

Tipos de yoga actuales y dónde se inserta el nuestro – influencias principales y secundarias

1. Tipos de yoga según textos clásicos

1.1 **Jñana yoga** - Yoga del conocimiento, la sabiduría, la introspección y la contemplación. Dejar de lado las falsas identidades

1.2 **Bhakti yoga** - Yoga de la devoción, la emoción, el amor, la compasión, y el servicio a Dios y a las personas. Toda acción se hace en un contexto que recuerda lo Divino

1.3 **Karma yoga** - Yoga de la acción, del servicio a los otros, del estar consciente, y de tener siempre en mente los niveles de nuestro ser mientras cumplimos nuestras acciones en el mundo, nuestro karma

1.4 **Raja yoga** - Yoga real (de realeza). Enfatiza la meditación. Se ocupa directamente de identificar y trascender los pensamientos de la mente. Incluye los ocho miembros o ashtanga, pero se enfoca más en los cuatro más elevados o meditativos

1.5 Tantra yoga (**Kundalini yoga**)

2. Hatha y Raja Yoga

2.1 Hatha, Raja, y Kundalini Yoga en India: Clasificación popular y docta

2.1.1 Popular: **Yoga Himalayo de Swami Rama** y Kriya Yoga de Yogananda no son Hatha yoga.

2.1.2 Docta: **Hatha**, **Kundalini**, y **Raja** Yogas son lo mismo. Son todas Raja Yoga.

3. Yoga en Occidente

3.1 Hatha, Raja, y Kundalini Yoga en Occidente: Clasificación popular y docta

3.2 Popular: Hatha, Raja, Kundalini, **Himalayo**, Kriya Yoga, "Ashtanga"; "Iyengar"; "Viniyoga"; "Integral" o Purna; "Kripalu"; Sivananda; Satyananda; Bikram, Tibetano, Yin son todos diferentes, pero los más lentos son **Hatha** (**Himalayo**, Sivananda, Satyananda)

3.3 Docta: Los anteriores son todos parte de Raja Yoga, algunos más completos, otros más específicos en asana/pranayama. **Himalayo**, Kriya, Satyananda, y Tibetano son **Kundalini** yoga.

3.4 Definiciones de estilos de yoga actuales por **suave, lento, meditativo**; flujo o movimiento; **alineamiento**; caliente; devocionales; población especial; **terapéuticos**; otros

3.4.1 Suave, lento, meditativo: hatha (**Himalayo**, Sivananda, **Satyananda**, GFU, Purna, Inbound (ISKCON), Self-Realization Fellowship (SRF)), kundalini (Yogui Bhajan), viniyoga, **kriya**, yin, **restaurativo**, Raja Yoga (Mt. Abu), Gurdjieff, Arica, desnudo

3.4.2 Flujo o movimiento (enérgicos)

3.4.2.1 Flujo o vinyasa: Ashtanga, Power, Jivakmukti, Triyoga

3.4.2.2 Acrobáticos y fuera del suelo tradicional: Aeroyoga, Acroyoga, Acuático

3.4.3 Alineamiento: Iyengar, Anusara

3.4.4 Caliente: Bikram, Hot

3.4.5 Devocionales: ISKCON (Hare Krishna), Anandamoyi Ma, Shirdi y Satya Sai Baba, Chandra Swami

3.4.6 Para una población especial: niños, embarazadas, ancianos, discapacitados, autistas, obesidad, adicciones

3.4.7 Terapéuticos - **Yogaterapia**, Risa

3.4.8 Otros: **Tibetano**, **Chino** (Tai Chi, Chi Kung (Qiqong), etc.

4. Linajes de yoga indio, agrupados por maestro

3.5.1 Krishnamacharya - Iyengar (**Iyengar**, Anusara), Indra Devi, Pattabhi Jois (Ashtanga, Power, Jivamukti), Desikachar (Viniyoga)

3.5.2 Sivananda - **Satyananda**, Vishnudevananda

3.5.3 **Babaji** - Lahiri Mahasaya, Sri Yuktेशwar, **Swami Rama (Swami Veda Bharati)** (Kriya Yoga de Paramahansa Yogananda (SRF) y Shankarananda Giri

3.5.4 Yogui Bhajan (Kundalini)

5. Agrupados por religión: **Hindú** (indio, nepalés), **Budista** y Bön (tibetano, nepalés, butanés, chino), **Taoísta**, **Cristiano**.