

## Desmitificar âsana

Muchas veces aterrizamos en el Yoga sin un cuestionamiento serio acerca de nuestras creencias y colocamos en una disciplina lo que no hay realmente en ella. Si tal disciplina no se ajusta a nuestras creencias la tachamos de rara, esotérica o de comedura de coco, o todo lo contrario, la elevamos por los cielos y la adoramos como milagrosa, sin darse tiempo a conocer sus principios reguladores. Como casi siempre lo primero es desmitificar, desandar el trecho que hemos andado a oscuras y, por así decir, despejar las piedras seguras para poder vadear el río que separa una orilla de la otra.

Para poder explicar lo que es una cosa es buena estrategia decir primero lo que no es, o lo que no es del todo. Encontrar los matices es la mejor manera de no caer en dicotomías inexistentes. Para no quedarnos encerrados en una definición fija e inamovible he intentado que cada ítem venga precedido de lo que «no» es âsana, y finalizado con lo que «sí» es, dos maneras de acercarnos a la misma realidad.



## **1.- EL ÂSANA NO ES UNA FOTOGRAFÍA**

En nuestra mirada no cultivada y en nuestra concepción simplificadora se nos escapa muy a menudo lo complejo de la vida. Vemos, por así decir, lo evidente, lo manifiesto, aquello donde fácilmente nos podemos agarrar y perdemos lo que el foco de nuestras concepciones deja en la penumbra. Potenciado por los libros de divulgación del Yoga en occidente hemos aprendido a considerar los âsanas como posturas fijas y claro está, no lo son.

En realidad un âsana empieza desde el primer impulso en la mente del practicante cuando todavía no se ha materializado ninguna forma y acaba en el sentir profundo que deja la postura en nuestro cuerpo y en nuestra mente. Entre un punto y el otro hay un metabolismo interno de la postura que requiere una escucha, un abordaje progresivo e inteligente, un reajuste de la postura, una vivencia, trascendencia y percepción del límite, por nombrar algunos ítems que en otro lugar ya me he encargado de explicar. Por eso decimos que el âsana no es una fotografía sino un proceso que incluye innumerables etapas, dinámicas y estáticas, corporales y mentales, de forma y de fondo que asegura la profundidad de esto que llamamos Yoga.

El âsana es un proceso.

## **2.- EL ÂSANA NO REPRESENTA SOLAMENTE UN DISCURSO POSTURAL**

A menudo, y a veces con razón, se ha

criticado la práctica del Yoga y sus âsanas de no respetar el cuerpo y de forzarlo más allá de unos límites razonables. Pero se olvida que el Yoga profundo habla precisamente de adaptación del Yoga a la persona y de no forzar en ningún caso. Si encontramos posturas que inciden excesivamente en los segmentos del cuerpo que ya de por sí están castigados por la vida moderna como lumbares y cervicales, no es que haya una práctica loca y sin sentido, es que el âsana trabaja a otros niveles que el puramente postural. Hay evidentemente un discurso energético en la práctica de las posturas en Yoga pues moviendo diferentes partes del cuerpo se consigue movilizar una energía vital retenida. Hay también un elemento psicosomático importante, la postura ancla el proceso mental para su feliz calma. En tanto que sujetamos el cuerpo en la inmovilidad, la mente queda, por esa interrelación tan potente entre cuerpo y mente, conducida hacia un proceso de mayor concentración.

El âsana es un trabajo a distintos niveles.

### **3.- EL ÂSANA NO ES UNA TERAPIA**

Qué duda cabe que el Yoga es terapéutico. Infinidad de estudios muestran los efectos beneficiosos sobre los síntomas perniciosos del estrés y el sedentarismo, y sobre estos beneficios el Yoga se ha instalado en occidente. Pero una cosa son los efectos de la práctica del Yoga y otra, muy diferente, son los objetivos de éste. El milenario Yoga no se articula para que una población con un cuerpo pesado y una mente agitada pueda sanarse. En este sentido no creemos

demasiado en la farmacopea del Yoga donde una postura sirve para curar el estreñimiento o el alivio de las varices.

El Yoga se articula como una vía de trascendencia donde lo importante es la contemplación y la alquimia energética que posibilita un viaje de autotranscendencia y de liberación del sufrimiento existencial, y no otra cosa. Por eso tenemos que tener cuidado de no cortarle la cabeza al Yoga y dejarlo como simple manual de autoayuda.

