



Ivannia Victoria Marín Fallas, estudiante de los posgrados en Literatura Clásica y Filosofía, de la UCR

Anel Kenjekeeva

Soltemos la lengua

"Simhasana", de Lara Solórzano: yoga, poesía y cuidado de sí

Una vivencia del Hatha-yoga que, junto con la actividad de conocer, hace posible la purificación, el equilibrio y la armonización del yo

1 JUL 2022 Artes y Letras

Escribir sobre la poesía de Lara Solórzano Damasceno es hacerlo sobre una manera de participar del mundo y del lenguaje en busca de la emancipación del cuerpo, las emociones y la potencia intelectual de la mujer, es tener un encuentro con un feminismo crítico e insurgente, como se presupone, pero también compasivo con el yo y el nosotras.

Solórzano nació en Brasil en 1976, pero desde muy joven ha vivido en Costa Rica. Es intérprete, traductora políglota y docente en la Escuela de Lenguas modernas de la Universidad de Costa Rica. En 2019 publicó el *Bestiario de las falenas*, libro en el cual se revela "la cualidad crítica de los mitos y simbolismos patriarcales" (Calvo, 2019, p.7) de distintas tradiciones presentes en un poemario unificado, pero a la vez diverso en donde confluyen Oriente y Occidente, y es posible ubicar prácticas cotidianas capaces de fomentar la toma de conciencia sobre diversos temas y hacer fluir las emociones por medio de una vivencia espiritual y material ligada al bienestar de la persona.

Textos como el poema *Simhasana* son muestra de la vigencia y amplitud del sincretismo cultural que comenzó a operar desde hace mucho en América Latina, manifestándose con fuerza en las obras literarias escritas por los autores y autoras de la Vanguardia Costarricense (1920-1940), quienes, influenciados e influenciadas por movimientos como el

romanticismo, el modernismo y el postmodernismo, incluyeron elementos orientales en sus obras.

Con respecto a la expansión de la cultura india, de su filosofía, prácticas, lengua y literatura en Costa Rica, es posible aseverar que la enseñanza del sánscrito comienza a impartirse en el ámbito académico en 1968, en la Universidad de Costa Rica (Morales, 2020), mientras que la enseñanza del yoga se establece en los años 60. Con respecto a esto Calvo y Rojas (2015) comentan:

La primera organización presente en el país es la Gran Fraternidad Universal (GFU), cuya sede central estuvo en los últimos años en el centro de Sabanilla en San José. Recientemente ha sido trasladada a una localidad rural en Cañón del Guarco, en las Montañas del Cerro de la Muerte, donde están levantando un Ashram¹ (p. 98).

Posteriormente, con el paso del tiempo empiezan a surgir centros de enseñanza del yoga en distintas zonas del país, así como otro tipo de comercios o establecimientos asociados a la tradición hindú. Uno de ellos es la Academia Ave Shanti (ubicada en San Pedro de Montes de Oca), lugar en donde Solórzano cursó estudios de danza de la India y Medio Oriente.

Este fenómeno, la expansión de tradiciones y saberes pertenecientes a la cultura india, responde a la globalización del yoga desde principios del siglo XX, lo cual resultó en lo que hoy se conoce como “yoga transnacional moderno” o “yoga contemporáneo”, una mezcla de Hatha-yoga tántrico, yoga clásico, filosofía vedanta del Karma-yoga y del hinduismo impartida comúnmente en diversos centros. (Villegas y Pujol, 2017).

Hatha yoga y cuidado de sí

El filósofo Raimon Panikkar (2017) define yoga como un sistema doctrinal que implica teoría y praxis, la unión entre las partes que componen nuestro ser y aquello que nos rodea, presuponiendo “un aislamiento particular que deja caer por el camino lo superficial y lo inesencial” (p.123), cuya vivencia implica la experiencia filosófica, entendida como el ejercicio de un amor desapegado capaz de cortar con los impedimentos para “la plena realización de esa porción, o más bien, espejo único, del universo que llamamos yo.” (p.124).

Por su parte, Mircea Eliade (1978) comenta que el término se utiliza comúnmente para referirse a una técnica de ascesis o meditación y viene de la raíz yuj-, la cual puede significar “unir”, “tener apretado”, “uncir” o “poner bajo el yugo”. Además, menciona la existencia de un yoga clásico, el yoga de Patáñjali, condensado en su tratado *Yoga-Sūtra*. Se cree que este es la base del desarrollo y diversificación de la práctica. Consiste en una serie de aforismos sobre el éxtasis, la realización y los poderes maravillosos en relación con este dársana o “modo del ver”.

