

## El Yoga esencial



Todos sabemos que el yoga es un estado de unión que implica una sincronía con la vida y una conexión con el todo que nos rodea, pero también, no lo olvidemos, es el camino que recorreremos para llegar a ese estado de unión. En el yoga cada paso es un medio para ese objetivo supremo pero también es un fin en sí mismo. El viaje se hace paso a paso, cada pequeño objetivo que nos planteamos en la práctica del yoga forma parte del proceso. Todo cuenta.

Poder manejar mejor las tensiones de la vida, aprender a relajarse, volver la respiración más amplia y silenciosa, sentirse más seguro y ágil en el propio cuerpo, cultivar la atención, ser más ecuánime en nuestro mundo emocional, ganar serenidad mental, estar despiertos con energía y curiosos ante la vida, etc son

pequeños (o grandes) objetivos que el yoga puede facilitar. Pequeños ítems de un gran camino.

Sin embargo, no todo es terapia en el yoga. Necesitamos estar sanos y ganar en vigor (flexibilidad y fortaleza) pero necesitamos también comprendernos mejor. Especialmente el yoga es un medio de indagación. Nos preguntamos ¿Quién soy yo?, en lo interior y subjetivo, y nos preguntamos ¿Qué es esto?, en lo exterior y objetivo. Hacemos estas preguntas porque el yoga no es sólo conseguir calma, es también encontrar la claridad necesaria para vivir.

Cuando practicamos âsana experimentamos un aspecto exterior muy terapéutico. Buscamos fuerza, equilibrio, flexibilidad, alineación, entre otros. Ahora bien, hay otro aspecto, digamos más íntimo de la postura, que a veces despreciamos. La postura se manifiesta como un espejo donde poder entender algo de mí, algo de la vida.

Nuestra hipótesis es que el cuerpo es un todo con la mente y que está impregnado de psiquismo pues somatiza nuestras tensiones internas. En esta dimensión interior de la postura lo primero que hacemos es ESCUCHAR y esa escucha de tensiones, de acortamientos, de bloqueos respiratorios, etc nos habla en realidad de nuestra relación con la vida. El segundo elemento es el RESPETO por nuestro cuerpo y por sus limitaciones. Intentamos no comparar, no competir, no forzar puesto que no hay nada que demostrar ya que siempre estamos en el punto que estamos y esa es nuestra realidad, no otra. El tercer elemento es el DIÁLOGO con los límites. Los límites del cuerpo son los límites de la realidad. No se trata de forzarlos ni de sucumbir ante

ellos. No se trata de mirar hacia otro lado o salir huyendo, se trata principalmente de estar frente a ellos de forma tranquila, respirando, relajando, comprobando, esa es la maravilla, que esos límites son móviles y que se disuelven poco a poco hasta encontrar el tono justo necesario para el acto de vivir. Entonces pasamos a SACRALIZAR la vida, esa vida presente en cada cuerpo. Y es a través de cada postura que percibimos esa dimensión sagrada, percibimos la forma y la energía, el movimiento y la quietud. Por último, la postura nos lleva a aterrizar en el PRESENTE desde una aceptación, desde el no juicio.

Hemos de entender que la postura tira de la respiración ampliándola que a su vez tira de la mente calmándola que a su vez, en una cadena imparable, se abre a la conciencia. Y eso es lo que buscamos cuando practicamos yoga, una elevación de la conciencia. En esta actitud femenina ante la postura a menudo es más importante el no hacer que el hacer desde una imposición. El maestro Patañjali recordaba en cuanto a la postura que se trata de disolver las tensiones para la realización del infinito. Volvemos a recordar que yoga es unión, sincronía, coordinación, influencia e integración. El yoga es dejar de estar separado y escindido de todo lo que nos sostiene, nos nutre y nos rodea.

A menudo hacemos el yoga desde el ego. No es un ego cualquiera sino un ego muy sutil, un ego «espiritual», pero como ego sigue estando pendiente de cómo los demás nos ven, pendientes de una crítica favorable. Entonces hemos de recordar que el yoga es un camino individual. Es un proceso único,

original e incomparable y sólo lo podemos recorrer desde la escucha y la sinceridad, desde la humildad y el coraje.

