REGULACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA

Ya hemos visto, por activa y por pasiva, que el Yoga se tiene que adaptar porque el punto de partida de cada uno es diferente. Cada uno tiene que hacer el Yoga que le corresponde.
Para ello tenemos en Yoga un concepto que busca el equilibrio, en âsana es (sthira-sukha) y en prânâyâma es (dirgha-sukshma). Es evidente que el Yoga no es algo fijo porque se enfoca a la vida que está en permanente cambio. Basta con flexionar (o estirar) un poco más las piernas o los brazos, extender o flexionar la columna, para lograrlo. Tenemos a nuestro alcance posturas de regulación y otras de intensificaciónpero siempre para no perder ese equilibrio entre firmeza y abandono. Y, claramente, esto requiere escucha y sensibilidad. Conciencia de dónde están nuestros límites. Sólo que los límites reales, la mayoría de las veces, no los reconocemos porque la escucha no tiene profundidad o porque están mezclados con nuestras emociones o visiones distorsionadas.

A la hora de percibir nuestros límites nos encontramos con diferentes disfunciones.

Una de ellas es cuando **el límite está sobredimensionado**. Anticipamos la molestia o el dolor. Creemos que nos vamos a hacer daño o bien, no queremos hacer el ridículo porque perdemos el control sobre algo que desconocemos. Con lo cual, nos quedamos por debajo del límite real y no avanzamos. Perdemos, de esta manera motivación en la práctica.

También nos encontramos con otra disfunción cuando **el límite está infravalorado**. Tal vez en un mal aprendizaje creemos que hemos de hacer lo que se nos propone como un mandato, evitando, de esta manera, la escucha profunda. A menudo no queremos ser menos que los otros y hacemos un sobre esfuerzo, y tal vez, interpretamos la sensibilidad como debilidad que no se ajusta a nuestra autoimagen. Esto nos lleva a vencer nuestro límite real para acabar lesionados o extenuados.

Lo importante a comprender es que el aprendizaje está en el límite (el límite real, claro) porque el límite nos sitúa en el presente y en la realidad, y no tanto en mi propia fantasía de qué es lo que puedo, o no puedo, hacer.

Es precisamente en la aceptación profunda de mi propio límite, y desde el respeto, que puedo avanzar amorosamente, diluyendo la contundencia del límite.

Hay que aclarar que el límite no es *malo*, muy al contrario, es protección, aunque muchas veces sea un enquistamiento del miedo. Hay límites que están en nuestra propia estructura natural. Por ejemplo la limitación en el inclinación lateral del cuello es una protección de la arteria vertebral que irriga el cerebro y por tanto, en la práctica del Yoga no debemos insistir intensamente en ese movimiento.

El límite es, en realidad, la oportunidad

de hacer un diálogo entre la realidad y mi deseo, entre mi anhelo y la resistencia que ofrece la vida.
En la práctica, como hemos señalado, podemos modificar la misma postura para mantener el equilibrio que nos propone el Yoga, pero también podemos **utilizar medios auxiliares** como bloques y cintas, mantas y sillas, bastones y paredes, etc para regular o intensificar una práctica. Y hay que remarcar que utilizar diferentes elementos no empobrece la práctica desde un purismo mal entendido, todo lo contrario, la enriquece. Otra cosa será querer hacer un circo acrobático con todos los elementos a nuestro alcance. La técnica en función de nuestros objetivos deseables.
Ahora bien, **el Yoga es para la vida**. Es un aprendizaje para una vida más plena, y no al revés. No vivimos para el Yoga pues éste es un medio y no un fin, un laboratorio de experiencias (controladas) para adquirir cualidades necesarias ante algo más grande que nosotros que le llamamos realidad. En otras palabras, el Yoga puede ser un medio hábil o convertirse en un refugio ante la realidad.
La vida requiere regulación porque pasamos del día a la noche, del verano al invierno, del trabajo al descanso o de una actividad a otra. Si, en ese tránsito, no hay una preparación o una adaptación, corremos el riesgo de fracasar en nuestro intento. Si nos vamos a dormir sin sueño es posible que nos desesperemos dando vueltas en la cama. Si nos levantamos de un salto cuando suena el despertador y corremos al baño puede que tropecemos o caigamos, o si, nos comemos todo el plato de comida ya sin hambre, tendremos una digestión pesada.
En realidad, lo sabemos todos, lo básico de la vida se ha de regular pero después la

