Yoga: Entrevista a Yves Mangeart

Julián Peragón: Ives me gustaría empezar esta entrevista preguntándote cómo te iniciastes en el Yoga y qué motivación te llevó a ello.

Yves: Me introduje en el yoga por un curso por correspondencia que me prestó mi hermano. Tenía 18 años. No estaba muy bien en mi cabeza. Hoy lo llamaríamos una depresión pero entonces no lo llamaban así. Ya no podía estudiar así que tuve que dejar mis estudios. Mi hermano se quedó con las 3 primeras lecciones y me dio el resto. Yo me puse a copiar haciendo los dibujos para devolvérselo pero sobretodo me puse a practicar. Hacía dos sesiones al día. Mañana y noche. Un año después, con 19, todo iba mucho mejor y quise hacer la mili para poder estar pronto libre. Allí estaba con 30 personas en la habitación y no podía hacer una práctica de yoga normal.

Era Madagascar y había siesta a la hora de más calor. Bajo la mosquitera yo hacía mis relajaciones y pranayama con los dedos (lo cual ya no hago). En aquella época había pocos libros de yoga en Francia. Me los leí todos. En lo que leí me llamó la atención el tema del no apego y su diferencia del desapego. Intenté vivir esto en lo cotidiano, tener a cada instante esa sensación de libertad. Me vinieron experiencias extraordinarias, contacté con las fuerzas del Universo, extrañas. Ese fue mi punto de partida en el yoga. Hice todavía mucho tiempo yoga solo hasta que descubrí el mundo de los profesores de yoga. En ellos encontré que el yoga era

algo exterior mientras que mi práctica era muy interior. Me enseñaron muchas técnicas que no conocía y las interioricé. Con esta experiencia, al empezar a ser profesor pronto me llegó mucho trabajo. Después de 3 años entre profesores, ellos mismos me pedían que enseñara en una de las escuelas. En esa época conocí a Roger Clerc, el yoga de la energía. Muchas de las cosas que yo vivía internamente se correspondían con esto pero él me daba el aspecto más técnico. Al cabo de un año, durante un seminario con él me pidió que dirigiera una escuela de energía. Para mí fue un regalo fantástico.

Julián: Es evidente que el concepto de energía dentro del yoga está muy presente pero, ¿qué diferencia podemos encontrar entre el yoga clásico y el yoga de las energías?

Yves: Yo he practicado yoga con todos esos distintos maestros pero el yoga de la energía es algo muy diferente . Al levantar el brazo por ejemplo puedo estar muy atento pero estar atento a la cualidad de energía que le pongo, esa atención interior es la que me hace percibir la diferencia, te lleva a un estado interior. Cuando estoy en esta energía vivo el estar en la vida, el ver el mundo diferente.

Julián: Esta relación con la propia energía es también una relación con el mundo, ¿no?

Yves: Exactamente.

Julián: El alumno que empieza en el camino del yoga de las energías ¿cómo percibe esta energía en su cuerpo, como vibración , calor..?

Yves: El aspecto más importante es llevar a la persona a vivirlo por dentro. Es una sensación que siempre se va moviendo, está en movimiento. La atención busca los movimientos pequeños, busca lo microscópico. A través del microscopio podemos ver que algo que parece fijo se mueve y lo mismo podemos notar que en nosotros hay movimiento , en el entorno, en las personas… Tenemos nuestra manera particular de mirar a los otros, al exterior, decimos «tiene el pelo negro, los ojos azules, pelos encima de los brazos…» Es una visión muy exterior, muy fija. Cuando estoy en el punto de encaje de la energía, la percepción del otro es algo muy vivo, totalmente en movimiento. En cada instante puede ser distinto.

Julián: En nuestra cultura es muy difícil vivir nuestro cuerpo porque hemos perdido la dimensión de sacralidad. Desde esta óptica ¿cómo se vive el cuerpo?

Yves: En el momento que yo busco vivir, todo es misterio, todo es desconocido. Y ese misterio es la puerta hacia el infinito y, es hacia lo sagrado porque cada realidad es sagradamente rica. Y, en esta dimensión de sagrado está la dimensión del misterio y de lo infinito. Puedo observar que cuando estoy en este silencio que va a surgir pasan muchas cosas extraordinarias. Hay un contacto con las personas absolutamente

fantástico. Sacamos emociones que nos bloquean, salen solas. Y la dimensión de profundidad y de riqueza es evidente.

