

## Entrevista a Kausthub Desikachar

El Océano del Yoga. Entrevista en el seminario intensivo de TKV Desikachar y Kausthub Desikachar en Barcelona, septiembre 2009

CSF (Arantza Corrales y Julián Peragón): Vemos muy a menudo que el yoga se ha desarrollado en Occidente tiene un gran componente físico. El yoga occidental es casi sinónimo de asana y de una perfecta realización de la postura. ¿Cómo deberíamos entender asana para mantener la esencia del yoga?

Kausthub Desikachar: Es cierto que en la mayoría del yoga que se practica hoy en día se realiza desde ese componente físico que se conoce como asana. Sin embargo, cuando entendemos la filosofía fundamental del yoga, está muy claro que el yoga se presenta principalmente como una disciplina de la mente. A pesar de que Patanjali presenta la enseñanza del yoga como una disciplina de la mente, él entiende que el cuerpo, la respiración, la emoción y los sentidos tienen un impacto en la mente. Por eso se presentan las diferentes herramientas que directa o indirectamente influyen en la mente de una manera positiva. Si las prácticas de asanas se hacen con una actitud entonces podemos decir que se mantiene la esencia del yoga.

CSF: También nos encontramos con propuestas de yoga donde «todo cabe» al estilo Nueva Era como síntesis de diferentes técnicas. Por otro lado, a veces vemos otras propuestas de yoga muy enmarcadas en formas hindúes fruto del pasado. La pregunta que surge es, ¿cómo adaptar el yoga a las

nuevas realidades sin traicionar la esencia que habla de la tradición?

K. D.: Uno de los aspectos más significativos de yoga es su capacidad de adaptación, que creo que ha ayudado al yoga a superar la prueba del tiempo y por lo tanto puede ser una de las áreas más significativas de reflexión para nuestra aplicación de yoga. Mientras los principios fundamentales del yoga son eternos, algunas de las prácticas tienen que evolucionar teniendo en cuenta la época y las circunstancias cambiantes. Si nosotros, como practicantes de yoga, adaptamos las técnicas para mantener los principios, entonces mantenemos la esencia del yoga. Sin embargo, si no adaptamos las técnicas o desarrollamos nuevas, sólo porque es más rentable, entonces perdemos la esencia del yoga.

CSF: Un yoga «prêt à porter», un yoga para todos lleva a un callejón sin salida porque no favorece la escucha ni la adaptación y suele crear lesiones. Para desarrollar un yoga individual aplicado a las necesidades, ¿qué elementos debe tener en cuenta el profesor/a de yoga?

K. D.: A fin de desarrollar la práctica individual deben tenerse en cuenta algunas claves. Éstas han sido muy claramente enumeradas por el Rahasya Yoga de Nathamuni. Éstas son Kala, el dominio del tiempo. Esto incluye la época del año, la hora del día, la práctica profesional y la duración de la propia práctica.

El siguiente parámetro se denomina Desa, el dominio del lugar. Esto incluye el entorno

en el que el profesional reside tanto en el nivel micro, como en el nivel macro.

El tercer parámetro es Vayah, el dominio de edad, nuestro cuerpo cambia a medida que crecemos, junto con las dimensiones mentales y emocionales. Por lo tanto, estos cambios deben ser respetados cuando se considera una práctica individual.

Vrtti, definido como las actividades o la ocupación, es la siguiente clave que debe ser respetada en el diseño de las prácticas personales. Esto se debe a que nuestros hábitos en el trabajo dejan en nosotros patrones que impactan nuestras vidas. En terminología moderna, éstas ocupaciones son a menudo llamadas profesiones de riesgo.

El último parámetro se define como Sakti o la capacidad de cada uno de nosotros para diferentes habilidades, ya sea en el nivel psicológico o cognitivo, la dimensión emotiva. Por lo tanto, no todas las prácticas pueden ser apropiadas para nosotros.