El âsana es una herramienta de trascendencia.

#### **4.- LO IMPORTANTE DEL ÂSANA NO ES EL CUERPO**

El cuerpo es, ya lo sabemos, una esponja de nuestro inconsciente, vemos reflejado en él nuestra biografía más íntima, nuestras barreras emocionales, nuestros volcanes de rabia contenida y nuestras inseguridades. Partir del cuerpo es lo más sabio porque lo tenemos más a mano, porque es más manejable o más dúctil que ese otro cuerpo más complejo y más volátil como es el cuerpo mental. Así pues partimos del cuerpo pero para ir a otro lugar, a un lugar de no cuerpo, y también de no mente. Si perfeccionamos (sería mejor otra palabra) la postura no es tanto por un prurito de orden postural sino por un rigor de atención, de sensibilización y de escucha. Por eso debemos, en nuestro tiempo, remarcar esa cualidad de sublimación en la práctica para no caer presa de una moda fácil de culto al cuerpo, bello, flexible y fuerte, presa, por otro lado, de una ideología que a través de la publicidad nos dice que la imagen es lo (más) importante.

Âsana no funciona sola pues Yoga es un método trinitario donde âsana, prânâyâma y dhyana conforman una unidad.

En âsana está la respiración y la meditación incluida.

## **5.- NO HAY UNA SÓLA FORMA DE HACER ÂSANA**

Desde nuestra ignorancia y todos estamos en medio del mismísimo misterio nos gustaría que hubiera una verdad clara y diáfana, pero lamentablemente la vida es demasiado compleja para meterla en una caja de zapatos. Cuando hablamos del Yoga clásico creemos que el Yoga que se hacía en la antigüedad era todo cortado por el mismo patrón y no queremos saber de los flujos y los reflujos de una cultura del Yoga, de las asimilaciones de otras disciplinas, de las disenciones de la ortodoxia, laberintos, en fin, de toda historia humana que se pierde en la lejanía. Lo cierto es que hay, hubo y habrá muchas formas de entender el Yoga y que este Yoga estará mediatizado por la cultura y las necesidades de sus practicantes. Cada escuela y cada maestro conformará «su verdad» que servirá a algunos y defraudará a otros. Este baile de verdades también se manifiesta en los detalles más pequeños como la realización de un âsana.

A menudo los alumnos nos preguntan si en una determinada postura la mano mira hacia arriba o hacia abajo, si el pie, por el contrario está abierto o cerrado, etc. Pues bien, una determinada tradición puede decir una cosa, y otra, otra. Lo importante no es esto. Debemos conocer bien el cuerpo para saber en qué dirección queremos trabajar,

profundizar en nuestra escucha para comprender los porqués del cuerpo y mantener siempre un respeto hacia su integridad. La pregunta que debemos preguntarnos no es si el brazo o la pierna en una postura están mal colocadas, sino ¿qué queremos trabajar en tal postura? ¿dónde queremos incidir? ¿qué nuevas posibilidades tengo? Comprender el âsana es la liberación de la imitación que tantos y tantos adeptos tiene.

Âsana es otra forma de autoindagación.

## **6.- ÂSANA NO ES «FUERTE Y FLEXIBLE»**

Sí que nos interesa un cuerpo fuerte y flexible, sin duda, aunque el requisito de la salud va más allá del tono muscular. Sino tenemos salud se complica el proceso de desarrollo personal porque la enfermedad, lo sabemos todos, nos resta demasiadas energía en nuestro impulso. Pero claro, si atendiéramos a estas consideraciones externas de la práctica del Yoga podríamos argüir que una bailarina flexible o que un deportista bien tonificado son los que mejor hacen Yoga. Confundiríamos la forma con el fondo, y lo esencial del Yoga no está en la forma sino en algo, un poco más invisible, que es la actitud, el cómo me instalo en la postura. Lo que no se suele ver a simple vista es la escucha, la presencia, la aceptación del momento y del propio límite. Lo que queda bajo la superficie de nuestra mirada es la atención dulce, la curiosidad por la vida, la celebración del compartir, el diálogo con los diferentes dimensiones del ser. Y esto, claro está, es de difícil plasmación en las fotografías de Âsanas de los libros

de Yoga.