Según este mismo autor, los inicios del Hatha-yoga nos llevan a Gorakhnath (siglo XII), fundador de la orden de los Khanphata-yogui. A él se le atribuyen los tratados *Gorakshasátaka* y el perdido *Hatha-yoga*. Fueron escritos cuando esta práctica era predominantemente de naturaleza sexual, cuando tenía mucho más que ver con el tantrismo búdico que con las escuelas que conocemos hoy. Quienes pertenecían a la orden antes mencionada, tomaban esta práctica como su propia disciplina, pero con el tiempo el término “no tardó en designar el conjunto de recetas y disciplinas tradicionales por las cuales se llegaba al perfecto dominio del cuerpo” (Eliade, 1978, p. 115), las cuales coinciden con el tantrismo en la importancia que se le da y en la posibilidad de lograr su transmutación divina por medio de la voluntad de dominarlo.

En cuanto a su significado, se dice que el vocablo hatha puede traducirse como “fuerza”, aunque algunos prefieren darle otro sentido y separar sus sílabas en ha “sol” y tha “luna”, lo que podría implicar la unión de contrarios o, para autores como Bernard (1966), la unión del aliento del sol (la respiración por la fosa nasal derecha) y el aliento de la luna (la respiración por la fosa nasal izquierda).

Pero, sea cual fuere el sentido que decida aplicarse a un término tan polisémico, lo cierto es que el Hatha-yoga presupone la transformación del cuerpo, el alma, la conducta e incluso la mente del yoguín, por lo que se enmarca dentro de las prácticas de cuidado de sí, las cuales, como deja claro Foucault en *Tecnologías del Yo* (1998), no son exclusivamente orientales. Ese unir nuestras partes con el todo, por medio de la fortaleza o la armonía de contrarios, implica tanto un descubrimiento del sí mismo como una toma de posesión del cuerpo que se ocupa con el fin de ejercer una influencia positiva y fomentar el crecimiento integral de la persona.

Presencia del Hatha-yoga en el poema *Simhasana*

Este poema está situado casi al final de *Bestiario de las Falenas*. Su título hace referencia a uno de los asanas o posturas “estables y agradables” en donde el cuerpo encuentra un equilibrio rígido y una economía del esfuerzo físico (Eliade, 1978): la postura del león. Este es uno de los treinta y dos asanas que, de acuerdo con Bernard (1966), citando a Gheranda Samhita, de entre todas las demás descritas por el dios Śiva, “dan la perfección en este mundo mortal” (p.28).

El nombre de este asana también es mencionado por la poeta en la traducción del término al español ubicada en la primera estrofa, haciendo hincapié en su capacidad para desbloquear o permitir el flujo de la agresividad contenida: “Después de unas gotas de oporto / Me es sencillo colocarme en la postura del León / Y me resulta más fácil expresarme / Dejando que corrientes de sangre agresivas y voluntariosas fluyan por mi garganta.”

Esto no es de extrañar, debido a la capacidad de simhasana para trabajar con estados negativos y su posterior transformación. Sobre esto, Satyananda (2002) comenta: “Following the principles of reflexology, it may be inferred that the strong pressure on the palms helps relieve stress and tension, improve blood supply, tone up the nerves and balance the vital energy necessary for mastering meditation techniques” (p. 107).

Otras virtudes que se le atribuyen a este asana relacionado con el chakra vishuddha (centro de energía o puente entre los pensamientos y los sentimientos cuya apertura permite comunicarse y liberar las emociones más fácilmente) son la facultad de quitar el miedo, dar fuerza y seguridad, fortalecer el cuello y trabajar la confianza (García, 2013).

Más adelante, se presenta una metáfora del reconocimiento del dolor, experiencia que hará posible la liberación gracias a la posición que se toma respecto a este: “... me es fácil enterrarme espinas de bacalao en las heridas y aplacar la ofensa.”

Es así como el yo lírico, a través de la técnica, se mueve en dirección a lo que Mircea Eliade (1978) denomina el fin de todas las filosofías y místicas de la India: liberarse del sufrimiento.