Julián: A veces vivimos el yoga desde una dimensión muy física pero el mundo emocional es muy rico y lleno de energía. ¿cómo trabajar el mundo emocional?

Yves: Para mí ya el mundo de la energía es maravilloso. Aunque sea un mundo difícil de vivir no hay que condenarlo por eso. Lo mismo para el poder, aunque sea difícil de vivir no hay que excluirlo ni condenarlo. Lo mismo para el amor. Al contrario, si es difícil de vivir quiere decir que le tenemos que prestar más atención.

Para el mundo de las emociones lo que yo propongo es que las pequeñas emociones de que consta cada instante son un cambio de la química de nuestro cuerpo. Los científicos lo llamarán bioquímica, sinopsis…En un nervio la transmisión es como si fuera eléctrica, al final del nervio parece que se acaba, pero sigue, hay un espacio de vacío: la sinopsis. La transmisión sería como un chip que manda pequeñas gotas químicas que recibe el receptor y es lo que determina una nueva corriente eléctrica. Y cuando la sinopsis está a nivel de un músculo provoca la contracción.

Una experiencia que todos tenemos es mirar a un jugador de tenis y ver que cuando tiene confianza está feliz, el juego va bien, va rápido y en cuanto aparece una duda (ha perdido una pelota) las emociones cambian y la pelota va demasiado lejos o cerca. La transmisión nerviosa a causa de

la química ya no pasa igual. Es una demostración concreta de lo que pasa en nosotros.

Julián: Entonces, teniendo en cuenta este nivel de células y de conciencia, y desde el punto de vista de la enfermedad, detrás de la manifestación de cualquier enfermedad hay un nivel energético, un bloqueo energético, ¿cómo equilibrarnos, cómo curarnos a través de esta cuestión energética?

Yves: Para mí lo primero es retomar los propios poderes. Tenemos ciertos poderes que no consideramos como tal. Por ejemplo tengo el poder de beber, de tocar, de darme la vuelta. Todos estos poderes están ligados a una emoción. Si cojo este poder de mirar y, en lugar de mirar como siempre con una mirada desapasionada como si no hubiese emoción (aunque este aspecto ya es una emoción), retomo este poder y lo vivo con pasión y con placer siento inmediatamente que el placer puede cambiar a una persona. Son cosas evidentes, sencillas pero es bueno reconocerlas y vivirlas con conciencia. Y, si además podemos vivir esto en la dimensión de lo infinito y lo sagrado los efectos son extraordinarios.

Julián: ¿qué le dirías a una persona que tiene una enfermedad degenerativa, un cáncer…?

Yves: Todo depende de qué persona, no hay una respuesta general. Me ha ocurrido dos veces el tener una llamada telefónica de una amiga que era profesora de yoga y que conocía muy bien y decirme : «Ives , tengo

cáncer» con una voz en la que había mucha emoción de miedo. Algo muy fuerte cayó sobre mí. ¡qué alegría! ¡un cáncer! ¡estupendo! Silencio. La persona tomó conciencia gracias al golpe y me dijo «tienes razón, puedo hacer algo con el yoga» Y a las dos personas no fue a más el cáncer. Pero esto es evidente que no se le puede decir a todo el mundo. En estos casos sobre todo cuenta la intuición.

Julián: Tenemos miedo de recuperar todo el poder. ¿El yoga es una vía de poder?

Yves: Seguramente, el yoga es una vía maravillosa. El yoga es una suerte para todo el mundo. Es por lo que todos tenemos una gran responsabilidad de manera que el yoga cante y baile a través de nosotros y exprese una fuerza evidente, una inteligencia de situaciones. Por ejemplo el yoga tiene que tomar conciencia del aspecto económico de la vida. Se ha quedado demasiado al margen de la economía. Y el yoga se ha privado de tener ordenadores, videos, medios para expandir el conocimiento. El yoga es el punto de relación de Toda la Realidad. Este es el sentido que yo le doy. Aurovindo habla de yoga Integral. Hay que tomar conciencia de que cuando por ejemplo cogemos el coche para venir a un paisaje como este, maravilloso, estamos haciendo parte de yoga. Y cuando tomo el tren también es una bendición porque forma parte de esto que vengo a compartir con vosotros.