presión social, la rigidez interna termina por aguar nuestra capacidad de regulación. Parece ser que hay **una lucha entre la mente y el cuerpo, y a otro nivel, entre lo cultural y lo natural**. A todas luces parece que el segundo, lo que está en la base de nuestra naturaleza va a salir perdiendo en este litigio. Tomamos café con leche y cruasán por las mañanas no porque nos sienta bien sino porque es cultura, es decir, porque refuerza un estatus, un estilo de vida. ¿El fumador escucha las "quejas" de sus pulmones ante el tabaco? Por supuesto que no porque el glamour de darle una calada al pitillo lo hemos visto en innumerables películas. Porque el placer oral no tiene fondo y, todo hay que decirlo, la adicción a la nicotina es muy fuerte. Hacemos el amor muchas veces no porque nos sustente el deseo sino porque "ya toca", porque hay que mantener una imagen de persona liberada, o simplemente por aburrimiento.

Estamos programados para dominar, para subyugar o forzar el curso natural del río para conseguir nuestros objetivos. Pero esa falta de escucha (y respeto) se vuelve en contra nuestra desconectándonos de nuestro cuerpo, de su vigor y de lo más instintivo. Cuando tenemos síntomas (una fiebre, una diarrea, una jaqueca) no nos preguntamos qué nos quiere decir el cuerpo (descanso, ayuno o soledad, por ejemplo), muchas veces lo resolvemos con una pastilla.

No nos damos cuenta que la vida es sagrada, y que esta vida sostiene nuestro cuerpo. No queremos escuchar a la ciencia que nos alumbra acerca de la complejidad de nuestros sistemas orgánicos y de la regeneración continua en la que, momento a momento, está sumido nuestro cuerpo. Nos es fácil cosificar el cuerpo y tratarlo como

“objeto”, imponerle hábitos en vez de aprender de su sabiduría.
La vida es alternancia y polarizarnos en el hacer (o en el no hacer) genera un desequilibrio. Cuando perdemos el apetito es posible que sea por algo, que necesitemos llevar la energía a procesos de regulación y no tanto en la digestión. Por supuesto que siempre hemos de consultar con nuestro equipo médido pero no de espaldas a nuestra naturaleza. El arte de regularse en la vida no es fácil porque primero hay que darse cuenta de la propia necesidad, pero después tenemos que tener la maestría del torero para capear los imponderables de nuestra vida social que, en definitiva, también es importante porque somos seres sociales. El equilibrio de la balanza a veces depende de unos gramos en un platillo o en otro pero hete aquí que vivir es un arte.

Por Julián Peragón

Conferencia: El Yoga del Siglo XXI

Aunque el yoga nace en India hoy en día podemos proclamar un **Yoga universal**. Se hace Yoga en todos sitios, jóvenes y mayores, orientales y occidentales, budistas y cristianos.

Universal porque dar respuestas a las necesidades de la vida y de cualquier cultura. Es necesario remarcar que el yoga no necesita apoyarse en ninguna religión porque **es un método es de experimentación**.

Dice: *no creas, experimenta*. Para que el Yoga sea profundo y Espiritual no necesita soportarse en una doctrina de fe o en un cuerpo de creencias.

Cuando tomamos un camino que le da sentido a nuestra vida porque le sacamos jugo a la experiencia, y cuando ampliamos más allá de nuestros límites aunque sea la misma naturaleza estamos empezando a tocar la espiritualidad.

Es actual por qué no se sostiene en un hipotético purismo puesto que la historia nos habla de toda la evolución de una práctica, de la simbiosis con nuevas corrientes filosóficas, de los cambios en la aceptación por la misma India y del impacto de la cultura occidental. Nunca hubo un Yoga puro al cual hemos de someternos. La tradición es suficientemente flexible para adaptarse a cada época y mentalidad.

El Yoga necesariamente tiene que ser creativo porque las necesidades cambian debido a que las formas de vivir también cambian y no podemos ofrecer respuestas viejas a problemas nuevos.

