

Âsana: tiempos de vivencia

Fases_vivencia_asana1

Fases_vivencia_asana2

Âsana como un proceso

El âsana al igual que el yoga o nuestro propio camino es un proceso. Un proceso que se despliega armoniosamente en el tiempo para llegar a un objetivo deseado. Y este proceso tiene unas fases, etapas por las que hay que transitar de igual manera que un alpinista tiene que rodear la montaña para encontrar la vía más adecuada de ascensión a la cumbre.

Estas fases, estos tiempos de vivencia en la realización de âsana varían de intensidad y el tiempo de duración cambia dependiendo de la persona que la ejecuta. Estas fases por supuesto que no son absolutas sino meramente indicativas encontrando, tal vez, otras fases o subfases que ahonden o maticen lo dicho a continuación.

Imaginemos pues estas fases. Imaginemos que estamos en medio de una serie de Yoga teniendo en cuenta que toda serie pasa por unas fases concretas pero de las cuales ahora no hablaremos. Cojamos la lupa no para ver el metabolismo externo de esa serie, sino el metabolismo interno de un âsana, sus entrañas, sus entresijos.

Imaginemos que acabamos de hacer dvipâda pitham, esta postura que es como un pequeño puente, una mesa pequeña de dos patas, y que la postura siguiente es una postura invertida, sarvangâsana, conocida como la postura de la vela. Veamos las fases a

tener en cuenta.

Tendríamos que decir de entrada que para que una melodía sea tal no basta con colocar una nota al lado de otra, el músico tiene que sentir esa ligazón que vincula una nota con otra hasta hacer un párrafo musical y así toda una pieza. El profesor/a de Yoga también tiene que hacer música, tiene que sentir su hacer como el arte de ligar una postura con otra sin que medie violencia, sobreesfuerzo o insustancialidad, algo que se propone sin saber adonde va.

1. Darse tiempo

Mientras estamos estirados en el suelo nos damos tiempo, un tiempo necesario para ir hacia un punto neutro desde donde afrontar la nueva postura sin la carga de la anterior. Este darnos tiempo nos está diciendo que cerremos bien lo anterior para quedar disponibles ante lo nuevo.

2. Tiempo de escucha

Pues estamos en dvipâda pitham y sabemos que esta postura está preparando sarvangâsana al abrir la parte alta dorsal y las cervicales. Hemos bajado vértebra a vértebra y hemos estirado las piernas hasta quedar en savâsana. Cuando queremos saltar un pequeño arroyo, lo primero que hacemos es acercarnos a él, ver la distancia y medir nuestras fuerzas, tomar carrerilla y dar un impulso para alcanzar la otra orilla con holgura. En este tiempo de escucha en el âsana pasa igual, uno debe «medir» las

fuerzas de ese momento para ver si puede llegar con relativa comodidad a la siguiente postura o debiera introducir elementos de autorregulación. Tal vez esa escucha nos aconseje hoy hacer la postura contra la pared, hacer viparitakarani, o simplemente no hacerla.

3. Tiempo de visualización

La mente es guía del cuerpo y su función es la de anticipar lo que viene a continuación. De la misma manera que pensar en una deliciosa comida nos provoca la preparación del sistema digestivo y de sus jugos gástricos, la visualización antes de realizar un âsana activa una memoria celular que nos facilita la realización de la misma. Esa memoria del cuerpo es fruto de nuestra experiencia en esa postura a lo largo del tiempo y también la que se activa con la adecuada coordinación previa entre movimientos. Es como poner vaselina para que todo encaje mejor, o por poner otro ejemplo, el momento en el que el director de orquesta alza por primera vez la batuta teniendo ya integrada toda la sinfonía.

4. Tiempo de realización

Es pues el momento de llegar a alcanzar la postura estática. Puede ser una secuencia de posturas entrelazadas más o menos larga aunque lo importante aquí es la conciencia de lo que se está haciendo. Queremos realizar sarvangâsana y para establecernos en ella no hay un sólo camino, quizás cada uno pueda encontrar su sendero. Por ejemplo, podríamos doblar lentamente las

piernas contra el pecho y desde aquí elevarlas a la vertical para estirar las piernas y la parte baja de la espalda. A continuación podríamos elevar la cabeza para dar espacio a las cervicales y zona dorsal. Desde esta posición nos damos un impulso con las manos para llevar las piernas hacia atrás dándonos la posibilidad de colocar las manos en la espalda, y por último llevar las piernas a la vertical.

Hemos partido de savâsana y ya estamos en sarvangâsana. La secuencia era precisa, su función era la de llegar a la postura con el menor esfuerzo. Todas las pautas que implican a âsana son válidas para este tiempo de realización. Hay que estar presentes, con la conciencia de la respiración, con la mínima tensión, etc. Como imagen podríamos decir que todo el yoga es una única postura que después en cada serie se actualiza o se despliega en numerosas âsanas.

5. Tiempo de autorregulación

Los que hemos tenido una educación rígida de pequeños en la escuela estamos más o menos vacunados contra el modelo fijo ante el cual no cabe ninguna otra verdad. “Es así, y no hay nada más que decir. Esto es lo correcto y esto otro no”. Sin embargo, el Yoga que es un camino de autorrealización, de búsqueda personal nos propone otro modelo, mejor dicho, un contra-modelo. Para ello tenemos la idea de autorregulación. Para mantener ese delicado equilibrio de sthira-sukha del que hablábamos anteriormente, cada uno debería tener la capacidad y los medios adecuados para saberse regular, pues no se trata ya

del modelo como de «mi» modelo. La verdad con mayúscula tiende a impotentizar, sin embargo la verdad de cada uno es liberadora. Por tanto, para encontrar «mi» verdad en sarvangâsana, quizás deba abrir o cerrar un poco los codos, doblar un poco las piernas o disminuir la vertical de la postura. Está claro que esta autorregulación debe estar dentro de unos cauces marcados en la práctica del Yoga pues no todo vale. Dicho en otras palabras no hemos de caer en la objetividad de la postura pero tampoco en la mera subjetividad. Hay un punto intermedio, nuevamente un delicado equilibrio a contemplar.

