Lo invisible de la postura

Todos sabemos que el camino espiritual lo recorre uno solito paso a paso con mucha humildad y, seguramente, con mucha paciencia. De nada sirve, por cierto, que los demás piensen que estás llegando a la cumbre cuando en realidad puede que haga tiempo que te has perdido en un recodo del camino. La grandeza que uno vive a través de los demás más bien añade piedras a un proceso interno que, muy al contrario, necesita desnudamiento. La tentación de la impostura no nos mueve ni un milímetro de donde estábamos, es imposible salir de nuestra realidad, siempre nos persigue. Si alguien quiere ganar la batalla debe saber dónde se encuentran sus ejércitos y cuáles son sus puntos fuertes pero también los débiles. Nos recuerda el Tao Te Ching que "quien se alza de puntillas no se yergue firmemente. Quien se apresura no llega lejos. Quien intenta brillar vela su propia luz".

En la vía del yoga, como de cualquier disciplina profunda, una pose nos puede llevar muy lejos como estrategia de poder pero también muy lejos de lo que somos, y eso se llama traición a sí mismo. Un âsana es una postura y no deberíamos olvidar que fundamentalmente es una postura ante la vida. Tal como afrontamos el âsana es como afrontamos las circunstancias, la tensión en una es simétrica a la rigidez en la otra, sólo hay que intercambiar músculo y acción, y qué curioso, precisamente los músculos son la gasolina de las acciones. Pero está claro que las posturas pueden derivar en poses. Según el diccionario la pose es una postura poco natural y nosotros podríamos añadir que, por eso mismo, no está hecha con la naturalidad de tu sentir,

no forma parte de tu verdad. Mientras en una el eje está en “cómo me siento”, en la otra se privilegia el “cómo me miran”. En definitiva, la diferencia entre postura y pose radica en algo tan íntimo como el corazón y, a menudo, es invisible a los ojos.

Es curioso darse cuenta que con una idéntica postura hay quienes ostentosamente inflan su ego porque logran hablar de tú a tú con los límites en una falsa percepción de que la verdadera alquimia radica en una complicada permutación de piernas y brazos. En cambio, otros, con esa misma postura secretamente disuelven su importancia personal porque reconocen sus propios límites y entienden que el cuerpo no es más una pesada imagen social sino la misma evolución hecha carne, una sabiduría orquestada por genes y hábitos que se manifiestan en la estática armónica. La verdadera encrucijada consiste en utilizar âsana como herramienta neutra para disolver mi prepotencia y no para engordarla, para fundirme con la totalidad y no para crear más separación, para aterrizar en la presencia de lo cotidiano y no para despegar hacia experiencias extraordinarias.

La línea que separa la inflación del ego de su disolución es bien delgada como insinuábamos. Una flexión notable, una resistencia relevante, una ejecución impecable, una inmovilidad bien controlada, una respiración amplísima mientras practicamos yoga y ya tenemos la tentación de colocarnos delante del precipicio de nuestras carencias. Es tan grande el pozo carencial de autoestima que nos agarramos a

cualquier experiencia extraordinaria o a cualquier arrebato de domino del cuerpo o control de la mente para proclamar, siempre modestamente, que somos especiales. Hay una lucha secreta por conseguir más miradas, más aplausos, más reconocimiento, más éxito, en definitiva, más poder. El ser carencial que llevamos dentro lo traduce a su manera, si soy más, si soy especial, si tengo poder entonces me querrán más.

Âsana no es una pose, es un proceso. En ese proceso que lo hacemos con todo nuestro cuerpo, pero también con nuestra mente utilizando las neuronas además de las entrañas, repasamos cada músculo y cada articulación, cada centro energético y cada víscera para disolver las tensiones inútiles. La atención en âsana reside en reajustar el (sobre) esfuerzo constantemente. La idea es bien clara: se trata de hacer el esfuerzo justo, el necesario para tal acción, ni más ni menos, entonces habrá armonía. En âsana como laboratorio de la experiencia podemos ver ese esfuerzo innecesario con más claridad pues la complejidad de la vida a menudo ofrece una resistencia excepcional para ver eso mismo.

Pongamos algunos ejemplos. Llegar excesivamente pronto a una cita es una pérdida de tiempo como bien sabemos todos pero llegar tarde fuera de toda medida es una fuente de conflicto. Practicar âsana como metáfora de la vida cotidiana consiste en disolver los miedos que nos hacen llegar excesivamente pronto y aminorar la dispersión o el descontrol que nos hacen llegar demasiado tarde, en todo caso quitar aquello que molesta, aquello que es fuente de sufrimiento.