Éstos son los diferentes parámetros que hay que considerar durante las prácticas de yoga personal.

CSF: En el esquema de Patanjali, los primeros miembros son yama y niyama, incluso antes de asana. En su opinión, ¿significa que hay que darle prioridad a la ética sobre la técnica en el yoga?

K. D.: El yoga es una filosofía de vida para la vida. Las técnicas del yoga no tendrán ningún sentido si no influye en nuestra vida en una manera positiva. Ésta

fue la razón principal por la que se le prescribieron las prácticas morales y éticas en forma de yama y niyama. Mientras que asana y pranayama puede terminar cuando salimos de la esterilla de yoga, las prácticas de yama y niyama continuamente mejoran la calidad de vida. Ésta es una de las principales razones por las que han sido presentadas en primer lugar.

CSF: Con respecto a la meditación es posible que exista confusión acerca de cómo abordarla en nuestra práctica. ¿Qué elementos deberían ser considerados para una introducción al estado meditativo?

K. D.: La meditación es una parte importante de yoga especialmente en el proceso de la comprensión, la disciplina y la realización del potencial de la mente. Por lo tanto, es una práctica importante que requiere una buena cantidad de preparación para los requisitos previos. Un cuerpo razonablemente estable, un buen control de los sentidos y una mente estable, son requisitos esenciales para la meditación seria.

CSF: No es lo mismo acercarse al yoga para sanarse que para contactar con lo más profundo de uno. ¿Es necesario pasar por lo terapéutico antes de la apertura a lo místico o son dos vías independientes?

K. D.: Diferentes personas se acercan al yoga con diferentes propósitos, mientras algunos se acercan al yoga para la salud y la curación, otros persiguen un propósito espiritual profundo. Es muy destacado por

el maestro de yoga antiguo que si no se abordó la preocupación de la salud y la curación, las prácticas espirituales del yoga resultan difíciles de abordar.

CSF: Parece que estamos en una crisis sin precedentes de índole ecológica, económica, política y social. ¿Qué mensaje del yoga puede ayudar a superar esta crisis?

K. D.: Uno de los mensaje principal del yoga es que todo va a cambiar. Éste es el mismo con la crisis que enfrentamos hoy, ya sea ecológica, la crisis económica, política y social, que va a cambiar. Tenemos que ser agentes de este cambio y ayudar a facilitarlo de una manera positiva.

---

## **Ganesha, la montaña del conocimiento**

Se había preparado con mucho tiempo, como solía hacer con cada nueva escalada, con cada nuevo reto. Era muy minucioso y a menudo se vanagloriaba de no haber fracasado nunca en todo aquello que se había propuesto.

Tenía cuarenta años cuando decidió enfrentarse a la montaña de Ganesha. Así la llamaban por su leyenda. Una leyenda extraña que afirmaba que la persona que la subiera, sería iluminada con el conocimiento que en ese momento necesitara.

Pero Juan era muy escéptico. Su única creencia era que la vida se la limitaba uno mismo y que, por el contrario; todo lo que cada uno se propusiera, con esfuerzo y constancia, se convertiría en su realidad.

Llevaba dos días de ascensión y había calculado que con cinco más la culminaría. Todo transcurría como había planeado. El tiempo era benigno, aunque sabía que cuanto más ascendiera, más extremadas serían las temperaturas y los vientos y mayores los riesgos de tormentas.

Fue en el cuarto día cuando de repente apareció la lluvia, con tanta fuerza que parecía enfadada. Apenas podía ver el camino y empapado hasta los huesos, tuvo suerte de poder refugiarse en una estrecha cueva. Ya no siguió ascendiendo y pudo secarse la ropa.

En el quinto día, fue el viento quien se le puso en contra, frío y fuerte, se empeñaba en empujarlo hacia abajo. Cada paso se convirtió en una hazaña. Aún así pudo caminar hasta el atardecer, cuando cayó exhausto y, por pura necesidad, consiguió montar la pequeña tienda donde refugiarse.