Julián: Pero también es cierto que nos ha llegado una imagen del yoga clásico donde

uno se retiraba del mundo, de negación del cuerpo, de no caer en el amor a través del otro…

Yves: Sí aquí tengo un ejemplo realmente llamativo. En los Yoga Sutra de Patanjali, en los yamas se habla de brahmacharya: castidad. La traducción es completamente falsa. Hay que dividir la palabra en dos. Brahma el creador y Charya El maestro. Brahmacharya significa ser creador, ser un maestro de creacción. Y el texto de Patanjali dice «el que vive brahmacharya encuentra una energía infinita» y yo no veo el hecho de que no hacer el amor dé energía. Por el contrario vivo el hecho de hacer el amor como algo que me da mucha energía y cualquier persona que hace el amor puede sentir toda esa energía que se mueve, magnífica. En los Upanisads se encuentra una definición de brammacharya «hacer el amor con una mujer, en el placer, por la noche. Una noche energética» Nos dice que brahmacharya es realmente hacer el amor pero hacerlo poniéndolo en su lugar.

Julián: ¿Cuál es la diferencia entre tantra y yoga desde esta actitud ante el deseo y la sexualidad?

Yves: El tantra yoga yo diría que es el yoga de la energía, del Todo. Energía total, el universo es todo energía. Y el hatha yoga es el yoga de la energía, de la luna y el sol, de Shiva y Shakti, es un juego de polaridad, el juego esencial de la energía, como los poderes positivo y negativo de una pila.

Julián: Si volvemos a Aurovindo, ¿cuál es el mensaje básico que nos ha dejado?

Yves: El mensaje esencial de Aurovindo está en una frase de la vía divina esencial «el gran hecho del universo es el fenómeno de la conciencia» Cuando habla de conciencia habla de conciencia-energía. Para nosotros la toma de conciencia es siempre la toma de conciencia de la energía. No se puede separar la conciencia de la energía. Tenemos que darnos cuenta de que es lo mismo la toma de conciencia y el movimiento de la energía. Si estoy atento a mi izquierda y estoy atento a mi derecha, si doy un paso atrás veo que algo se ha movido y que ya no respiro de la misma manera. Si estoy en mi espalda o estoy atento a lo que pasa delante de mí, si estoy atento a mi respiración no respiro igual. Esto es una manifestación del cambio de energía.

Julián: Aurovindo ¿qué nos dice de la relación con la muerte?

Yves: Aurovindo reúne nuestra intención profunda de estar vivos, está muy atento a la realidad que se manifiesta en nosotros. Todos sabemos que nadie quiere morir así que él tiene en cuenta nuestro pedido profundo de vitalidad, lo que hay de vital en nuestro interior. En La Vida Divina, en el primer capítulo, el título de la Vida Divina es la aspiración. El texto central de este capítulo habla sobre que el hombre aspira a no morir. Aurovindo dice que dentro de la evolución del universo (de la cual está muy al tanto y ha redirigido el yoga en ese espíritu) el hombre debe encontrar en sí mismo y en la espiritualidad en su sentido más amplio, la

fuente para transformarse como ser humano desde la misma célula, y no solamente en la célula sino como juego de todo el universo. Debemos encontrar esa fuente, ese origen e ir en camino hacia la capacidad de no morir, pero esto es algo que está por venir. La Madre que acompañó a Aurovindo cuando partió hizo una investigación apasionante a su manera para ir en este sentido y allí ha encontrado una llave muy interesante.

Julián: ¿no habría un camino de sabiduría en el hecho de aceptar la muerte como un límite creativo que nos permite el desapego y el no apegarnos a la vida, a la forma?