6. Tiempo de vivencia

Y es el momento de dejarse estar, de vivir plenamente la postura. Vivir la postura es el acto de sembrar y la consecuente espera atenta a como esa semilla crece y se expande. Durante este tiempo uno siente la arquitectura de la postura, el efecto de la gravedad, la activación circulatoria. Podemos sentir el flujo energético y las zonas que se abren. Diríamos que a cada postura le corresponde una apertura a lo energético y una sintonía psíquica. La vivencia profunda de la postura consiste en eso, sentir como se imbrican, como se solapan los distintos niveles, como un nivel lleva a otro y así sucesivamente.

7. Tiempo de trascendencia

Pero no todo puede quedar en la vivencia estricta de la postura. Hay una dimensión

superior sugerida por el significado profundo del Yoga. El método trinitario del Yoga formado por âsana, pranayama y dhyana hace de trampolín para que el ser que somos se sumerja en el Ser que nos contiene, o si se quiere, cuando el microcosmos se enlaza con el macrocosmos.

Esta unión intensa que proclama el yoga tiene que ser la diana de toda âsana. Si el âsana fuera la piedra que cae sobre la superficie de un lago, lo esencial no sería tanto el conocimiento de la piedra, su peso, constitución o volumen, sino aquellas ondas que ha provocado, ese eco que permite la expansión de nuestra interioridad.

El tiempo de trascendencia es un tiempo no de arquitectura y fisiología del âsana sino un tiempo del Ser, un tiempo de encuentro.

Podría ser que nuestra manera de vivir el âsana fuera paradójicamente una reafirmación del ego, al hacernos vivir poder o superioridad cuando en realidad el âsana, por definición, debería ser incómoda al mismo ego pues lo sume en el silencio y la presencia, allí donde no hay agarraderos ni seguridades. Por eso decimos que toda âsana debe ser un portal para el aterrizaje en el eterno ahora, allí donde tiene sus raíces el alma como bien intuimos todos. Y es evidente que el âsana trae muchos regalos, desde la salud a la atención, pero el mayor de ellos es la consciencia.

8. Tiempo de aceptación del límite

Ahora bien ¿hasta cuándo podemos mantener ese âsana? ¿tendremos que guiarnos de lo que dicen los libros o podremos adivinarlo

nosotros mismos?

Precisamente porque el Yoga está preñado de escucha y sensibilidad no es necesario llevar un folleto de instrucciones debajo del brazo. Tan sencillo como que un âsana es tal hasta que deja de serlo. Los síntomas son claros. Llega un momento en que ese estado de especial intensidad que habíamos conseguido con el âsana se empieza a perder. Cuando la concentración se disipa, la respiración pierde amplitud, la postura se vuelve incómoda, no digamos si aparece dolor, es evidente que hemos de deshacer. Ponernos un tiempo prefijado, querer competir por mantener más el âsana sería insensato. La verdadera escucha es aceptación de nuestros límites.

Entonces la postura presiona sabiamente, nos indica que hemos de deshacer. En parte aquí radica un trabajo importante y sutil de crecimiento personal pues ya no se trata tanto de luchar contra nuestros límites a golpe de âsana sino de ampliar esos límites amorosamente para que entre más vida, para que haya más sensibilidad.

Ya he dicho en alguna otra ocasión que el riesgo del hatha yoga es caer en lo acrobático o en la perfección técnica cuando la postura debe ser un puente hacia lo interno y no todo lo contrario. Hay que reconocer las motivaciones que nos llevan a una práctica espiritual como es el yoga y hay que poder salir de creencias establecidas y poco revisadas acerca de lo que es la energía o lo sagrado. Y como la fruta madura que hace con su peso inclinar al árbol, la madurez en el Yoga es humildad, lejos de lo pretencioso. En todo caso, lo interesante del âsana es que abre un marco de diálogo entre lo que somos y lo

que queremos ser, que en la mayoría de las veces nos trae dolor de cabeza.

9. Tiempo de deshacer

Una vez reconocidos esos límites se impone el deshacer. Hemos ido de savâsana a sarvangâsana y ahora toca volver a la postura del cadáver. A bote pronto diríamos que la vuelta debería ser, al menos, la inversa que la ida, pero nos equivocariamos. La vuelta tiene a veces sus propias leyes. Quizá hay que bajar con más lentitud, o pararnos un poco más con las rodillas sobre la frente (en el caso de sarvangâsana) para aflojar la tensión de las piernas y la espalda. Cada uno encontrará su vía para deshacer de la misma manera que el río encuentra su llegada al mar buscando siempre el sendero del mínimo esfuerzo.

10. Tiempo de integración

Cuando llegamos aquí uno diría que el âsana ya ha finalizado pues evidentemente ya no estamos en sarvangâsana sino relajados en savâsana. Pero en realidad éste es un momento clave en la progresión de la postura. Algo similar pasa con la alimentación, creemos que hemos terminado de comer, de alimentarnos, después del último bocado, aunque el objetivo de esa comida no era llenar el estómago sino nutrir las células. Pues bien, después de deshacer el âsana es el momento de escuchar esa resonancia que ha dejado la postura e integrar las nuevas sensaciones. Diríamos que es el tiempo de la cosecha donde vamos

a recoger los beneficios desplegados a lo largo de ella. Los resultados pueden ir desde una propiocepción más de acorde con la vertical a una calidad de silencio interno exquisito, el abanico es muy amplio.

Qué tonto sería el campesino que siembra los campos a su hora con esmero y en el tiempo de la cosecha se va de vacaciones o cae en el olvido. El profesor de yoga debería marcar con celo este tiempo de integración pues el riesgo de abandonarse una vez ya se ha hecho el esfuerzo tras la âsana es muy frecuente. Uno se olvida de prestar atención a esos cambios en el cuerpo, respiración o psique.

11. Tiempo de escucha para la compensación

Volvemos a cerrar el círculo. Partimos de una escucha y volvemos a ella. Esta escucha tiene un significado, nos dice dónde estamos, de dónde venimos y adónde vamos. Aquí aparece, antes de dar ningún otro paso, antes de afrontar una nueva posición, la conciencia de que hay algo que compensar. Conocemos pues la postura o posturas que van a deshacer esos efectos indeseables, esa presión excesiva o esa carencia de plenitud de lo hecho anteriormente.