Durante la noche le invadió como nunca antes el cansancio y su alma, por primera vez, se sintió insegura. Tuvo miedo.

Al sexto día vislumbró la cima pero para llegar tenía que atravesar un terrible espacio desolado de enormes rocas. Tan unidas entre sí, que le obligaron a un constante subir y volver a bajar, piedra por piedra. Ni un solo resquicio por donde deslizarse. El sol caía como ardientes y pesadas hogazas. El viento había inhibido su presencia, convirtiendo cada respiración

en un resuello de ahogo.

Pero no desistió.

Le empujaba sin saberlo el miedo a perder la imagen y las convicciones de si mismo, con las que se había construido su identidad.

Llegada la tarde volvió a plantar la tienda, tan solo a una hora de la cima. Esa noche aparecieron los calambres y las pesadillas. Parecía que sus infiernos se habían abierto y todos los dolores de su alma, por fin, llegaban a su conciencia. La soledad y el desamparo le traspasaron los huesos. Todo su cuerpo gimió de dolor, sin lágrimas.

Al amanecer cargó con lo mínimo necesario para subir los escasos quinientos metros que le faltaban. Avanzaba titubeante, con pasos muy lentos y cortos, hacia la pared de roca que conformaba la cúspide.

Parecía cercana pero necesitó dos horas hasta llegar a sus pies. Echó la cabeza hacia atrás, y horrorizado, comprobó la altura de la roca, y la ausencia de hendiduras donde aferrarse. Aún así, logró encaramarse unos metros pero, de nuevo, volvía a bajar impotente. Lo intentó una y otra vez pero el fracaso persistió.

No lo aceptaba. No podía ser cierto lo que le estaba pasando. No a él. Al fin, cayó al suelo exhausto y vencido. Era la primera vez que no conseguía un propósito. La primera vez que sus piernas y todo su cuerpo, se habían quedado paralizados. Ni tan solo podía retroceder. ¡Era insólito! pero necesitaba ayuda. Pasadas unas horas

un grupo de excursionistas lo rescató.

Varios años después, pudo darse cuenta que la montaña le había enseñado...los límites.

Xavier Jiménez Jiménez

---

---

### **Centro simbólico: Rita Gallostra**

EL ESPEJO SOLO REFLEJA LO QUE ERES, LO  
CONTIENE TODO Y NADA.

LO MIRADO PUEDE NO DECIR NADA O TODO SEGÚN  
SEA LA PERCEPCIÓN DEL QUE MIRA, LA  
MEDITACIÓN, LA PRÁCTICA, NOS AYUDA A  
LIMPIAR LA MIRADA, CLARIFICAR LA VISIÓN.

EL BUDA ERES TU.

EL AGUA NOS TRAE LA CALMA, LA PROFUNDIDAD.

LAS CONTRADICCIONES DESAPARECEN, LOS POLOS  
OPUESTOS DEL PENSAMIENTO DUALISTA DEJAN DE  
LUCHAR ENTRE SÍ, SIN LUCHAR CONTRA LAS  
ILUSIONES NI BUSCAR LA VERDAD PORQUE AMBAS  
SON IGUALMENTE VACUIDAD, YA NO HAY NADIE  
QUE COMBATA NI NADA CONTRA LO QUE COMBATIR.

ES EL RITMO DE LA VIDA UNIVERSAL LATES CON  
LA TIERRA, EL CIELO, CON EL COSMOS ENTERO Y  
NACE LA ALEGRIA DEL BUDA EN TI, COMO LA  
MADERA SIMBOLIZA LA VIDA, LA ALEGRIA, LA

ARMONIA, LA CREATIVIDAD.

EL METAL SIMBOLIZA LA FUERZA DE VOLUNTAD,  
SU ENERGIA PROMUEVE LA PLANIFICACIÓN Y LA  
REFLEXIÓN.