Yves: El fenómeno de la muerte lo vivimos todos los días. En unas pocas horas me voy a morir de este grupo, me voy a separa de una forma. Cada segundo tenemos millones de células que mueren y cada segundo también nacen muchas células. Por ejemplo las células óseas en el cuerpo en un mes han cambiado (lo he leído en un libro de biología). Tomar profundamente conciencia de estos fenómenos como algo que vive y como un poder que está en mí y que está en marcha ya es algo que ayuda a que las nuevas células no tomen enseguida un «golpe de viejo». Sólo tenéis que mirarme, yo me voy haciendo viejo pero con estas células nuevas. JA JA JA!!!

Julián: Pero ¿acaso la muerte no es una gran estrategia de la vida para renovar continuamente la vida?

Yves: Totalmente. La conciencia tiene mucho

que decir en este sentido de que las células mueren y nacen y que todavía no está todo dicho sobre la conciencia. Personal y simultáneamente yo investigo por esa vía, sobre la conciencia celular que se vuelve más microscópica, sutil, pequeña como por ejemplo el juego muscular en temas muy cotidianos. Por otro lado busco hacer un trabajo interior de conciencia como lo hacen los maestros tibetanos, es como si dejara mi cuerpo, una conciencia que no se limita a esta vida aquí, una conciencia que se eleva, mucho más amplia, una conciencia que está siempre ahí incluso después de la muerte. Y, además es capaz de dirigirse a nueva conciencia, a otro nacimiento donde el potencial de conciencia ya es muy rico. Esto es lo que ocurre con los tulku tibetanos (término sánscrito). Por ejemplo cuado el Dalai Lama en su vida abre su conciencia está en una tradición y en una enseñanza. Sabe que después de la vida en la que está ahora volverá a otra vida siguiente. Conecta con la intuición de saber ya dónde volverá a nacer y da indicaciones para que encontremos el lugar donde ha nacido. Es un gran juego de energía.

Julián: Me recuerda a muchos maestros chinos que dejan su cuerpo y vuelven periódicamente a vivir en su cuerpo. Los llaman los inmortales.

Yves: No conozco muy bien esa tradición. Hay muchas cosas misteriosas en la vida. Esta dimensión de misterio que nos abre al infinito es realmente esencial. Cada uno de nosotros se enriquece cuando se abre a esta dimensión. Uno de los mensajes esenciales que llevo en mí es que cada uno de nosotros

puede. Pero tenemos tendencia a proyectar sobre maestros (o lo que se dice maestros) en lugar de dirigirnos a nosotros y sentir que la responsabilidad es nuestra. Cada uno de nosotros es un ser magnífico que tiene todo el potencial del universo. Cada uno de nosotros para nosotros mismos somos el centro del universo.

Hay una frase que suele ayudar mucho en los cursos que doy en Francia y que después de expresarla la he encontrado en Aurovindo casi palabra por palabra . «Mi pequeño cuerpo y mi gran cuerpo. Vivir lo que hay en torno mío siendo yo mismo, realmente yo mismo».

Julián: ¿Cómo ves la relación que tenemos en occidente con los maestros?

Yves: Es nuestra proyección lo que hace los maestros. Es mucho más importante enseñar a cada uno que mire su propia belleza, su propio rol, de manera que no huya de su propia responsabilidad. Hay un texto de Nelson Mandela de cuando lo proclamaron presidente de África del Sur «nuestro miedo más profundo es dejar salir que somos realmente formidables, quiénes sois vosotros para no creer en esto, sois hijos de Dios» y yo añado «y, que más queréis». Siempre hay esta tendencia a la proyección. Yo les digo a mis alumnos, me ponéis en un cuadro y colgáis el cuadro muy alto pero ¡cuidado! Cuanto más alto colguéis el cuadro más os va a doler el golpe cuando caiga sobre vuestra cabeza, o cuando yo corte el hilo. Toda la energía que está centrada en una sola persona se mueve, es como si lo elevara. Cada uno puede experimentarse como alumno y como maestro y toda la pedagogía es saber jugar con esto.

Lo que me gustaría es que cada uno de vosotros dijera «Sí. Yo puedo. Porque ya lo soy en la profundidad de mi ser» Mi rol es que vosotros sintáis que ya tenéis ese fuego dentro, que está ahí. Mi labor es que lo desarrolléis y que podamos compartirlo.

Julián Peragón