Desde aquí probablemente haríamos alguna postura para aligerar la tensión de las cervicales como rotaciones muy lentas de la cabeza en torno a los hombros, o una variante suave de la postura del pez, matsyâsana. Si notáramos que la zona lumbar también necesita alguna compensación simplemente con la postura de piernas recogidas sobre el pecho, apanâsana sería

suficiente.

Quisiera aclarar que estas fase de la vivencia de âsana nos deben servir no tanto para aplicarlas a rajatabla como para entender que âsana es un proceso complejo que parte de una escucha y vuelve a ella para contrastar los resultados. Algunas de estas fases pueden durar un segundo pero nos ayudan a no hacer las posturas de forma mecánica, rutinaria

Sarvangâsana es una postura que está en medio de una serie, dentro de un espacio de trabajo interior que hace de contrapunto a nuestra vida. Vida que es un eslabón más de la gran vida y del eterno misterio. Con esto vengo a decir que nada está separado, que todo interactúa, que todo se entrelaza, que todo es unión como nos dice el yoga. Un âsana no es una fotografía porque en la vida no hay fotografías, momentos fijos desligados de otros momentos igualmente fijos. Una flor real no es la idealización que tenemos de ella en un momento de supuesto esplendor, una flor es una sucesión de momentos y de etapas dentro de un proceso mayor.

Julián Peragón

Movimiento y respiración

Âsana dinámica

Asana tiene una dimensión dinámica. De hecho el primer paso en nuestra práctica hacia âsana es la unión de la respiración con el cuerpo a través del movimiento. Hay que practicar progresivamente para llegar al âsana con comodidad.

La ventaja en esto es que para seguir la coordinación de la respiración con el movimiento la mente tiene que estar atenta porque si no no es posible.

- La postura en movimiento predispone y favorece la consecución de la estática.
- Tiene que haber unificación entre movimiento y respiración.
- La calidad de movimiento será lentificado para que la atención esté presente.
- El movimiento tiene que ir hacia la mayor amplitud sin forzar los límites.
- La repetición es necesaria sin llegar a la monotonía. Repetición para el aprendizaje, la vivencia y el dominio de la postura.
- En la postura dinámica vamos de elementos sencillos a más complejos, integrando cada vez nuevos elementos.
- Se trabajan los músculos superficiales, fásicos, que preparan la columna para la inmovilidad donde se trabajan los músculos de la estática, tónicos, los músculos profundos.

Respiración y movimiento

La respiración lo interpenetra todo.
Postura y aliento forman un tándem
indisoluble y es importante mantener una
buena armonía entre ellos. Es importante
conocer los movimientos naturales de la
respiración:

- **cuando espiramos:**

- las costillas bajan
- el diafragma sube al empujar los pulmones
- los abdominales entran hacia la columna vertebral
- el tórax se deshinch, vuelve a su posición
- hay una tendencia a la cifosis dorsal
- la pelvis va hacia la retroversión
- la lordosis lumbar disminuye
- encontramos menos presión en las diferentes cavidades corporales
- las fascias arrastran hacia la rotación interna los segmentos del cuerpo

- **cuando inspiramos:**

- se ensancha el tórax
- las costillas suben
- el diafragma baja

- se endereza la columna dorsal
- se acentúa la lordosis lumbar
- hay un aumento de la presión en las cavidades abdominal, torácica y craneal
- la pelvis rueda en anteversión
- las fascias arrastran los segmentos corporales hacia la rotación externa

• **teniendo en cuenta lo anterior, la respiración natural en los diferentes movimientos es:**

- en flexión la respiración natural es de espiración.
- en extensión lo apropiado es la inspiración. (sin embargo, en ciertas extensiones podemos espirar)
- en torsión la columna gira comprimiéndose, el abdomen se presiona y el diafragma tiende a subir un poco, por tanto lo más natural en la torsión la espiración.
- en inclinaciones laterales la parrilla costal sube invitándonos a la inspiración. Aunque el otro lado se comprime y también es apto la espiración.

En general cuando el cuerpo se expande hay inspiración y cuando se contrae, espiración. Pero dependiendo de los efectos que queramos conseguir en una âsana puede variar el patrón natural de respiración.

Julián Peragón

La demanda del alumno

En la mayoría de los ámbitos comerciales en nuestra sociedad se privilegia la demanda del cliente porque, es obvio, el negocio depende de la satisfacción de aquél y del cumplimiento de sus necesidades. Se hacen increíbles estudios para prever si un determinado producto tendrá suficiente acogida o no, si es adaptativo al momento y a los gustos de un colectivo. Aunque habría que decir, si hemos de ser fieles a la realidad, que más que adecuación a la demanda del cliente hay mucho “gato por liebre”

En el terreno espiritual la cosa cambia pero no tanto pues los alumnos (clientes) vienen o se van dependiendo también de modas, de necesidades y de satisfacciones. Los profesores/as de Yoga muchas veces no atinan a entender ese flujo aleatorio de idas y venidas, cuando un grupo se vacía o se llena, cuando alguien sin mediar palabra deja de venir o trae a tres amigos/as más. Misterio.

Sin embargo hay un punto que muchas veces se deescuida en relación con los alumnos y es la demanda implícita o explícita que éste trae a las clases. Esta demanda la trae el alumno consigo, lo quiera o no, pues es como una atmósfera que envuelve, algo que preocupa, que duele o que carcome por dentro. Y a veces esta demanda, cuando

el momento es adecuado, sale a relucir, algunas veces de forma directa pero la mayoría a través de la queja.

La demanda es parecida a un iceberg, tiene una punta visible pero está sostenida por un enorme trasfondo sumergido que permanece inconsciente, pero que, inevitablemente actúa, desde el malestar o la somatización.

Es evidente que el profesor de Yoga no tiene que coger el iceberg inmenso del alumno y derretirlo con su buena voluntad, pues esa demanda que puede ser desmesurada habitualmente tiene perfiles fantasmáticos que no merecen ser atendidos o que, de otro modo, tampoco sabría atender. Lo que sí debería atender es el vínculo que se establece con el alumno y desde ahí, a través de la escucha, elaborar lo real de aquella demanda.