Continuando con el análisis de los mismos versos, resulta interesante cómo, además de esa voluntad de desprendimiento, se manifiesta un actuar distinto a lo que se esperaría en una situación como la que se describe, el enterrar espinas en las propias heridas. Esto podría tomarse como la expresión metafórica de otra característica del yoga, “hacer totalmente lo contrario a lo que la naturaleza humana nos constriñe” (Eliade, 1978, p. 75),

elegir un actuar sagrado que involucra la mortificación de los sentidos para trocar el caos en bienestar. De la misma forma que el cuerpo del yoguín sufre voluntariamente al inicio de su aprendizaje, la poeta se entrega a un procedimiento incómodo para conseguir atenuar el daño que ha recibido y la turbación que dejará atrás.

Sin embargo, esto no es posible para un practicante de yoga sin la realización de otro aspecto fundamental de la práctica: el *prāṇāyāma*, la respiración consciente y controlada. Refiriéndose a esto, dice la poeta de manera concisa: “Me resulta fácil hacer una respiración profunda”. Ahora, si bien es cierto que Solórzano decide no ahondar mucho en este tema, también lo es que lo escrito, aunado a lo anterior, basta para suponer un control de su cuerpo y la unificación de este con su mente tras desprenderse del estado de inquietud y enojo caracterizado por una respiración acelerada e inconsciente.

Finalmente, los últimos dos versos hablan sobre la liberación a través del conocimiento, culminando con la purificación de la memoria: “Resolver enigmas en sánscrito y olvidarte”. Esto evidencia la segunda vía al estado deseado, ya que este poema nos coloca frente a técnicas yóguicas utilizadas para purificar el karma² y la mente descritas por Vivekananda (siglo XIX): el *Rāja-yoga* y el *Jñāna-yoga*. La primera busca dominar la mente y los sentidos por medio de prácticas austeras y ejercicios de concentración y meditación para alcanzar el estado de *samādhi*, un estado de silencio absoluto y permanente; mientras que el segundo es el yoga del conocimiento, este implica la reflexión y la meditación de los textos tradicionales gracias a la cuales se ha de alcanzar la plena contemplación del Uno y la unión del *ātman*³ con *brahman*⁴ (Villegas y Pujol, 2017).

Conclusión

Aunque no se puede asegurar que la experiencia poética y yóguica expuesta en este poema conlleve al *samādhi* o último estado de contemplación, pues todavía hay vestigios de separación e individualización, se puede afirmar que *Simhasana* representa una vivencia del Hatha-yoga que, junto con la actividad de conocer, hace posible la purificación, el equilibrio y la armonización del yo, modificando no solo los actos de la cotidianidad, sino también el nivel interno del sujeto, en este caso una mujer que logra la dominación de sí misma al trascender el ego y el estado pasivo de quien es presa de las emociones, rompiendo con el estigma de la *femme fatale* o de la mujer reconrosa atada a la fuente de su dolor, a la animalidad y la violencia de las pasiones en el sentido negativo, proyectada por buena parte de la mitología y el discurso machista (pensemos en Eva, Dalila, Medea, Morgana...), gracias a un mecanismo de acción, autoconfianza y cuidado de sí, a una soledad productiva que permite tomar el control de un cuerpo que no es un ente inferior o pecaminoso, sino un espacio y una vivencia cuya potencialidad le permite al Ser sobrellevar los embates de la vida, fortalecerse y trascender.

[1](#) Centro de meditación y enseñanza.

[2](#) La acción.

[3](#) Alma individual o sí mismo.

[4](#) Realidad trascendente.

Bibliografía

Bernard, T. (1966). *Hatha Yoga. Una técnica de liberación*. Ediciones Siglo Veinte.

Calvo, A., Rojas, Z. (2015). Los términos sánscritos del yoga: una travesía milenaria. *Káñina*, XXXIX, 95-112.

Foucault, M. (1988). Tecnología del Yo. Edición Paidós Ibérica.

García, D. (2013). El yoga en la escuela. Un aprendizaje para la vida. Octaedro.

Mircea, E. (1978). Patañjali y el yoga. Paidós Orientalia.

Morales, R. (2020). Lengua sánscrita y nombres de comercios costarricenses. Káñina, XLIV (3), 191-206.

Panikkar, R. (2017). La experiencia filosófica de la India. Trotta.

Satyananda, S. (2002). Asana Pranayama. Mudra Bandha. Yoga Publications Trust.

Solórzano, L. (2019). Bestiario de las falenas. Nacimiento.

Villegas, L. y Pujol, O. (2017). Diccionario del yoga. Historia, práctica, filosofía y mantras. Herder.

[Ivannia Victoria Marín Fallas](#)

Estudiante de los posgrados en Literatura Clásica y
Filosofía, de la UCR

ivannia.marinfallas@ucr.ac.cr