

## Vida y obra del gurú que trajo el yoga a Occidente

Fallece B.K.S. Iyengar, profeta de la disciplina india más allá de sus fronteras. Todo comenzó con la lesión de un célebre violinista



“Vive felizmente y muere majestuosamente”, decía B.K.S. Iyengar, fundador de la escuela que lleva su nombre. Y eso es justamente lo que hizo este maestro de yoga, que falleció ayer (miércoles, 20 de agosto), en Pune (India), a los 95 años.

Gurú del escritor Aldous Huxley, del violinista Yehudi Menuhin o del filósofo J. Krishnamurti, autor de algunos de los principales libros de práctica y filosofía de yoga, Iyengar fue, sobre todo, uno de los principales impulsores del yoga en Occidente, convirtiendo esta antigua disciplina en un fenómeno global que hoy practican millones de personas en todo el mundo. “Se puede decir que Iyengar es al yoga lo que Albert Einstein a la física o Shakespeare al teatro. Yoga como indagación filosófica y existencial, yoga como ciencia y yoga como arte”, señala Rubén Revillas, profesor y formador de docentes de yoga y meditación.

En las clases de estilo Iyengar se utilizan sillas, mantas o cinturones como soportes para facilitar la movilidad de los practicantes y el yoga se considera una herramienta terapéutica, por lo que también es apropiado para personas con movilidad reducida o ancianos. Las posturas (que en yoga se llaman asanas) se mantienen durante largo tiempo. «Fue un profundo conocedor del cuerpo humano, de la biomecánica y del yoga adaptado a las posibilidades de cada

uno. Aunque después de él ha habido otros grandes maestros, Iyengar fue una revolución», apunta Revillas. “El yoga estaba muy estancado y el conocimiento y la adaptabilidad fueron brutales. Nos abrió la puerta a eso que le faltaba al yoga, la parte científica”.

Fue un encuentro con el violinista Menuhin en 1950 lo que produjo el punto de inflexión en su “carrera” como embajador del yoga más allá de su país natal. El virtuoso viajó a la India y encontró en las enseñanzas de Iyengar la cura que andaba buscando para la lesión que padecía en el brazo izquierdo, que le dificultaba tocar el instrumento. Menuhin le invitó a Suiza dos años después para presentarle a occidentales prominentes, que enseguida se convirtieron en sus alumnos. Este viaje prendió la chispa de una internacionalización que culminó cuando, en 2004, la revista Time le nombró una de las cien personas más influyentes del mundo.

Nacido en una familia muy pobre de un pequeño pueblo del estado de Karnataka, en el sur de la India, su mala salud –padeció tuberculosis, tifus y malaria de niño– le condujo al yoga en primer lugar, permitiéndole ganar fortaleza. “El yoga me salvó la vida. Comencé a practicarlo para mejorar mi salud, y después se convirtió en mi misión”, señaló en 2005. Una determinación que lo convirtió en un testimonio viviente del alcance terapéutico de esta disciplina.

Cuando tenía 18 años, su gurú le envió a Pune (séptima ciudad más grande de India, clave durante el dominio británico) porque hablaba un poco de inglés. Allí desarrolló su propio estilo y, tiempo después, abrió

su instituto, que hoy tiene más de 100 sedes en todo el mundo y está en el centro del boom que ha experimentado el yoga en Occidente. Este fenómeno no ha quedado exento de crítica, ya que algunos creen que, con dicha expansión, la práctica se ha alejado demasiado de sus orígenes espirituales. Iyengar, por su parte, opinaba que no era justo echar la culpa a los yoguis. “Todo depende del estado mental del que practica cuando está haciendo yoga”, dijo en una entrevista con el periódico Mint. “Que no culpen al yoga o a la comunidad de yoguis”.

Interesado en el cricket y las artes, lleno de energía pero también exigente y con su buena dosis de malas pulgas, este maestro reconocible por sus abultadas cejas y largo cabello plateado continuó con el yoga tras el ataque al corazón que padeció a los 80 años, y lo hizo con el mismo tesón de siempre: su práctica diaria a los 86 años era de cinco horas, e incluía la postura del pino sobre la cabeza mantenida durante un largo periodo de tiempo.

“Si el cuerpo colapsa, la mente no puede aguantar”, señalaba a The New York Times en 2005. “Estoy utilizando pura fuerza de voluntad para mantener la mente y el cuerpo”. Sin embargo, nadie es inmortal. Ni siquiera B.K.S. Iyengar.

NATALIA MARTÍN CANTERO 21 AGO 2014 – 12:25  
El País.

---

---

## Yoga y discapacidad

Verd PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/08/Yoga-y-discapacidad.pdf>

Anexo 1

Anexo 2

Anexo 3

Por Aidana Gómez García, trabajo Yoga social (2014)

---

---

## Entrevista a Katsumi Mamine

Katsumi Mamine, maestro de seitai

«Se trata de regenerar el vigor de vivir»



Amis ocho años tuve la suerte de conocer a un genio: Haruchika Noguchi, y su práctica de la cultura del seitai, el secreto de la vida, eso que nadie sabe definir y que él desentrañó de manera intuitiva. ¿Y cuál es el secreto de la vida? La vida es movimiento. La ausencia de movimiento es muerte. Fuimos movimiento antes de que el óvulo fuera fecundado y seremos movimiento hasta el preciso instante de nuestra última exhalación.