Claro que, está por ver, cuáles son los límites en la profesión de profesor, qué puede acoger en su labor y qué no. Nos pondríamos de acuerdo en que la profesión de yoga acoge una demanda de salud pero ¿diríamos que el profesor tiene capacidad de diagnosticar, elaborar una terapéutica a través de ejercicios dirigidos a una sanación?

Hago esta pregunta porque cabe el riesgo de que a falta de límites claros profesionales, el profesor pueda irse hacia una omnipotencia al querer dar respuesta a todo alumno sea cual sea su demanda.

Pero volvamos a retomar la idea de vínculo. Un vínculo es como un puente por donde dos personas, una relación, un grupo transita. El vínculo abre unos canales de comunicación necesarios para vehicular

nuestros deseos, necesidades y afectos, y ese vínculo tiene que tener una dimensión humana, tiene que estar a nuestra medida.

Para que haya un vínculo adecuado con el alumno deberíamos cuestionarnos acerca de la naturaleza de este vínculo. Si el profesor se sienta sobre un pedestal y se vuelve inaccesible desde su grandiosa sabiduría puede mermar una relación más solidaria con sus alumnos, pero, por otro lado, si se hace amiguete de éstos cabe el riesgo de confundir la enseñanza con lo estrictamente individual. Evidentemente todo esto depende de cada uno, de su naturaleza, de la madurez del profesor/a y de sus alumnos/as.

Aquí se impone el sentido común, el profesor no puede permitir que le invadan pero tampoco debe invadir con sus “verdades”. No puede dejar que las cosas se estructuren espontáneamente pero tampoco imponer un ritual severo y una disciplina férrea. Es complicado. En todo caso ya que no hay una fórmula la solución reside en la escucha. El vínculo adecuado es aquel que permite al otro, en este caso el alumno, crecer hacia una mayor autonomía, hacia un mayor bienestar y consciencia.

Sin embargo, según mi experiencia me quiero atrever a estructurar una serie de demandas que me parecen están presentes en la mayoría de los alumnos, volviendo a repetir que estas demandas habitualmente no son explícitas aunque están bien presentes.

DEMANDA DE ATENCIÓN

Vivimos en un mundo acelerado donde no hay

mucho tiempo para sentir al otro o para escucharlo. El mundo se ha cosificado y vamos más al ritmo que las máquinas imponen y menos al ritmo de los días y de las estaciones. Creo que tantas veces cuando uno va al médico, más allá de la sintomatología, hay una demanda de atención. El profesor de Yoga tiene que tener en cuenta esto. Es necesaria la presencia, la mirada, el cómo estás, cómo va, cómo fue, etc. Y claro está, más que la pregunta es la presencia relajada que hay detrás. Pues los buenos días nos los dan muchas veces al cabo de una jornada, pero no se trata de una fórmula repetitiva sino de una presencia real, de una empatía honesta.

Detrás de la corrección (prudente) que hace el profesor, acompañando al toque de consciencia para que la columna se mantenga recta o la pierna esté alineada, hay un “sé que estás ahí, te veo, te presto mi ayuda”. Y esta ayuda es reconfortante en lo más íntimo del alumno.

DEMANDA DE ORDEN

Detrás de la apuesta por las clases de Yoga u otras disciplinas encontramos una demanda de orden. Martes y jueves de 18 a 19.30 h. por poner un ejemplo, se convierten en unos pilares para cruzar el río de la semana sin ahogarse por el cúmulo de pequeños y grandes problemas. Dos mojones en el camino estables donde regularizar una disciplina, donde establecer una práctica.

La mayoría de los alumnos comentan que, de no ser así, en casa no se pondrían a practicar aunque conozcan bien las posturas

y las secuencias. Las circunstancias ya las sabemos, el orden o desorden de la casa, la falta de espacio, el teléfono, la familia, etc. Así que las clases semanales tienen, en principio, esa función de asegurar un espacio personal donde nada ni nadie pueda interrumpir. Se establece un compromiso (una mensualidad) y se responde a ella. En el fondo son estrategias de compromiso.

Y no está mal, pero el profesor debería recordar en su función sabia y pedagógica que esos mojones en medio de la semana son laboratorios de un aprendizaje sutil, una aprehensión de un arte de vivir para tener la seguridad y la confianza de establecer en nuestra propia vida y en nuestro ritmo cotidiano, un espacio propio de práctica y de regularidad.

DEMANDA DE SALUD

Ante la vida nos sentimos vulnerables, periódicamente cogemos una u otra pequeña enfermedad. El acceso a un abanico amplio de terapéuticas nos resuelve el problema pero en el fondo nos deja insatisfechos. Necesitamos sentirnos más artífices de nuestra propia salud, generar un estilo de vida sano que prevenga la enfermedad.

Queremos sentirnos mejor, con más energía, con una postura corporal más equilibrada y necesitamos sentirnos ágiles en nuestros movimientos. Esta demanda la hace el alumno a la propuesta de Yoga y sabe de antemano que no le van a dar una pastilla sino que deberá gestionar su propia salud con la ayuda de las pautas recibidas. El Yoga es una invitación a esa salud activa que se irá convirtiendo en autónoma. Más que

âsanas, el alumno aprende a sentarse, a tumbarse, a relajarse o a respirar, y esto, sobre todo, lo puede aplicar a lo cotidiano, en su trabajo y en sus relaciones.

Por otro lado, la actitud del profesor será la de señalar que el Yoga no es ninguna panacea, que no basta con realizar tal Pranayama para curar tal enfermedad pues la enfermedad como la vida responde a un cúmulo inmenso de factores. La salud y la enfermedad son procesos que requieren tiempo y escucha. Por eso el Yoga no es tanto un lugar para borrar definitivamente las tensiones (por otro lado imposible) sino un espacio de diálogo con ellas, para que nos dejen vivir un poco mejor.