Lo verdaderamente importante es desactivar los mecanismos neuróticos que nos llevan al sufrimiento. El yoga nos recuerda para ello que somos el Ser. Somos el ser interior, el alma o espíritu que nos habita, y el cuerpo o la mente son instrumentos maravillosos de la evolución que nos permiten expresar con intensidad esa conciencia que somos.

El yoga nos recuerda también que para mirarnos en ese espejo del que hablábamos tenemos que quitarle el polvo. El yoga es un proceso progresivo de purificación y centramiento para que la luz de la conciencia brille con todo su esplendor.

Con la práctica tenemos dos lecciones: aprender a estar en el cuerpo sentido, no en la imagen corporal, y permitirnos sentir y gozar. Es la asignatura del placer que a menudo se niega en la vía austera y de ascetismo del yoga. Está claro que la otra vía es la vía del dolor. No tanto en un regodearse en el límite de nuestras fuerzas y de soportar el dolor, más bien todo lo contrario, en la posibilidad de quitarle el peso excesivo de lo emocional, aprender a no rechazarlo o temerlo para que adquiera su propia dimensión. Sabemos que el dolor está implícito en la vida pero podemos aprovecharlo como estímulo para la liberación. Nada que ver con una vía masoquista, al contrario, manejar el dolor sin asustarse, esto es, con ecuanimidad.

A menudo en la práctica estamos luchando con la postura y es en esta lucha donde se genera resistencia. No se trata de sostener la postura como de ser uno con la misma

postura, vivirla desde dentro. Entonces los límites que parecían inamovibles se expanden.

No necesitamos posturas complicadas para encontrar la intensidad necesaria para el desbloqueo, la presencia y la transformación, nos basta con tener tiempo. Tiempo necesario en cada postura para hacer nuestro proceso, para vivir la postura, para encontrar nuestros límites y empezar a disolverlos, y también respetarlos.

Siempre empezamos con una escucha y esa escucha ya nos marca la siguiente postura que reforzará o compensará la postura anterior, o quitará tensión, o nos ayudará a conquistar nuestro objetivo. También utilizamos la visualización antes de ejecutar una postura para activar nuestra memoria postural, desde aquí hacemos la postura siguiendo el camino del mínimo esfuerzo, de la máxima armonía. Una vez en ella nos permitimos un tiempo de ajuste para estabilizarla y a partir de aquí la vivimos en plenitud. En esta vivencia también hay escucha de cómo está actuando la postura, los estiramientos corporales, el metabolismo energético, el trasfondo emocional, el contenido mental, y sobre todo la conciencia de la respiración. Buscamos el equilibrio, la estabilidad, la calma, el silencio, la presencia; la sensibilización. Buscamos todo esto pero también intentamos ir más allá trascendiendo la misma postura hacia una indagación de uno mismo y un refrescante contacto con el ser. En definitiva, la postura como un trampolín de una conciencia acrecentada. La postura volverá a reclamarnos cuando los límites se hagan presentes: inestabilidad de la postura,

acortamiento de la respiración, cansancio o pérdida de la concentración. A partir de aquí se inicia el descenso, deshacemos la postura paso a paso hasta volver a una escucha donde primero recogemos los frutos del trabajo realizado y, segundo, comprendemos mejor desde la escucha el siguiente paso (postura) que hemos de realizar.

El yoga nos habla de la vida, no podría ser de otro modo. Una semilla necesita tiempo para florecer. El proceso del yoga es largo y hay que caminar sin ansiedad ni pretensiones. Cada serie debería ser un ritual, un espacio privilegiado para conectar con la dimensión sagrada, una celebración del acto de vivir, una conexión entre cuerpo, mente y espíritu. En la misma práctica la frontera es muy sutil, casi inadvertible, o la postura acrecienta nuestra importancia personal o la disuelve. Como siempre, depende de nuestra actitud. Lo decía el principito: «lo esencial es invisible a los ojos».

Julián Peragón

---