Yoga es INTEGRAL

Somos una unidad (esta concepción está en la base del significado del yoga). Yoga viene de **yuj** qué significa unir, uncir, yugo, magia, etc. No tendría sentido atender a una parte de lo que somos marginando el resto. En el Yoga encontramos una ascesis, pero también una filosofía, una forma de vivir y también una mística.

El Yoga en nosotros nace como una semilla

que después nuestra práctica se encarga de desarrollar hasta que se convierte en un árbol. El árbol es una imagen que Iyengar describió muy bien. Asociando los ocho pasos del Yoga. Es un árbol que crece desde la raíces pero de forma orgánica en todas direcciones. En el árbol todo está conectado. **Por eso la práctica no se puede separar.**

La práctica, para que el árbol adquiere fuerza y sea fecundo ha de ser:

– **Continuada y sin interrupciones.** Porque el Yoga es un método de descondicionamiento y nuestros mecanismos automáticos de vida se rearman con mucha facilidad.

– **Intensa pero prudente.** Si no tiene la intensidad adecuada no podremos vencer la resistencias y obtener la suficiente energía para tirar adelante nuestro proceso. Aunque demasiada intensidad puede dañarnos y por eso hay que ser prudente.

– **Respetuosa y supervisada.** Movemos elementos intensos y sensibles, y es por eso que la práctica tiene que apoyarse en la tradición y a la vez ser supervisarla, no vaya ser que nos estemos desviando de nuestro propósito principal. Al supervisar tomamos perspectiva.

– **Entusiasma y con fe.** Si no tenemos entusiasmo no tenemos gasolina para caminar con fuerza, si no nos apasionamos la práctica perderá fuelle. Pero cuando nos topamos con la amplitud del misterio necesitamos la confianza profunda que nos da la fe para sortear los obstáculos.

– **Práctica completa y armónica.**También necesitamos que la práctica sea completa,

que trabaje en todas las dimensiones, cuerpo, mente y espíritu y además que guarde la necesaria armonía, una buena proporción entre sus partes. Hacer ejercicios que se compensan entre sí.

– **Práctica adaptada y progresiva.** La práctica tiene que ser la nuestra, la que necesitamos en este momento, ni más ni menos. No podemos actuar desde la precipitación, ignorancia o mimetismo, tenemos que hacer un esfuerzo de adaptación, eligiendo unos objetivos deseables y yendo progresivamente hacia ellos.

Yoga es ADAPTACIÓN

¿Nos pondríamos los zapatos grandes o pequeños, una ropa que no sea de nuestra talla? ¿Comeríamos o dormiríamos más de lo que necesitamos? De forma natural buscamos la adaptación. Cuando un médico nos atiende, nos escucha, nos hace pruebas, establece un diagnóstico, nos da una terapéutica y hace un seguimiento hasta que nos sanemos decimos que es un buen doctor o doctora.

¿Por qué no actuamos de la misma manera en el Yoga? En parte tiene que ver con la forma grupal que ha adoptado el Yoga donde es muy difícil adaptar la práctica. Además de creer que todo el Yoga (se haga como se haga) es saludable. Y, por otro lado, la deficiencia formativa y pedagógica de una gran parte del profesorado que no tiene la experiencia de adaptar el Yoga.

Para adaptar el Yoga hay que empezar a **cultivar la escucha**. Antes, durante y después de un ejercicio, el alumno se escucha y aborda dicho ejercicio con las

fuerzas y seguridad de que dispone.

Ahí es muy importante dar pautas bien claras, pautas vivenciales, ¿cómo estás? ¿como sientes? ¿puedes acércate a tu límite? ¿puedes dialogar con él? De esta manera podemos sensibilizar lo que está dormido, tenso, cerrado, bloqueado, etc. ¿Nos han educado para actuar desde la escucha? O, más bien, desde ¡tienes que hacer esto!

Paralelamente a una clase grupal de yoga tiene que haber, de tanto en tanto, un espacio individual donde poder saber del alumno, de su historia de salud, de sus capacidades corporales (coordinación, equilibrio, flexibilidad, fuerza, etc.) y poder observar las tensiones y desviaciones de su cuerpo para poder proponerle una práctica adaptada. Darle también la seguridad para que se pueda regular cuando esté en una clase grupal. De esta manera evitaremos la gran mayoría de lesiones.