DEMANDA DE CRECIMIENTO PERSONAL

Todos queremos mejorar, el anhelo al crecimiento personal es propio del ser humano. El hecho de vivir y de vivir en sociedad genera muchas alegría pero también muchas frustraciones. La insatisfacción es una sombra que acecha el cada día, hay días en los que la sombra se despeja pero en otros nos invade. Sin embargo hay un punto en el que intuimos que la culpa (al menos toda la culpa) no la tienen las circunstancias (el bajo sueldo, el jefe, las leyes injustas, etc) sino que hay una posición más óptima para enfocar las situaciones vitales. Hay algo que comprender aunque no sepamos qué.

El alumno sabe que el Yoga no es solamente un espacio de salud activa, sabe, aunque sea a través de una aureola mística, que el Yoga tiene algo que decir, tiene respuestas

sabias. El alumno espera del profesor una honestidad en su forma de vivir y espera que le aclare muchas cosas.

Y el profesor tiene a su alcance la filosofía del Yoga y su propia experiencia. Sabe también que al igual que la salud es un proceso que requiere su tiempo, el darse cuenta, el comprender mejor lo que uno es, el abrir nuevos espacios de sensibilidad y de conexión internos requiere bastante tiempo. No se trata pues de dar respuestas a mansalva sino de tener la paciencia de la escucha para adecuar el conocimiento a la realidad de cada uno. Verdades esplendorosas pueden conflictuar a alguien sino está en el momento vital de esa enseñanza.

DEMANDA DE COMUNICACIÓN

Hay quien viene a clase de Yoga y despliega su esterilla, practica y tranquilamente se va. Y podríamos decir que es lícito si tiene suficiente con ello. Pero muchos alumnos quieren una mayor interrelación con el grupo. El grupo de Yoga se puede convertir, salvando las distancias claro, en una familia, en un entorno cálido. Al otro lado de la puerta de la sala queda el mundo agotador y competitivo, y el alumno quiere encontrar un espacio de sosiego, amable y acogedor. Está claro que se establece una ficción pues el mundo no sólo está fuera, también está en el grupo porque, en definitiva, está dentro de nosotros mismos.

Pero, de entrada, el alumno pide un profesor/a que le dé seguridad y un grupo que le dé confianza. Es evidente que somos

seres sociales y que necesitamos un reconocimiento por parte de los demás. Buscamos un espacio donde poder ser y donde poder expresarnos tal vez, con una profundidad mayor de la que permite nuestro entorno cotidiano.

El profesor se equivocaría si le diera prioridad a esta demanda en el sentido de hacer la clase de Yoga una fiesta o una tertulia amena, pero también erraría si mantuviera un tono excesivamente serio o trascendente. Si sólo hay en toda la sesión una única voz cabe la sospecha de que se quiere insinuar que hay una única verdad, la del profesor. Y creo que es necesario dialogar, lanzar propuestas, cotejarlas, escuchar las experiencias ajenas, lograr consensos, etc.

¿Y cómo se hace esto en una clase de Yoga? Pues está claro que una clase de Yoga no es solamente âsana tras âsana, hay días y momentos que podemos hablar de filosofía, de ética, de la vida, de los sueños y de la realidad.

DEMANDA DE SILENCIO

De la misma manera que uno puede tener hambre y sed a la vez, en el alumno coinciden necesidades y demandas de entrada contrapuestas. La necesidad de grupo, de interrelación, de comentar alguna situación del día puede dar paso tranquilamente a una necesidad de silencio, de retirada hacia la profundidad de nuestro ser. Y en eso consiste el Yoga en hacernos transitar hacia un estado de comunión con lo que uno es en esencia.

Y es por eso que la propia práctica de Yoga se hace en silencio aunque las pautas del profesor nos ayudan a entrar mejor en ese estado de Yoga. Pero también puede ocurrir que el profesor engolado de su propia impostación, con discurso envolvente no deje espacio de silencio, espacio para sentir. Hay otra voz que la del profesor y es la propia voz interna que en esos momentos tiene una rendija para expresarse.

DEMANDA DE CONOCIMIENTO

El conocimiento nos da poder pero también nos clarifica el camino. La profundidad del mundo que no tiene fondo se va resolviendo poco a poco a medida que conocemos la estructura del universo y las complejidades de la mente. En Yoga se trata de explicar el por qué de lo que hacemos y conectar cada parte (o cada ejercicio) con la globalidad, así podemos desvelar como una postura trabaja una zona respiratoria y favorece na concentración determinada, o la conexión de una postura y la musculatura implicada. Conocer cada vez más nos libera en parte de la ignorancia, y de los errores.

DEMANDA DE ESPIRITUALIDAD

Es delicado hablar de espíritu, de religión, de trascendencia. Y quizá no haga falta ponerle nombre para que no salgan a flote los demonios. La espiritualidad está en todos nosotros como un anhelo de conectar con algo que intuimos más grande y superior a nosotros mismos. Llámese Vida, Naturaleza, Misterio, Energía o Dios. Y esa

demanda está en el alumno aunque bastante encubierta. No importa, lo importante es que el profesor pueda honrar en sus clases a esa dimensión imperecedera del Yoga que es la unión del alma individual con el alma cósmica. Por supuesto no se trata de imponer nada pero tampoco se trata de darle la espalda por no saber como afrontarla.

Cuando hablas de que suryanamaskar no es meramente un beneficioso ejercicio entrelazado para calentar al cuerpo sino un saludo al sol como símbolo de esa luz interior que todos llevamos dentro estamos haciendo espiritualidad, cuando hacemos un determinado mudra no estamos haciendo sólo una posición con las manos sino un gesto de unión o consciencia, y eso es espiritualidad. Que cada uno se enfoque pues hacia la dimensión que necesite, postural, energética, simbólica, etc.

Es preciso, por tanto, rescatar el vínculo, reconocerlo para que no nos arrastre y para saber manejarlo en pos de un mayor crecimiento por parte del alumno/a.

Julián Peragón

Ritual de Yoga por la mañana

El ritual no es solamente un acto de higiene, es también un acto de

disponibilidad y de orden interno. Hemos de recordar sauca (saucha), estar puro y disponible ante lo sagrado.

* El buen despertar depende, como no, del buen dormir donde hemos descansado las suficientes horas en unas condiciones, colchón, orientación, ventilación, entorno, etc favorables.