LAS PIEDRAS DEL CAMINO COMO LA TIERRA SON  
LA FUNDACIÓN Y LA ESTABILIDAD, LA  
AUTOESTIMA Y LA CONCENTRACIÓN.

EL FUEGO AVIVA LA PASIÓN Y EL VIGOR  
APLICADO A LA PRACTICA. EL FUEGO LO  
TRANSFORMA TODO, SOLO QUEDA CENIZA, QUE EL  
VIENTO ESPARCE E INICIA EL CICLO DE LA VIDA  
Y LA TRANSFORMACIÓN.

Rita Gallostra

---

---

## **Centro simbólico: Montserrat Òdena**

Texto del centro

---

---

## **El viaje es ahora**

Quizás hay quien diga que la historia de la  
humanidad parece hoy en día guiada a través  
de un mapa distorsionado en un viaje a  
ninguna parte. Quizás haya sido la  
desconexión con la naturaleza una de las  
causas de extravío, o un modo equivocado de

entender la naturaleza humana... Pero un viaje al fin y al cabo está lleno de sentido, el que le otorgamos los humanos con nuestro pensar, sentir e imaginar. Precisamente por eso existe el viaje como tal, por la intencionalidad que le damos. El viaje lo es, únicamente, por su viajero. Y el viajero se vincula a él por su intención.

Sabemos que hay infinidad de viajes posibles. Así, hay quienes piensan que el viaje actualmente es un cambio de paradigma en el curso de la evolución de la conciencia, lleno de saltos cuánticos; y que en esta etapa se está intensificando dicho cambio con el intento de conocerse uno a sí mismo. También está el viaje relacionado con la psique, pues es evidente que siempre estamos de viaje mentalmente. La mente se halla en un continuo movimiento de sensaciones, pensamientos y emociones. Y en ese intrincado recorrido el viajero oscila entre los territorios del bienestar al malestar.

Hay otros modos de viajar, como los viajes de placer, cuando nos deleitamos participando con nuevos paisajes y gentes. O, viajes nostálgicos, al regresar a lugares de nuestro pasado; y viajes dolorosos como el del exilio. El viaje se puede convertir, asimismo, en peregrinaje, cuando haciendo su ruta el peregrino quiere reparar, pedir o agradecer algo. Existe, además, el viaje de la agresión, destructor de vida, nos referimos al viaje de la conquista o la colonización que cambia el ritmo de la historia y crea realidades alienantes. Pero, está, sin ninguna duda, el viaje universal común a todos los humanos: un paseo más o menos breve de ida

y vuelta, y que lo llevamos a cabo desde la plenitud del vacío naciendo a un viaje nómada para regresar con la muerte a la quietud del mismo.

El siglo XX ha traído una prolongación del viaje a largas distancias, una reducción del tiempo del tránsito y una extensión de su práctica a la casi totalidad de la población. Tres cambios que han modificado radicalmente los usos y sentidos tradicionales del viaje; porque anteriormente la gente se desplazaba menos, y era desde luego, muy inusual que realizara, con frecuencia, largas distancias. Sin la existencia del coche y con pocos medios de transporte, la gente caminaba en un entorno más o menos conocido. De ese modo sus vidas transcurrían con el arraigo de los árboles: nacer, vivir y morir en el mismo lugar. Esto era algo bastante generalizado. La situación actual es muy distinta. Nuestro tiempo se define por el imperio de la tecnología y la globalización. Los medios, sobre todo los medios de la imagen, nos sumergen en continuos viajes. Unos son viajes por realidades virtuales, imaginarios, y otros, no menos inventados, son viajes por una pretendida realidad objetiva. Pero además, la idea del viaje se ha extendido, y lo que hasta hace unas décadas era una opción para unos pocos, se ha convertido, en buena medida, en turismo de masas, fomentado por los medios de comunicación que invitan continuamente a viajar a lugares de todo tipo, y por las agencias de viaje que ofrecen innumerables viajes con ofertas, suscitando su práctica.