Yoga es ESCUCHA

No podemos avanzar si el alumno no cultiva la **atención**. La mente está muy polarizada hacia el exterior en la vida moderna. Si el exterior es complejo, amenazante, excitante, etc, nuestros sentidos, y con ellos la mente, se fijan en una extroversión. Para darle la vuelta al calcetín de la mente hay que pararse, prestar atención y volverse sutil. ¿Como sale un niño que la piedra que ha dejado caer en el pozo ha llegado al fondo? Escuchando para parar la mente, olvidándose de sus preocupaciones, esto es, olvidándose de sí.

El Yoga de la escucha implica volver a

centrarse en uno mismo, replegarse para atenderse de una forma amorosa en lo que uno siente y lo que uno es. Y esto produce una transformación, una nueva orientación de vida. Escucharse significa reconocerse de forma original, en un proceso único de vida y conciencia.Y esto se plasma en libertad, en la conciencia de que no hay nada que demostrar. No podemos comparar procesos de toma de conciencia. Cuando practicas lo que verdaderamente importa es la toma de conciencia en tu propio interior.

La técnica es importante para favorecer la experiencia, y para no hacerse daño pero es importante no mistificarla. Desde el Yoga buscamos en la práctica recuperar y aumentar la sensibilidad porque cuando el cuerpo y la mente son sensibles, la fluidez para regularse en los cambios vitales y sociales es mayor.

Yoga es SALUD ACTIVA

Para el Yoga la vida es sagrada entendida como un don que hay que cuidar, proteger y mejorar. **El Yoga del siglo XXI se distancia del culto al cuerpo** que busca una mirada externa para recuperar el sentir profundo del cuerpo esto es, una mirada más interna. Entendemos la salud como la fuerza vital que nos permite recuperar un estado óptimo de funcionamiento aunque esto se consiga a través de periódicas crisis de depuración que interpretamos muchas veces como enfermedad. Un cuerpo sin síntomas no es necesariamente más sano. Lo que buscamos en la práctica es una gestión autónoma de la salud. Y si bien es cierto que las diferentes terapéuticas son necesarias en momentos puntuales, necesitamos responsabilizarnos en el día día de nuestra

salud.

En Yoga aprendemos para esta gestión de la salud a estirar y tonificar el cuerpo, a una higiene en profundidad, a vigorizar el cuerpo, a ampliar la respiración, a reconocer las tensiones y saber relajarnos, a gestionar el estrés, a encontrar un ritmo de vida más pausado, a simplificar la vida y recuperar tiempo.

Yoga es AUTODESCUBRIMIENTO

Pero también el Yoga nos ayuda a una mayor comprensión de uno mismo. En primer lugar nos pone enfrente de nuestros propios límites corporales, energéticos, emocionales y mentales, despertando del sueño omnipotente en el que no aceptamos nuestros límites. Ante el límite, o lo sobredimensionados (y nos da pereza, miedo o anticipamos el dolor), o lo atropellamos de forma violenta. Pecamos por demasiado o por demasiado poco. Escuchar, reconocer, aceptar y dialogar con él requiere de una madurez. El equilibrio con el límite es un equilibrio de aceptación y de coraje. Tenemos que avanzar desde límite con relajación, respiración, paciencia, y desapego

El Yoga avanza hacia el crecimiento personal en tanto que con su filosofía nos ayuda repensar la realidad que vivimos. El yoga se pregunta: ¿qué es esta realidad que tengo delante? ¿la información que me dan los sentidos? ¿la información que me da la ciencia? ¿la información que me da la sociedad? ¿la información que yo creo? De la claridad que podamos obtener depende que nuestras acciones sean adecuadas. Conocer la realidad nos ayuda **a evitar el error** que seguramente producirá sufrimiento. Puede

ser grave, por ejemplo, si te equivocas de medicamento o si te equivocas de relación de vida.

Y no sólo es necesario conocer la realidad sino también la realidad interna. ¿Quién soy? ¿Soy un cuerpo, unas emociones, unos pensamientos, un yo, una alma? ¿qué o quién somos? Porque si nos identificamos solo en una parte de ese *continuum* que somos vamos también a fragmentar la vida toda.