* Para despertar a una hora determinada tenemos los mecanismos inconscientes adecuados. Bastaría una orden interna antes de dormir para despertarnos relajadamente. Esto no quita que pongamos también el despertador con una música apetecible para estimular el levantarnos.

* Unos pocos sorbos de agua aclararán la boca y estimularán los movimientos intestinales. Es importante la hidratación del cuerpo. Si apetece uno puede comer una fruta jugosa, naranja, mandarina, manzana, etc.

* Creo que hay que evitar los automatismos, los gestos rutinarios al levantarse. Mirar el nuevo día, el cielo cambiante, el ambiente de ese día en relación con nuestro estado emocional. Quizá le da un poco de poesía y nos da pista de cómo abordar el día.

* Con la edad los órganos sexuales se «enfrían». Pierden circulación sanguínea, hay menos energía, menos tono, etc, de tal manera que las mujeres les cuesta llegar al orgasmo y a los hombres pueden sufrir de impotencia. Cuando falta tono vital los testículos caen y los senos están más flácidos.

Hay un masaje taoísta que revitaliza estos

órganos. Las mujeres pueden hacer círculos presionando sobre los puntos en el vientre que corresponden a los ovarios. Los hombres tienen que amasar los testículos y presionar el perineo cerca de la zona de influencia de la próstata.

Podríamos hacer también una autoestimulación de los órganos sexuales para despertar la energía vital e impulsarla hacia arriba por los circuitos energéticos.

Mucho mejor sería hacer el amor sin llegar a eyacular, con las técnicas del tantra y del taoísmo.

* Antes de ir al baño es conveniente hacer los ejercicios yóguicos de movilización del vientre: uddiyana bhanda, nauli, agnisara dhauti.

* El hecho de sentarse en el W.C. cada mañana aunque el reflejo de vaciarlos no haya venido va «educando» al intestino para que coja un buen hábito.

* Antes de darnos la ducha hemos de coger calor.

Bien podemos friccionarnos la piel con un cepillo corporal en seco que calienta y desensibiliza la piel, o suavemente con un guante de crin.

O bien, podemos hacer algo de ejercicio aeróbico. Correr, nadar o ir en bicicleta si es posible. Algún ejercicio dinámico como la salutación al sol, o ejercicios de calentamiento.

* No es necesario que la ducha sea siempre con jabón pues abusar de jabones rompe el

manto ácido de la piel que nos protege de infecciones y de la erosión del medio. Lo mejor es darse una ducha caliente o tibia para coger calor y después al menos un minuto de agua bien fría.

* Al salir de la ducha golpecitos a lo largo del cuerpo para reactivar la circulación o un Do-in, automasaje simplificado.

* También es necesario realizar la limpieza nasal con agua y sal. El neti se hace con una lota, un jeringuilla o una pera de agua para impulsar el agua salada a través de las narinas.

* Ahora viene la práctica, la propia disciplina, aquellos ejercicios de estiramiento, concentración, respiración o meditación que equilibra nuestro sistema y lo fortalece.

* Por último un buen desayuno. Es conveniente que el desayuno sea abundante y en cambio la cena sea suave.

Julián Peragón

Cuento yóguico de buenas noches

Me gustaría contarte el cuento para ir a dormir en directo, pero como no es posible

te lo cuento a través de la maquinita ésta
(que no sabes los quebraderos de cabeza que
me da, ozú!!!)

Y dice algo así... El mundo nos estruja cada
día. Ponemos en nuestro trabajo nuestras
entrañas, nuestro corazón y nuestras ideas.
Al final del día quedamos exhaustos ,
fragmentados o dispersos.

Llegamos a casa, y nuestra casa no son
cuatro paredes sino nuestro hogar, el
espacio íntimo donde recogernos, donde
recuperarnos y volver a ser «lo que
éramos». El hogar son nuestras raíces,
raíces que se remontan hasta nuestros
ancestros.

Al cerrar la puerta sentimos que nuestro
espacio es (o debería ser) inviolable,
espacio que contiene nuestras cosas, y más
que ellas, nuestro olor, nuestro calor y
nuestro orden. Y llegamos a casa y nos
descalzamos, nos ponemos ropa cómoda, nos
envolvemos con nuestra música o respiramos
nuestro silencio.

El exceso de horas de estar de pie o
sentado, la vista cansada, las tensiones de
hombros y cervicales marcan su presencia,
hay que hacerles caso. Después de nuestra
higiene, tendernos en el suelo para hacer
algunos estiramientos que compensen esas
tensiones.

- Tumbados en el suelo, nos frotamos la
cara como si nos quitáramos
(simbólicamente) la máscara que llevamos
ante los demás, la cordialidad forzaba que
muchas veces tenemos que adoptar. Momento
de hacer unos estiramientos y rodar como
una botella de un lado al otro.

- Tumbados en el suelo, con las piernas en alto apoyadas contra la pared. Las piernas drenan la sangre hacia el corazón, se deshinchon y se relajan, al igual que toda la espalda bien apoyada en el suelo. También podemos apoyar las piernas sobre el asiento de una silla.

- Ahora podemos, apoyando los pies contra la pared, subir las caderas y la espalda vértebra a vértebra. Así damos espacio intervertebral y hacemos circular la sangre y la energía a través de la columna. Al final, uno puede mantenerse en sarvangâsana, la postura de la vela, si lo desea.

- En apanâsana, con las piernas abrazadas contra el pecho, podemos hacer un ligero balanceo para masajearnos las lumbares, tan castigadas que las tenemos.

- Podemos también hacer jathara parivritti, la torsión desde el suelo que hacemos hacia un lado para flexibilizar la parte baja de la columna.

- Sentamos sobre un cojín, con la columna vertical, hacemos movimientos pendulares con la cabeza para relajar toda la zona cervical. Aprovechar para soltar la mandíbula, la lengua, y en general, todo el rostro.

- Es momento de hacer algo de yoga ocular. Hacer giros con los ojos hacia un lado y el otro. Mirar la punta de la nariz o el entrecejo.

