también acudían en gran número a los *ghats*, las escaleras de acceso al río, para darse baños purificantes, practicar yoga y meditar. Uno de ellos dormía en una cama de clavos. El Buda había dado su primer sermón por allí cerca. Durante mucho tiempo Benarés fue el corazón del hinduismo, y cumplía la misma función que la Meca para los musulmanes o que el Vaticano para los católicos. Muchos hindúes consideran que Benarés es el lugar más sagrado de la Tierra.

El tratado de Paul se publicó en 1851, el mismo año en que se celebró en Londres la Gran Exposición, con la que se

pretendió atraer la atención hacia Gran Bretaña como líder de los países industrializados. En definitiva, el cirujano militar también parecía dispuesto a mostrarle al mundo que las colonias podían participar en la marcha del progreso.<sup>34</sup>

Paul menciona en su libro la secta caníbal de los aghori,<sup>35</sup> de la que destaca su elevado consumo de alcohol. Pero en general pasa por alto la extraordinaria diversidad de los místicos hindúes, centrándose casi en exclusiva en sus habilidades para suspender las funciones vitales o, como señala el prefacio, «para abstenerse de comer y de respirar durante un tiempo prolongado y volverse insensibles a cualquier impresión externa».<sup>36</sup>

Su trabajo se fija principalmente en el caso del entierro de los cuarenta días. El triunfo del yogui del Punjab sobre la muerte, comenta, «ha dejado perplejos a muchos sabios europeos».<sup>37</sup> Así, en su condición de humilde cirujano, se propuso iluminar a sus colegas.

La explicación de Paul no parte de las complicadas posturas ni de las purificaciones, ni tampoco toca aspectos relativos a la anatomía. En cambio, se basa en un factor invisible que los científicos de la época medían y evaluaban tanto en las personas como en el medio ambiente: el dióxido de carbono,<sup>38</sup> el producto residual de la respiración celular que todos exhalamos. El joven cirujano había adquirido sólidos conocimientos sobre los fundamentos del gas transparente en la facultad de medicina y no tardó en darse cuenta de que los rituales del yoga servían para mantenerlo dentro del cuerpo.<sup>39</sup> La principal técnica que se utilizaba era el *pranayama*, término sánscrito que se refiere a los ejercicios respiratorios y, más literalmente, al control de la fuerza vital. *Prana* significa «fuerza vital», y *yama*, «dominar o controlar».

Paul da muchos ejemplos de cómo los yoguis manipulan la respiración para expulsar menos aire. Así, describe una práctica habitual en la que los yoguis ralentizan la respira-

ción. Esta retención de aire en los pulmones, explica, «tiene un efecto notable» en la reducción de la cantidad de dióxido de carbono que exhala una persona.

Sus gráficos reflejan caídas importantes en una gran variedad de frecuencias respiratorias, empezando por las más rápidas. Una persona en estado de relajación realiza unas quince inspiraciones por minuto. Paul descubrió que si un yogui inspiraba 96 veces por minuto expulsaba, aproximadamente, 1,3 litros de dióxido de carbono. Con veinticuatro inspiraciones el nivel descendía más de la mitad, hasta 0,4 litros. Con seis inspiraciones por minuto, una frecuencia respiratoria mucho menor que la normal, la exhalación de dióxido de carbono se reducía de nuevo en más de la mitad, hasta los 0,16 litros. Con tres inspiraciones el nivel bajaba a 0,08 litros y una lo disminuía hasta la cantidad nimia de 0,03 litros. Dicho de otro modo, la ralentización de la respiración provocaba caídas importantes en la cantidad de dióxido de carbono exhalado.<sup>40</sup>

A lo largo de una docena de páginas, Paul describe otras técnicas yóguicas que también permiten reducir la expulsión de aire. Menciona, por ejemplo, que la repetición de la sílaba «om», sagrada en el yoga, disminuye de forma significativa la pérdida de dióxido de carbono. Otra técnica consiste en volver a respirar el aire expulsado, según Paul «uno de los métodos más simples» para entrar en un estado de trance eufórico.<sup>41</sup>

La culminación del trabajo de Paul llega con el análisis de una práctica común en la vida de los yoguis que consiste en aumentar discretamente la concentración del aire viciado para volverlo a respirar. Para ello el yogui se retiraba a una *gupha* o cueva,<sup>42</sup> un espacio subterráneo con escasa luz y ventilación pensado para pasar largos períodos de meditación contemplativa. Un asistente se ocupaba de cerrar con arcilla la pequeña entrada de la cueva, de modo similar al sellado con barro de la cripta del yogui, lo que producía una «atmósfera confinada»<sup>43</sup> en la que el místico expulsaba

menos dióxido de carbono que «si hubiera estado al aire libre».

En una audaz manifestación de pensamiento naturalista, Paul utiliza una metáfora que extrae del ámbito de la zoología y que le permite evitar cualquier mención a fenómenos de carácter milagroso. La suspensión de las funciones vitales de los yoguis, sostiene, no es sino un caso de hibernación humana, mientras que las cuevas de los santos son análogas a las madrigueras de los animales.

Paul basó su conclusión<sup>44</sup> en el hecho de que la hibernación es una estrategia usual que muchos animales adoptan para ahorrar energía. Así pues, según él, los místicos tenían bastante en común con los murciélagos, los erizos, las marmotas y los lirones. Al igual que estos animales, los yoguis revestían sus cuevas con materiales aislantes como hierba, algodón o lana de oveja. «La cueva es tan indispensable para el yogui —observa— como la madriguera para los animales.»

Fue la hibernación humana, concluye, lo que le permitió al yogui del Punjab sobrevivir a su propio entierro.<sup>45</sup> «Si comparamos los hábitos de los animales hibernantes y los de los yoguis —añade—, nos damos cuenta de que son exactamente iguales.»

Hoy sabemos que el cirujano bengalí estaba en lo cierto en cuanto a fisiología respiratoria se refiere, a pesar de que el período de inactividad de las criaturas hibernantes tiene muy poco que ver con el éxtasis de los yoguis consumados. La ciencia ha descubierto que los mamíferos que se preparan para hibernar sellan, en efecto, sus madrigueras y experimentan el mismo tipo de alteraciones en los gases respiratorios que las que Paul atribuía a los yoguis encerrados en sus cuevas. El aislamiento de la guarida, explica David A. Wharton, zoólogo y autor de *Life at the Limits*, «provoca una acumulación de dióxido de carbono que ayuda a reducir el metabolismo del animal»,<sup>46</sup> lo que ralentiza sus biorritmos y lo prepara para un sueño profundo.