Dicen que viajando se abre la mente, y que

se aprende mucho, y que uno se vuelve más cosmopolita, más ciudadano del mundo... Esto es cierto, aunque no necesariamente en el sentido que se afirma. La mente se centra ante lo novedoso que te ofrece el exterior y te vives más "libre". También está probado que al conocer otras culturas y modos de vida, tu universo se amplía. Sin embargo, el regreso a lo cotidiano parece colocarle a uno en el universo de la rutina. Así que suele considerarse deseable tener la posibilidad de hacer un viaje, al menos de vez en cuando. O, quizás, haya quien piense que se vive mejor conociendo otros mundos antes que seguir en el monótono quehacer diario.

A Lie-tse, también, le gustaba viajar y ver paisajes, pero su modo de hacerlo era diferente a como lo efectuaban los demás viajeros. Así, cuando su maestro Hu-tse le preguntó qué era lo que disfrutaba tanto cuando viajaba, Lie-tse le respondió: Mientras que otras personas viajan para ver la belleza de los paisajes y de los alrededores, yo disfruto observando el modo en que cambian las cosas. A otros contempladores de vistas les puede parecer que soy como ellos, pero la diferencia entre nosotros es que ellos ven las cosas mientras yo veo cambios. Hu-tse le respondió: Piensas que eres diferente a los demás viajeros, pero realmente no lo eres, aunque ellos se divierten con vistas y sonidos, y tú estés fascinado por las cosas que siempre cambian, todos estáis ocupados con lo que está fuera en lugar de lo que experimentáis por dentro. Después de esta conversación Lie-tse dejó de viajar, porque pensó que no había entendido en absoluto el verdadero sentido del viaje. Al ver esto, Hu-tse le dijo: El viaje es una experiencia

maravillosa, especialmente cuando te olvidas que estás viajando. Entonces disfrutas de todo lo que ves y de todo lo que haces.

Hoy en día se vive el viaje, sobre todo, desde la perspectiva del exterior. Es lo que les ocurre a aquellos, que lo hacen para contemplar la belleza de los paisajes. Ven el viaje a través de la belleza de la forma. Se desplazan para eso, para verla como si fuera algo, una cosa. Se trata de ver las figuras, la apariencia. También los hay quienes, captando el movimiento en su misma belleza, disfrutan de la belleza del proceso, de la transformación. Viajan como Lie-tse. Como lo hacen los pueblos que, quizás, tengan algo de Lie-tse. Son los pueblos nómadas, muy diferentes a los pueblos sedentarios, sin propiedad alguna que retener. Siempre desplazándose, creando un movimiento, en donde el viajero y el viaje se convierten en uno, un solo pueblo, un mismo y único movimiento. Ahora bien, los menos, son los que cuando viajan lo experimentan desde dentro, entonces el viajero es en el viaje, en la misma experiencia que vive en el momento.

Estas tres maneras de vivir el viaje desde la forma, desde el movimiento o desde el interior, lo puede llevar a cabo el viajero en la vida cotidiana creando con su intención sentidos diferentes. Así, puede que lo haga desde la forma, es decir, desde los patrones mentales, clasificando y cristalizando lo exterior. O, puede que sea un viaje de cambio o transformación, como en un viaje, sin mapa, sin guía, que se metamorfosea en multidimensional, convirtiendo el día a día en un vivir desde el dinamismo las relaciones y sus acciones.

Finalmente, hay quien, a lo mejor, decida probar el viaje desde el interior, desde la observación, convirtiéndose en uno con él; entonces, desde la atenta quietud, el viajero ve emerger lo nuevo convirtiéndose el territorio en encuentro conciente y el paisaje en naturaleza viva. El individuo en la totalidad.

Aitxus Iñarra

Aitxus Iñarra es profesora de la UPV / EHU

---

---

## **Luchemos por un mundo sin fronteras**

Hoy en día se acostumbra, a ver la vida con mucha frialdad, se prefiere a los individuos que en apariencia se mantienen libres de alguna limitación, y cuando se encuentra una persona con capacidades diferentes se le mira y trata de distinta manera, en ocasiones se convierte en el artista de circo, pero sin remuneración económica ni afectiva.