- Si nos ponemos en hoja plegada o postura del niño con los ojos sobre el cuenco de las manos, este palmeo nos servirá para relajar profundamente los ojos a la vez que

visualizamos imágenes de la naturaleza,
horizontes amplio, cielos estrellados, etc.

- De pie o en postura diamantina, sentados sobre los talones (vajrâsana) podemos hacer unos momentos movimientos espontáneos, rítmicos (no catárticos) que sirven para regenerar todo nuestro sistema de movimiento involuntario.

- En el suelo, y boca arriba, con las manos en el vientre, hacemos un poco de imposición de manos para relajar la boca del estómago y así el diafragma con él.. Nos relajamos profundamente al compás de nuestra respiración.

- Si encendemos una vela (aparte de lo romántico), podemos hacer algo de trataka, fijación de la mirada en la llama de la vela. Así entraremos en una mayor relajación mental, mayor concentración y entrada en meditación, en la que estaremos en silencio un buen rato, sin perder de vista la respiración.

Julián Peragón

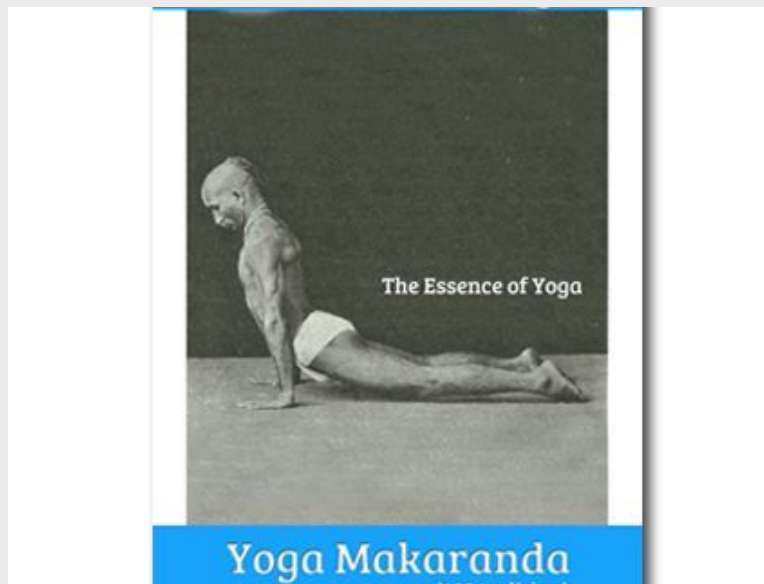
Imagen_09: Vivekananda



Imagen_08: Krishnamacharya



YOGA MAKARANDA: LA PARADÓJICA POSICIÓN DE KRISHNAMACHARYA HACIA LA PRÁCTICA DE ASANA



Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989) es una de las figuras más relevantes en la creación de un yoga de alcance global durante el siglo XX, a través de sus influyentes discípulos, tales como **B.K.S**

Iyengar, K. Pattabhi Jois, Indra Devi y su hijo T.K. V.

Desikachar. En las últimas décadas, Krishnamacharya ha sido reverenciado por miles de practicantes de yoga en todo el mundo, y es considerado por muchos como **el padre del yoga moderno.**

T. Krishnamacharya

En 1932, después de pasar siete años y medio estudiando en el Tíbet con su maestro Rama Mohan Brahmachari, Krishnamacharya escribió su primer libro sobre yoga: **Yoga Makaranda**. Un texto breve y, en opinión de la mayoría, incompleto e irregular, pero que constituye un **documento imprescindible** para entender la evolución de las enseñanzas de Krishnamacharya y ha sido de **gran influencia en la creación de un yoga moderno e internacional**. Un texto que, en mi opinión, contiene además una **interesante paradoja**.

Krishnamacharya mantuvo durante toda su vida el compromiso de enseñar el **yoga basado en los Yoga Sutra de Patánjali (Raja Yoga)**, y se convirtió en una figura fundamental en el establecimiento de **Patánjali como la fuente de autoridad en el moderno yoga global**. De hecho, en diversas ocasiones mostró una actitud ambivalente, e incluso hostil hacia las prácticas del **Hatha Yoga**¹. En

su libro **Yogasanagalu** leemos:

(...) pero la principal fuente del yoga, Patanjali Darsana, no los incluye (se refiere a procedimientos del hatha yoga mencionados con anterioridad), ni aparecen en los Upanishads u otros trabajos sobre Yoga... es gravemente decepcionante que profanen así el nombre del yoga.

Es cierto que esta *antipatía* hacia el Hatha Yoga, se inscribe dentro de una actitud crítica característica de su época, y típica del renacimiento del yoga en la India, contra los yogis mendigantes que realizaban sus asanas por las calles a cambio de monedas.

Pero no deja de resultar, al menos a primera vista, paradójico que en YM preste tanta atención a las prácticas y conceptos propios del Hatha Yoga, tales como los **nadis, kriyas, bandhas, mudras y sobre todo, la práctica física o asana. Y en cambio, dedique menos atención a otros aspectos tales como el pranayama o la meditación.**

Por otra parte, cabe recordar que Krishnamacarya ha sido la figura clave en la **creación de un yoga global basado fundamentalmente en la práctica**

física o asana, sobre todo a través de sus principales discípulos como Iyengar o Jois. De hecho es probablemente este **énfasis en las posturas** lo que ha contribuido en mayor medida a la popularización del yoga en Occidente.

Entonces, ¿cómo se explica esta, cuanto menos aparente, **contradicción**?

T.K.V Desikachar afirma que esto se debe a que el libro fue concebido como el primero de una serie de trabajos sobre yoga, que no fueron finalmente completados o publicados, debido a la muerte en 1940 del patrocinador de tales proyectos, el Maharaja de Mysore, Krishnaraja Wodiyar IV. Cabría suponer, entonces, que Krishnamacarya reservaba los aspectos cruciales del Raja Yoga para estudios posteriores.

También es Desikachar quien afirma que la prolija atención a los procedimientos del Hatha Yoga dedicada por su padre en YM, se debe a que **el libro pretendía solo exponer las diversas técnicas del yoga**, relevantes o no, y por ello incluyó las descripciones de determinados **kriyas**, que él mismo no recomendaba. Esto, sin embargo, no explica por qué Krishnamacarya trata las posturas o **asanas** con una intención claramente práctica e

instructiva.