¿Qué se practicaba en el dojo de Noguchi? El movimiento espontáneo. El corazón se mueve, el estómago, los músculos, las vértebras, la psique... Todas las células se mueven, todo en nosotros es movimiento.

Pero si es espontáneo no hay que aprenderlo. Durante nuestra vida solemos bloquear la espontaneidad del movimiento. Por ejemplo, alteramos la respiración, la acortamos, la elevamos. Pero si escuchamos llanamente a nuestro cuerpo hay una vía de recuperar la amplitud natural de la respiración instintiva relacionada con la coordinación de todos los movimientos también instintivos.

¿Qué provoca esa alteración del movimiento espontáneo? Al bloquear la enorme fuerza de la propia vida se produce una sobreexcitación interna, un endurecimiento físico, una descompensación orgánica y una obsesión mental.

Entonces, ¿hay que reaprender el movimiento espontáneo? Con una llana atención nos damos cuenta de que poseemos ese movimiento espontáneo y simplemente hay que seguirlo. Pero siempre he tenido dificultad en

transmitir verbalmente lo que aprendí.

Sesenta años de experiencia en el seitai, veinte de los cuales con su maestro. □ Durante cuarenta años me he dedicado a ordenar el inmenso legado de Noguchi y a intentar explicar de una manera científica su descubrimiento; para ello he realizado estudios de embriología, funciones orgánicas, fisiológicas, las respuestas psíquicas... Y así comprendí un malentendido.

Usted dirá. □ Me di cuenta de que faltaba una palabra decisiva para expresar la propia vida.

Y la inventó. □ Escogí tres palabras griegas: cráneo, columna vertebral y pelvis (CVP), esa es la estructura rectora de la vida de cada organismo vertebrado. Pero tanto en la cultura oriental como en la occidental dividimos el cuerpo en cabeza, tronco y extremidades.

Eso nos enseñan en el colegio. □ Como las palabras son vehículo de pensamientos, resulta que el pensamiento humano ha establecido que en esa dicotomía de cabeza y tronco, la cabeza rige el tronco.

¿Y no es así? □ Cráneo, columna y pelvis deben coordinarse para regir la vida, y lo hacen a través del movimiento espontáneo. Es cierto que el cerebro lo rige casi todo, por eso desde la cabeza debemos prestar atención a la coordinación CVP... Es algo francamente gustoso.

¿Gustoso? □ Todos nuestros sistemas orgánicos quieren coordinarse, y para eso tenemos esa estructura CVP, pero suele tener bloqueos. Simplemente prestando atención vamos

dándonos cuenta de dónde está el bloqueo. Pero no se trata de controlar o aprender a manejar, sino simplemente de atender.

Atiendes, ¿y qué ocurre? Los órganos internos empiezan a reactivarse y tienes la sensación psíquica de que, ¡caray!, estoy recuperando algo de mí mismo. Son prácticas sencillísimas, no necesitas aprender técnicas ni tener maestros, el profesor es el propio movimiento espontáneo.

Entonces, ¿qué hace usted? Ayudar a descubrir esa experiencia que nos acaba dando una mayor vitalidad. Esta estructura que rige la vida tiene cinco movimientos esenciales: vertical, frontal, lateral, rotación y central, y cada uno de ellos rige determinadas partes del organismo. Simplemente hay que conocerlos y observarlos.

¿Ese movimiento espontáneo es igual en cada uno de nosotros? No, es algo completamente personal, por tanto en la práctica no todas las personas hacen los mismos movimientos como en el caso del yoga, el taichi u otras prácticas.

¿Escuchas y dejas que aparezca el movimiento? Sí, un movimiento sutil. Y esta aparente tontería te aporta algo muy importante, te va enseñando dónde estás bloqueado, y con la práctica todo empieza a fluir. Todos sabemos que nuestro cuerpo es un conjunto, que todo está relacionado, de manera que de repente descubres que tu acidez de estómago recurrente ha desaparecido.

¿El seитай cura? Regenera el vigor de vivir.

¿Incluso en una depresión? Todo tu cuerpo está continuamente regenerándose, si no conectas con ese movimiento y vives únicamente en la cabeza, sientes que todo tu ser está parado. Conectar con el movimiento interior te devuelve esa capacidad intrínseca de lo vivo.

Delicadeza extrema

Tiene 70 años pero les aseguro que es un hombre joven y de modales exquisitos. Llegó a Barcelona hace 47 años, quería respirar el aire y la cultura de un músico que le embriagaba, Pau Casals, y decidió quedarse. Desde que era un niño acudía al dojo de Haruchika Noguchi, al que considera un ser extraordinario, el padre de una sencilla práctica, el seitai, que pone en armonía las funciones vitales. Katsumi, tras una búsqueda personal iluminada por el seitai, decidió dedicarle su vida. Pidió permiso al maestro para enseñarlo en Europa, y para explicarlo desde la ciencia se ha pasado la vida estudiando. El movimiento vital (Icaria) es el resultado de esa búsqueda.

Tengo 70 años. Nací en Tokio. Casado, tengo dos hijos. Me licencié en Bellas Artes, luego vine a Barcelona y fundé una escuela de seitai. Observo una falta de respeto por la vida. Quiero dejar tranquilas las dos expresiones internacionales: «Madre mía» y «Dios mío»

Victor-M Amela, Ima Sanchís, Lluís Amigué

07/08/2014 – 00:00

Foto: Àlex Garcia