Âsana es una manera de estar presente.

## **7.- ÂSANA NO ES MOLDE PERFECTO QUE REPRODUCIR**

Tantas veces queremos ser iluminados por la luz de grandes verdades que nos olvidamos de iluminarnos con la pequeña luz de nuestras propias comprensiones. Aunque ya lo he insinuado en la propia práctica de Yoga no podemos de dejar de estar nosotros. Quisiéramos plegarnos a una forma ideal, inmaculada y perfecta pero nuestro punto de partida es, nada menos, que nosotros mismos con nuestras luces y nuestras sombras. Dejamos los zapatos en el vestíbulo de la sala de Yoga pero no podemos dejarnos la cabeza colgada en la percha, y menos el corazón. Hacemos el Yoga irremediablemente a nuestra manera, pese a quien pese. A veces quisiéramos escaparnos en el Yoga buscando ser quienes no somos y nos abocamos a un espejo donde nos vemos de frente. No queda otra que la aceptación. Yo soy yo y tú tú.

Cuando decimos, como lo remarca Patanjali en los Yogasutras, que âsana es sthira-sukha, un equilibrio entre la firmeza y el abandono, queremos decir que es preciso frenar los extremos. Darnos cuenta de que nos estamos yendo hacia una polaridad perdiendo un equilibrio necesario. La persona que abusa de sthira querrá llegar antes a su objetivo y para ello pondrá más leña en el horno, forzará el límite y eventualmente sufrirá de rigidez, crispación y de lesiones. La que se deja ir en sukha se acomodará tanto en la

estabilidad que no querrá asumir cambios ni traspasar adecuadamente límites. Con el tiempo es posible que pierda el entusiasmo porque no ha cosechado grandes ni medianos avances en su práctica. Pero por mucho que ambas personas respeten los principios del Yoga siempre habrá una tendencia hacia sthira o hacia sukha, hacia el principio de esfuerzo o hacia el principio de abandono, referenciándose en el dolor o en el placer.

Y esto es lo importante que cada uno lleva su carácter a cuestas y la práctica de Yoga se hace desde esa cualidad.

Aceptar mi propia verdad en la práctica de Yoga significa ver con claridad mi proceso, el punto de partida y mis objetivos. De esta manera la práctica se convierte en algo único ya que somos originales aunque estemos en un grupo de Yoga practicando juntos. Originalidad que todo maestro debería respetar.

Âsana es un magnífico espejo donde mirarse.

## **8.- ÂSANA NO ES UNA PRÁCTICA DE SALÓN**

A veces vivimos una vida y mientras tanto nos inventamos otra. Una personalidad suplanta a otra y un rol da paso a otro sin mediar un vínculo claro entre uno y otro. El Yoga, su fantástico mundo, se puede convertir en un mundo feliz donde todos somos conscientes, comemos vegetariano y no hablamos mal de los demás por hacer una fácil caricatura. Pero es cierto que cuando nuestra vida, la real, se vuelve insoportable nos tienta encontrar un mundo diferente menos complejo, competitivo y duro. Tendemos a crear una burbuja durante



un fin de semana, dos o tres tardes a la semana, o a lo largo de una temporada donde la realidad de mi vida queda en suspendo. Tarde o temprano nos damos cuenta que en el mundo del Yoga, como en cualquier mundo la realidad humana se cuele por sus hechuras, y encontramos manipulación, envidia, egoísmo y el largo etcétera que uno quiera añadir.

Tal vez es erróneo proyectar fuera las carencias propias. El Yoga es un arte, un arte de vivir que cada uno tiene, si así lo deseo, que ir conquistando. De la misma manera que los inventos en los laboratorios deben desplegarse después en la sociedad para que ésta se beneficie, los descubrimientos en la propia práctica son para vivir mejor la vida que vivimos, no una vida inventada, sino la real. Hacer Yoga sin crear los vínculos con nuestra vida, ensartarse verdades filosóficas en un collar exótico que después no podemos o no queremos aplicar es otro engaño de nuestro propio ego que nos tiene sometidos. La postura complicada es un guiño acerca de la realidad compleja e insondable en la que vivimos.

Âsana es una metáfora de la vida.

Julián Peragón

---