

## Yoga cotidiano: una cena con amigos

Aprender Yoga es, o debería ser, un aprendizaje vital. Hacemos Yoga no meramente para flexibilizarnos o calmar la mente sino para vivir mejor y con más armonía. Si el Yoga contiene una sabiduría, que se ha destilado a lo largo de la historia por muchos sabios, será que es adecuada para aplicarla a nuestra vida en innumerables situaciones. Encontraremos en el Yoga, con mucha probabilidad, perlas preciosas de comprensión para entender nuestras acciones, nuestras relaciones o nuestro trabajo.

Deberíamos, por tanto, ir del Yoga a la vida para enriquecerla y, por qué no, de la vida al Yoga para cotejar su profundidad. De momento hagamos lo primero, apliquemos la estructura de una serie de Yoga a nuestra vida.



Si hacemos Yoga de forma inteligente lo haremos teniendo en cuenta nuestra realidad, nuestro momento, nuestras tensiones, es decir, haremos Yoga con un OBJETIVO, mejorar en algún grado nuestra salud, o ampliar nuestra consciencia.

Pero resulta que este objetivo requiere de

un cierto acercamiento, de una progresión para poder alcanzarlo de la manera más adecuada. Coger una caja en lo alto del armario requiere una escalera (un medio) pues nos evita tener que dar saltos infructuosamente. A menudo alcanzar estos objetivos propuestos conlleva mayoritariamente beneficios pero también, ineludiblemente, efectos indeseables que hay que corregir, de forma igualmente inteligente. Esperemos que nadie se caiga de la escalera.

Recordemos pues, en una sesión de Yoga tenemos Vinyasa Krama o progresión, el Núcleo u objetivo propuesto y Pratikriyasana o compensación (la contrapostura podríamos entenderla como un elemento dentro de esta compensación que a veces requiere de una serie de posturas). Es cierto que estas tres partes principales se podrían matizar o ampliar. No estaría mal contar con un calentamiento previo a la progresión, o con una preparación tras la compensación para acceder a la postura meditativa como colofón de la serie.

Pero vayamos a lo cotidiano. Propongamos una "serie" que se llame: cena con los amigos. El acto principal de esta serie es claramente la cena pero también está claro que el objetivo último no es la comida sino la amistad. Lo que pretendemos con esta "serie-cena" es crear unos momentos de grata compañía, ganas de compartir, de saber unos de otros, etc. Todo el entorno, la cena, la música de fondo, las velas hacen de acompañantes, son el protocolo que favorece que esa amistad brille en esos momentos con más esplendor. Pero claro, para llegar a ese punto dulce de la sobremesa, cuando los sentidos están

satisfechos y reina la calma, se ha de haber recorrido un largo camino. Veámoslo.

La "serie" no empieza cogiendo el carro de la compra y yendo al mercado más o menos a la aventura. Probablemente el inicio de todo está en un pensamiento, en una nostalgia, en un comentario y en una llamada para acordar la cita. Hay un momento de parada, de reflexión antes de hacer la lista de la compra pues la cena se tendrá que adaptar a la realidad, a nuestro momento, es decir, a un aquí y ahora. Será una cena y no un almuerzo, será otoñal y no veraniega, tendremos mayoritariamente productos mediterráneos y no nórdicos. Sabremos someramente los gustos de nuestros amigos, también los nuestros. Tendremos incluso en cuenta nuestro bolsillo, compraremos un buen vino pero no un reserva de marca, por poner un ejemplo. Tendremos en cuenta nuestras habilidades culinarias, y tal vez, no nos atreveremos con un plato exótico que nunca hemos cocinado. Pero no nos compliquemos, en realidad todo esto lo hacemos de forma bastante intuitiva cotejando muchos datos y muchas posibilidades involuntariamente.

Una vez hemos hecho la compra y tenemos los productos ya en la cocina, nos damos cuenta que hace falta un "calentamiento en la serie-cena" y es la limpieza y orden de la casa. Será la primera impresión que se llevarán nuestros comensales, el ambiente agradable que nos acoge. En una serie de yoga ese calentamiento que puede ser articular, muscular o respiratorio nos prepara o nos pone en disponibilidad de dirigirnos hacia nuestro objetivo con la mayor potencialidad.

Pues ya estamos en la cocina preparando la

cena con nuestras sartenes pero también con nuestros relojes pues cada plato se debe preparar a su tiempo para que no se pase de cocción pero para que tampoco llegue frío a la mesa. Esa preparación de los platos (ese arte) es, por rizar el rizo, una serie dentro de otra serie mayor de la misma manera que una serie de yoga con su núcleo principal puede acoger otros objetivos menores que coadyuvan al global de la serie.

Nos vamos acercando al objetivo, plato tras plato, pasamos de lo intrascendente y anecdótico en el encuentro a una mayor profundidad e intimidad. Nada en una serie debería ser superfluo, pequeñas posturas, ejercicios dinámicos encaminan la serie hacia cotas más altas.

Todos nos imaginamos esa sobremesa y esos momentos donde no cuenta el tiempo. El postre y el licorcito (por poner imágenes convencionales) ponen dulzor a ese momento. Diríamos que el objetivo se ha cumplido satisfactoriamente pero nuestros amigos no desaparecen de un plumazo. Es entonces cuando sobreviene la tercera parte de esta serie culinaria. Hay que cerrar bien, y esto, como todos sabemos no es nada fácil.

Esto lo comprendemos bien en el Yoga, se propone una serie de Yoga para relajarse y calmar la mente, por ejemplo, y llega un momento de su práctica que en realidad se ha relajado y ha conseguido aquietar su mente crispada por los sucesos de todo el día. Ahora bien, uno no se puede quedar permanentemente en la postura del muerto ni mucho menos en la postura sobre la cabeza. Hay que deshacer, hay que compensar, y sobre todo hay que volver a la realidad de

nuestra realidad, valga la redundancia.

En la cena hay un momento (sutil) que pasamos del no-tiempo a la urgencia del tiempo. Uno mira de reojo el reloj y al comprobar que son la una y media de la madrugada y que a la mañana siguiente el despertador sonará cruelmente, traga saliva. Pero uno no debe desesperar. Hay muchos hilos sueltos en la conversación que hay que ir atando. Hay dimensiones trascendentes que hay que bajarlas a tierra, hay que volver a contar con los imponderables. Habría que preguntarle a los novelistas sobre lo difícil que es acabar una novela o a los amantes lo dramático que es concluir una relación.

Y la cena acaba, y los amigos se van, pero la serie-cena todavía no ha acabado. Hay que recoger la mesa, habrá que fregar los platos (aunque sea al día siguiente), tendremos que volver al orden habitual de la casa. Seguramente habrá necesidad de comentar la cena, el encuentro, de sacar alguna reflexión sobre nuestros amigos, sobre nuestra relación con ellos. En realidad algo que nació de un impulso vuelve a recogerse en un sentimiento fraguado por el encuentro.

El círculo se cierra entonces. De lo esencial volvemos a lo esencial aunque pasando por un despliegue de actos, algunos de ellos ritualizados. En el Yoga debemos tener claro que una serie de posturas es un método que debe apuntar a lo esencial, la consecución progresiva de ese sentimiento de Unión.

Julián Peragón