Por lo regular la gente cree que nunca se verá inmerso en una situación similar, y tiene la tendencia de juzgar a la ligera sin ponerse a pensar lo que implica vivir constantemente bajo las garras de la discapacidad.

Un ser humano que vive y disfruta de todas sus capacidades, puede cambiar su vida con un accidente o enfermedad mal cuidada como

la Diabetes; ¿Quién se pone a pensar en ésta situación?

La gente con capacidades diferentes tiene que cubrir sus necesidades para vivir, y abastecerse por sí mismo. Es importante decir que la llamada discapacidad, se puede dividir según el criterio de la Asociación Post Polio Lita A.C. En: física, (lesión medular, consecuencias por poliomielitis, así como amputaciones); sensorial, (problemas visuales, audición, gusto, olfato, y carencia del lenguaje y deficiencias en la comunicación); cognitiva (pensamiento, memoria, lenguaje, funciones motoras y “enfermedades psiquiátricas”) y psicológica (afecta el área emocional), es necesario que el gobierno se haga cargo de los individuos con discapacidad física, porque no tienen siquiera la más mínima esperanza de recobrar su salud.

<http://www.postpoliolitaff.org/docs/QueEsLaDiscapacidad.pdf>

Con respecto a las clasificaciones restantes, los sujetos se pueden calificar de acuerdo al grado de involución o recuperación, la disfunción puede ser leve, o muy grave y severa. La gente con discapacidades sensoriales, cuentan con cuatro sentidos únicamente, el quinto puede estar disminuido o no aparecer, la carencia de algunos sentidos como son la vista y el oído pueden ser remplazados mediante la tecnología especializada, permitiendo que el individuo se desenvuelva sin complicaciones como un ser sin impedimentos en los ámbitos intelectual y laboral, a diferencia de aquellos que carecen del olfato, o gusto, éstos se pueden desenvolver con libertad sin ser exhibidos, los sujetos carentes de alguna extremidad,

sufren injustamente de discriminación, ya que la falta de ésta hace que sean mal calificados y además avergonzados, no se les reconoce ni aprueba su capacidad intelectual, que es en realidad lo más importante para que se desarrollen dentro del ámbito laboral, la clase media alta y alta puede contar con una prótesis y jugar un papel discreto dentro de la sociedad.

Los individuos con discapacidad sensorial tienen todo su potencial intelectual, que en la mayoría de los casos es desperdiciado por la sociedad y menospreciado por cuestiones meramente superficiales y vanas. Un ser con limitaciones especiales puede ser más sensible, responsable y tiene la capacidad para resolver problemas, en muchos de los casos son gente resiliente, además aquellos que tuvieron la oportunidad de formarse como profesionistas, son preparados y se empeñan en realizar su trabajo lo mejor que pueden.

Los individuos pueden sufrir desde el nacimiento de una carencia, pero nadie está exento de un accidente o enfermedad, en éstos casos se necesita una readaptación social, para que la persona se auto acepte en lugar y tiempo. Es de lamentarse que el grueso de la población califica a las personas discapacitadas como seres inferiores, únicamente se observa en ellos sus carencias, pero no son reconocidas sus aptitudes.

Se cree que son diferentes se les ve limitados, el mundo laboral, les cierra las puertas o cuando se trata de un profesional técnico, desvalorizan su trabajo mediante el pago de un salario menor al que le corresponde, en ocasiones no son contratados porque están sobre calificados

es decir hablamos de gente que posee un título de licenciatura, maestría o hasta doctorado. La contratación de personal especial, genera alta productividad porque son comprometidos con las tareas que desempeñan, si es necesario realizar una inversión en equipo especializado, la cual se verá altamente recompensada por la productividad del trabajador y por los beneficios que otorga el gobierno al reducir el pago de impuestos. Díaz, J: y Tamborrel, G. (2007).

