

## Las 7 claves del Yoga Síntesis

Como es lógico, hay innumerables orientaciones a la hora de practicar Yoga, la mayoría de ellas dentro de lo que denominamos Hatha Yoga o Yoga de la Fuerza, que implica necesariamente persistencia y voluntad. *Escribe Julián Peragón (Arjuna). Artículo YogaenRed.*



Como la divulgación del Yoga en Occidente ha sido rápida y asombrosa (aunque muchas veces no exenta de errores), creemos necesario definir nuestra visión del Yoga. **Yoga Síntesis** nace oficialmente como proyecto en 2012, sin embargo, la propuesta de un Yoga más holístico surge en nuestra escuela hace más de veinte años. Y nuestra forma de clarificar lo que hacemos es la siguiente:

### 1. Hatha Yoga integral

Aunque el Hatha Yoga tradicional es de por sí completo, queremos remarcar con el concepto de **Integral** que el Yoga que practicamos intenta englobar todas las dimensiones de la persona, desde la más física a la más espiritual.

Siguiendo el asthanga-yoga de Patañjali como si fuera un árbol que crece en todas

direcciones, abordamos tanto una actitud ética (yamas y niyamas), un trabajo intenso sobre la postura y la respiración (āsana y prānāyāma), la relajación de las tensiones y el control de los sentidos (pratyāhāra), el cultivo de la concentración (dhāraṇa) y la meditación o contemplación (dhyāna) para acercarnos al fruto que el Yoga llama samādhi que posibilita una liberación del Ser.

## **2. Yoga actual**

No creemos en un hipotético purismo del Yoga porque la tradición profunda intenta adaptarse al lugar y la época donde se practica el Yoga, y la historia da cuenta de ello. Eso mismo intentamos hacer, proponer un Yoga actual aquí en Occidente que recoja los avances de nuestro siglo.

Yoga Síntesis está basado en la filosofía esencial de los yogasūtras, *Bhāgavad Gītā* y otros textos tradicionales, pero es una escuela laica sin impregnarse de hinduismo, budismo, cristianismo o cualquier otra religión, todas absolutamente respetables desde nuestra posición.

**Entendemos el Yoga como una ciencia del autoconocimiento y como una filosofía que nos permite conocer mejor la realidad que vivimos.**

## **3. Yoga adaptado**

Es de sentido común que no todo el mundo debe hacer el mismo Yoga porque hay practicantes que son jóvenes o mayores, sanos o enfermos, con pocas o muchas limitaciones físicas o de otra índole. Y, además, nosotros mismos necesitamos una práctica diferente si es por la mañana o

por la tarde, en invierno o en verano, cuando estamos bajos de energía o sobrecargados.

Para adaptar el Yoga, nuestros profesores proponen a sus alumnos periódicamente, complementándolo con las clases grupales regulares, una práctica individual donde atender su especificidad a través de unas series test para comprobar las cualidades de equilibrio, coordinación, fuerza, flexibilidad, resistencia sin olvidar la amplitud de la respiración o la capacidad de concentración. Desde aquí es más fácil proponer una práctica personal y un asesoramiento para que la persona pueda regularse con seguridad en la clase grupal y evitar los riesgos de lesionarse.

#### **4. Yoga de la Escucha**

Para llegar a esta adaptación no basta con la visión profesional del profesor/a sino que hemos de fomentar un Yoga de la Escucha para que cada practicante reconozca cuál es el punto de partida y pueda establecer los objetivos más importantes a resolver.

Nuestros profesores no buscan clientes que sean usuarios de unos horarios semanales sino **alumnos implicados en el Yoga** y su aprendizaje para que puedan ganar poco a poco autonomía en su práctica personal y puedan gestionar su salud de forma más efectiva.

#### **5. Yoga progresivo**

Creemos que la practica del Yoga tiene que ser intensa para poder facilitar la purificación y el drenaje de las tensiones. Pero, claro, no podemos abordar esta intensidad de golpe, hemos de ir

progresivamente por etapas y de forma inteligente para evitar contracturas y conseguir el equilibrio interior que propone el Yoga. **Para nosotros lo importante no es la postura final sino el proceso delicado que nos acerca a ella.** Practicar una postura es favorecer la sensibilización de nuestro cuerpo, el diálogo respetuoso con sus límites, la paciencia para soltar las tensiones profundas y la apertura a la presencia que la misma postura invita.

## **6. Yoga social**

El Yoga de la Escucha implica atender de forma adecuada a colectivos que tienen unas mismas necesidades. Más allá del centro de Yoga, esta sabiduría milenaria tiene mucho que aportar a la sociedad. Un Yoga para embarazadas o para niños, para jóvenes o personas mayores, para los que tienen alguna discapacidad o están en convalecencia es posible y deseable. Preparamos a nuestros profesores además para que puedan dar clases en las empresas asesorando adecuadamente a los trabajadores que tienen determinados hábitos posturales que les puedan perjudicar y enseñando técnicas de relajación para gestionar mejor el estrés.

## **7. Yoga de la vida**

Practicamos en nuestra esterilla y sobre el cojín de meditación para tener más vigor y más calma mental, es cierto, pero también para fortalecer actitudes que van desde la paciencia a la aceptación o desde la voluntad al abandono. Actitudes que son necesarias precisamente para lidiar en los asuntos humanos y en las acciones laborables con las que nos encontramos cada

día.

En la vida real tenemos que higienizarnos, vestírnos, comer, trabajar e irnos a dormir, como es natural, y el Yoga tiene mucho que decir sobre todo ello porque es una disciplina corporal, con una comprensión profunda de la fisiología y dentro una filosofía de vida.

Julián Peragón. Antropólogo y formador de profesores de Yoga. [julianperagon@gmail.com](mailto:julianperagon@gmail.com)

[www.yogasintesis.com](http://www.yogasintesis.com)

---