Mark Singleton, doctor en filosofía, autor del libro ***El cuerpo del Yoga: los orígenes de la práctica postural moderna***, e investigador sobre el yoga moderno (actualmente investigador senior en la *Escuela de estudios orientales y africanos de Londres*), en un artículo publicado recientemente en la revista ***Amrita*** (editada por Yoga Alliance Professionals), establece que la atención concedida por Krishnamacharya a las posturas o asana es, sin duda, una innovadora ***síntesis de tradición y modernidad, adaptada a las condiciones sociales, políticas y culturales de los primeros años del siglo XX en la India.***

Singleton recuerda que el marcado interés en las asanas que encontramos en YM, se debe a las **circunstancias vitales** de su autor durante el período de redacción de la obra. En aquel momento de su vida, Krishnamacharya se encontraba dando clases a los niños y jóvenes del **palacio de Jaganmohan en Mysore**. Por lo tanto, ese yoga dinámico, lleno de saltos y fuertemente físico, que ha constituido la base del actual Ashtanga vinyasa yoga, fue concebido como una práctica adecuada para los niños y adolescentes a cargo de

Krishnamacharya. En su libro El cuerpo del yoga, Singleton establece:

Gracias en gran medida a los esfuerzos del Maharaja Krishnaraja Wodiyar IV, Mysore se había convertido, en el momento en que Krishnamacharya llegó, en un centro pan-indio de revitalización de la cultura física. A Krishnamacharya, trabajando bajo la dirección personal del Maharaja, se le confió la tarea de popularizar la práctica del yoga, y el sistema que desarrolló fue el producto de este mandato.



Singleton señala también que la enseñanza de asana de Krishnamacharya en aquel momento estaba en línea y se vio influida por los experimentos en **yoga biomédico** que estaba llevando acabo **Swami Kuvalayananda** en Bombay en ese mismo período.

En el siguiente vídeo, **A. G.**

Mohan, notable discípulo de Krishnamacharya y autor del libro *Krishnamacharya: his life and teachings*, afirma que su maestro ***practicaba y unía la práctica física del hatha yoga con el estado mental de samadhi, descrito en los Yoga Sutra de Patánjali***. También podemos escuchar al propio Krishnamacharya, afirmando que *el yoga es una consciencia, un tipo de conocimiento. El yoga es el cese de las fluctuaciones de la mente, como dicen los Yoga Sutra de Patánjali, yoga citta vritti nirodha. Cuando la mente se queda quieta, durante un cuarto de hora, incluso un cuarto de minuto, te darás cuenta de que la naturaleza del yoga es consciencia infinita, infinito conocimiento. No hay ningún otro objeto.*

Por lo tanto, concluye Mohan, ***el objetivo de la práctica física del hatha yoga es conducir al estado mental de samadhi, descrito en los yoga sutra.***

La cuestión es interesante, y no pretendo yo darle respuesta. Puedo, sin embargo dar mi **opinión**. Yo creo que **no existe tal paradoja**. No creo que haya una contradicción entre la atención a los procedimientos del Hatha Yoga que presta Krishnamacharya en su Yoga Makaranda, y el hecho de que el maestro postulara los Yoga Sutra

como fuente máxima de autoridad en yoga. Entonces, ¿cómo se explica esto? En mi opinión por los siguientes motivos:

- Krishnamacharya consideraba que el verdadero propósito del yoga es llegar a un estado mental que te permita acceder a un grado mayor de consciencia y conocimiento. Sin embargo, para alcanzar este estado mental, es necesario **preparar y controlar el cuerpo**. Esto puede lograrse a través de la práctica de asana.
- La enseñanza de Krishnamacharya se ha caracterizado siempre por su **intento de adaptar la práctica al practicante**. Durante la época de redacción de YM, sus alumnos eran niños y jóvenes. Por lo tanto, para lograr el objetivo último de calma mental, Krishnamacharya necesitaba amansar la enorme energía de aquellos cuerpos (rajas), y lo hizo a través de un yoga dinámico y fuertemente físico.
- Y aún se me ocurre un motivo más que quizá explique la devoción de Krishnamacharya hacia las asanas. Tal vez el maestro comprendió que dotar al yoga de una faceta física, podría **favorecer su revitalización en la India, así como su propagación internacional**, en un momento en el que la cultura física tenía (y tiene) tanta importancia. Si esto es así, hoy podemos decir con certeza que no se equivocaba.

¹ Para ilustrar la **diferencia entre el Raja y el Hatha Yoga**, sirvan las palabras de **Anthony Grim Hall**, en la última entrada de su blog, titulada *¿Por qué meditación?*

En estos días (quizás incluso durante los últimos mil años) el Raja yoga tiende a ser mezclado y quizás confundido con tantra/hatha yoga. ¿Dónde, podríamos preguntar, se termina uno y empieza el otro? El Hatha parece haberse enamorado con cada vez más asanas, complejos y desafiantes pranayamas, técnicas, estrategias ..., también parece encontrarse en las comunidades.

La práctica de la meditación con demasiada frecuencia parece convertirse en un fin en sí misma, una oportunidad para el auto-psicoanálisis casero quizás o simplemente para desestresar, es la intención perdida (aunque superar el estrés y el patrón de sus causas es altamente recomendado) la que estaba allí en primer lugar.

El camino de Raja yoga es quizás más claro, más directo, aunque el camino (es) largo y difícil y sin duda solitario y pocos si alguno de nosotros llegará a su conclusión (tal vez porque el tantra/hatha busque un atajo tras otro), y tal vez el camino y lo que podemos aprender acerca

*de nuestra naturaleza a lo largo
del camino, (sea) razón
suficiente para embarcarnos por
muy lejos que podamos viajar.*

*En el Raja yoga, menos asanas y
menos desafiantes son
suficientes (suficientes para
mantenernos sanos y reducir la
rajas-agitación), pranayamas
menos desafiantes (suficientes
para la salud, la estabilidad
mental/emocional y la reducción
del tamas-letargo).*

Imagen_07: Sivananda



Imagen_06: Muktananda



Imagen_05: Aurobindo