<http://www.pan.senado.gob.mx/detalle.php?id=54-182>; PAN.

Sin embargo en otros ámbitos se les exige igual o más que a sus compañeros, ¿De que se trata? Los automovilistas que no tienen necesidades diferentes fácilmente ocupan los lugares reservados para aquellos que sí lo necesitan, es decir para los que carecen de sus extremidades, o la función de éstas está disminuida y no pueden caminar, o lo hacen con muchas dificultades, y casos similares; el usuario del transporte público y privado tampoco se digna a respetar los lugares que pertenecen al individuo con necesidades especiales.

Hoy en día es tiempo de expandir nuestra conciencia aceptando a los individuos con capacidades diferentes tal y como ellos son; ya que estas personas desarrollan otras facultades, como recompensa de las capacidades faltantes o disminuidas, las aptitudes alternas le ayudarán a sustituir el miembro que le haga falta.

De lo anterior podemos inferir que la discapacidad es un reto y que todos los seres humanos que habitamos dentro de éste planeta tenemos el derecho para desarrollarnos (emocional, intelectual, y

laboralmente) y ser hombres o mujeres de bien. Sin sufrir discriminación o calificativo alguno.

Jeftzibá Torres

Jeftzibá Torres: Psicóloga  
transpersonalista

Miembro de Amhi-internacional.

Terapeuta de hologramas y medicina holo-integrativa.

---

---

## **Cuerpo y Alma despiertan juntos**

Nos encontramos con Claudia Casanovas, directora de Rio Abierto- Italia y Patricia Rios, directora del Sistema de Centros de Energia en España; argentinas, terapeutas psicocorporales. Su encuentro en Europa, hace mas de 20 años selló una profunda amistad que sentó los cimientos de esta escuela en Europa ; trabajan juntas en lo que llaman “una práctica donde el cuerpo y el alma caminan juntos en su despertar de la conciencia »

P: ¿Cómo el trabajo con el cuerpo puede acercarnos al encuentro con nuestra alma?

R: En realidad el cuerpo es una porción del alma, la parte más materializada de nuestra alma, como decía Blake “el cuerpo es la parte del alma que se percibe con lo

sentidos". Es visible, podemos tocarlo, escucharlo. Por ello el cuerpo puede ayudarnos a encontrar aspectos más sutiles de nuestro ser, y a poder contactar, conocer y armonizar los « otros cuerpos ».

P: ¿Cuáles son estos otros cuerpos?

R: El cuerpo físico es el más denso, la parte más densa de nuestra alma.

Tenemos y somos también otros cuerpos más sutiles, el emocional, el mental, el espiritual. El trabajo sobre el cuerpo físico-energético, su desbloqueo y liberación, se trasmite vibratoriamente a los otros cuerpos ayudándolos a armonizarse.

P: Has hablado de "contactar, conocer y armonizar", ¿por qué?

Porque es un proceso que parte de entrar en contacto con el cuerpo físico-energético, que con todos sus mensajes y vida, nos pasa desapercibido. Es una gran área de nosotros mismos, mensajera de otros niveles del alma que dejamos olvidada.

Cuándo empezamos a contactarlo empezamos a conocerlo. A percibir cómo reacciona a nuestras emociones, contrayéndose, dilatándose, temblando o abriéndose. Y todo esto sucede a nivel físico y celular.

Cada una de nuestras células reproduce el universo, por eso trabajar a nivel celular es trabajar en nuestra alma y en el universo entero, del cual formamos parte.

P: ¿De qué manera?