En Yoga se **svadhyaya**, el estudio de uno mismo. Desnudar la realidad para reflejar seguro mismo o viceversa, desnudarse uno mismo para ver con nitidez de la realidad. En todo caso, ser conscientes de la propia interioridad es necesario para reconocerse en lo que hacemos. ¿No será que estamos buscando todavía el reconocimiento del papá, la complacencia de la mamá, la aceptación del grupo, la identificación del grupo social y la encarnación de unos valores establecidos? Porque de ser así estaríamos viviendo una vida inventada y una impostura vital.

Yoga es MÍSTICA

Pero todavía falta un nuevo salto mortal. Decía San Agustín que *había que ir de fuera hacia adentro, y de dentro hacia arriba.*

El yoga trabaja en el cuerpo a través de la salud y en la mente para la madurez buscando unión y equilibrio pero el objetivo último del Yoga es **la unión con la totalidad** con algo más grande que uno mismo, llámese naturaleza, universo, Tao, Inteligencia Suprema o Dios. Esto es claramente un vuelo místico porque se trata de abrazar el misterio sin necesidad de racionalizarlo. Nos encontramos en la

dificultad de definir lo que el Yoga entiende por espiritualidad.

En la conciencia ordinaria que todos usamos habitualmente, la realidad es la realidad que veo, la información que me dan los sentidos. Pero la realidad es inabarcable por los sentidos, ni siquiera la mente puede captarla en su totalidad. La conciencia ordinaria no se da cuenta que ve esta realidad limitada desde un punto (una perspectiva) y no tiene la suficiente flexibilidad de cambiar de posición, ponerse en otro punto de vista.

La conciencia ordinaria ve cosas y personas y cree que son fijas porque esa fijeza simplifica o facilita el manejo, pero en realidad todo está en proceso, todo cambia. La flor florece pero también se marchita. **Todo es impermanente.**

Por otro lado, la conciencia ordinaria cree que las circunstancias son “buenas” o “malas” o “indiferentes” sin percatarse de que en realidad las circunstancias están imbuidas de un significado que le otorgamos personal o colectivamente. Y en realidad las circunstancias se viven de cómo las encaramos.

- La enfermedad es “mala” cuando puede ser una profunda purificación.
- Las crisis son “malas» pero pueden ser una oportunidad de cambio.
- El premio gordo de la lotería nos llevará la “felicidad” pero la felicidad no depende de algo externo.

La conciencia ordinaria es como un burro con anteojeras atado a una noria (con infinidad de dependencias no cuestionadas) persiguiendo una zanahoria que llama deseo

y huyendo de un palo que representa las aversiones irracionales que nos amenazan.

Esta conciencia ordinaria que no reconoce fácilmente la mortalidad cree que posee una vida y se enreda en un laberinto de sufrimiento emocional y cognitivo.

La conciencia profana ve un árbol y no ve el bosque que hay en su interior. Ve la madera y no la savia que la nutre. Ve un objeto que puede consumir o utilizar pero no del alma del árbol. No ve la conexión con la nube, la apertura a la luz, el nido de vida entre sus hojas y la expansión en la oscuridad de la tierra. Pero la visión sagrada no sólo ve el árbol, ve también la interconexión con todos los otros árboles, la oración que hace a la lluvia, la perfecta adaptación al viento, la humedad, la luz, etc.

Lo sagrado es saber permanecer en el centro de la rueda de la vida y sus circunstancias para no perder lo esencial. Las formas son cambiantes pero al Ser que somos permanece en la quietud. La vida está para reconocerla, experimentarla, celebrarla y dejarla marchar.

En Yoga está *bogha* que es la experiencia y está *kaivalya* que es el desapego que implica saborear la vida sin necesidad de apresarla. Esto nos lleva a *kaivalya* que es la liberación del sufrimiento.

Espero que estas líneas sirvan para reflexionar acerca de nuestra práctica y de la ética que lo sostiene. Om shanti, paz a todos los seres.

Julián Peragón
Conferencia inaugural en la Universidad de Barcelona
Máster de Relajación, Meditación y Mindfulness. octubre 2017