Durante un día, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos tenemos la oportunidad de hacer este reajuste de nuestros esfuerzos. Es cierto que hay un tiempo para trabajar y otro para descansar, uno para el ocio, para las relaciones, para cuidar del hogar, etc. A menudos saltamos de un espacio a otro de forma compulsiva, casi por reacción y al final del día llegamos bien con la lengua fuera o con el humor agrio. Es aquí donde debemos aplicar toda nuestra sabiduría yóguica. Los âsanas al igual que las acciones nunca van solas sino engranadas en una serie lo mismo que las acciones dentro de un día. Si nos fijamos exclusivamente en un âsana perdiendo de vista la dinámica de la serie con seguridad que acabaremos a trompicones. El músico sabe que el compás es sólo una parte de la pieza musical. Por tanto, ya tenemos el primer malabarismo del yoga, estar presente en el detalle de la postura sin perder la globalidad de la serie, que por cierto está enfocada con un objetivo preciso.

Hemos dicho que âsana es un proceso en el que el esfuerzo es reajustado constantemente con la intención de disolver las tensiones innecesarias, todo esto con un objetivo mucho más profundo y a veces inesperado, mantener la conciencia clara. A veces pienso, si he de poner otro ejemplo, que âsana es como una comunicación contigo mismo, con lo otro que habita en ti, tu cuerpo, tus emociones, tu respiración, tu flujo mental o tus motivaciones internas. Lo mismo que ocurre con la comunicación informal con un buen amigo: hay momentos para expresar, para escuchar, para ir de lo concreto a lo general o viceversa, momentos para el silencio, para la risa, para la

complicidad. Hay un flujo en esa comunicación en el que nos vamos liberando de los protocolos sociales, de lo anecdótico y vamos entrando hasta ser el que somos. Nuestro cuerpo, nuestra emoción y nuestra mente van al unísono, somos un danza en armonía con el movimiento psíquico del otro, se desvelan hasta nuestros propios misterios. En los raros momentos en que se da esa comunicación no hay palabras para describir la profunda sensación de bienestar que se siente. Relajar las tensiones innecesarias en âsana nos debe servir para mantener la vigilancia.

Además hay un elemento práctico: una práctica constante nos lleva poco a poco a una fortaleza interna, a una resistencia natural delante de las situaciones extremas. El frío y el calor, el hambre y la sed, el sueño y el cansancio, el ruido o el caos de la vida presionan produciendo incomodidad. Pero también el éxito o el fracaso, la alabanza o el desprecio, la soledad o las compañías ingratas nos pueden llevar a un nivel elevado de sufrimiento. Un cuerpo fuerte y una mente estable desarrollados con una práctica adecuada hace que afrontemos esas circunstancias con una mayor capacidad de aguante y con una mayor relajación de la tensiones internas. Si el cuerpo está relajado y la mente está en calma podremos reaccionar ante los sucesos inesperados con una mayor libertad.

El yoga nos ayuda a comprender que no tiene sentido las prisas y el agobio pues lo que nos interesa es poder observar el flujo de la vida y para ello necesitamos la calma. Nosotros formamos parte de ese flujo, la vida está para ser contemplada, para ser vivida y para ser celebrada. A nadie se le

ocurre pagar una entrada cara en la ópera para dormirse o para rumiar lo que va a hacer al día siguiente, vamos para fundirnos con el arte operístico. Patañjali cuando nos habla de âsana nos habla de infinito, de eterno e ilimitado, nos habla también de absorción y concentración profunda. Entonces ya tenemos todas las piezas del puzzle. Âsana tiene que ver con sentarse sin esfuerzo para la contemplación del infinito. Ese infinito está dentro y está fuera, siempre ha estado y siempre estará, no podemos definirlo pero sí señalarlo, no podemos verlo pero sí intuirlo en su reflejo, en su manifestación. No podemos ver sus contornos porque no tiene límites, no podemos darle cualidades porque no es una cosa, no es ninguna experiencia pero sí lo que soporta la experiencia. No nos confundamos, el yoga es una práctica, una filosofía pero sobretodo es un vuelo místico. Âsana es un buen trampolín pero depende de nosotros saltar al vacío y zambullirnos en el océano infinito del espíritu.

Julián Peragón