R: En nuestra visión, enmarcada dentro de la psicología transpersonal, vemos que el Alma o Esencia, nuestro Yo profundo está conformada por tres energías básicas, que Antonio Blay llamó: la inteligencia-comprensión y lucidez- , el amor y la energía- la fuerza de vida-. Esta es una visión trinitaria, que encontramos también en otras religiones y escuelas de crecimiento: sat.cit.ananda para los hindúes significa existencia, conciencia y beatitud; Padre, Hijo y Espíritu Santo significa poder, conocimiento y amor en el cristianismo. Cada célula esta constituida por estas tres energias, que al despertarlas se armonizan.

Esta es la visión que abrazamos como hipótesis y como camino de experiencia. "Experimentar realmente que somos amor, inteligencia y energía en expresión".

P: ¿Cómo el trabajo con el cuerpo y sus células puede ayudarnos a este fluir del amor, de la energía y de la inteligencia?

R: No hay nada en el cuerpo ni en el universo que no sea energía, amor e inteligencia. Si aceptamos que somos una unidad, cuando movemos lo físico, se mueve lo emocional y lo mental, y todo es, al mismo tiempo expresión de lo divino. En nuestro trabajo hemos ido descubriendo con la experiencia, que cuando se trabaja en profundidad con el cuerpo, se puede contactar con niveles muy profundos del sí mismo, un amor universal o un poder que no imaginábamos tener.

P: ¿Y cómo se hace esto, en vuestro trabajo?

R: La “vida es movimiento”, y nuestro trabajo se relaciona con el movimiento del cuerpo, no sólo con sentirlo sino también con activarlo. Es necesario activar el cuerpo y disminuir el exceso de actividad de la mente para equilibrarlo. Al menos esa mente que piensa y cree que todo puede resolverse razonando, con lógica. El cuerpo puede no sólo aquietar la mente, sino favorecer la aparición de otro aspecto, la intuición, que es una guía fiel y sabia en nuestra vida.

Con el movimiento también se activan sentimientos, pasiones, dolores y vivencias muy profundas sepultadas dentro y retenidas en nuestras células que se van liberando, dando lugar a una “purificación” del nivel energético, emocional y mental, que nos deja libres para sentir y pensar de una nueva manera.

P: ¿Cómo lo hacemos?

Lo hacemos moviéndonos. Cuando el cuerpo se mueve, se activa la energía. El cuerpo se despierta con el movimiento, y ese despertar trae consigo una cantidad de nuevas experiencias, que son mensajeras de una vida más profunda de nuestra psiquis y materia, que nos conecta con una integridad y plenitud comparable a lo que sentimos extendidos al sol en la arena después de haber nadado en el mar. La felicidad de estar vivos, simple y natural.

Cuando se activa el goce de estar vivos,  
todo fluye más y mejor.

Este trabajo te va enamorando de la vida,  
no tanto por lo que la vida te ofrece desde  
afuera sino por lo que la vida te ofrece  
desde adentro.

P: Estás hablando de una técnica especial?

Si y no. Cuando hablo de “nuestro trabajo”  
me refiero a la técnica de movimiento desde  
los centros de energía o “chackras” de  
nuestro cuerpo etérico (o energético)  
alimentado y sostenido por esta visión  
traspersonal del ser humano. El mensaje más  
profundo que quisieramos transmitir es esta  
importancia de que el trabajo interior  
llegue al cuerpo. En nuestra visión darle  
un lugar al cuerpo en nuestro camino de  
evolución, digno y substancial, pues es  
“una porción de nuestra alma” y que esa  
porción se ilumine, vibre con una vibración  
más elevada y sutil es una de las tareas  
más hermosas en el compromiso de crecer  
como seres humanos.

“Espiritualizar la materia y materializar  
el espíritu”. Una tarea que tiene un fuerte  
elemento de afirmación gozosa de la vida, y  
por lo tanto es un recorrido consciente que  
se hace junto a la alegría y al amor.

Entrevista a Patricia Ríos y Claudia  
Casanovas

ESCEN: Movimiento y desarrollo integral:

Teléfono: 93- 237. 17 90

[info@escen.net](mailto:info@escen.net)

[www.escen.net](http://www.escen.net)

---