Filosofía: Las Upanishads

Ver en PDF:

Lecturas de las Upanishads

Por Laia Villegas

Relajación Integral Yoga Síntesis

Condiciones para la relajación

A pesar de que la relajación es una actitud interna, las condiciones en las que se practica pueden ayudar y favorecer dicha actitud.

En primer lugar debemos amortiguar el ruido ambiental. Cuando estamos en relajación nuestra sensibilidad aumenta extraordinariamente y ciertos ruidos (aunque no sean exagerados) pueden resultar molestos en estos momentos. La penumbra también facilitará el estado de abandono. Necesitamos también de un abrigo adecuado porque la temperatura basal del cuerpo baja con la relajación. Por último, la ropa que usemos no debe presionar el cuerpo.

Los elementos que puedan interferir con la relajación deben ser desactivados, como el teléfono fijo o móvil y las alarmas de los relojes. Un poco de música tranquila de fondo puede crear un clima favorecedor, pero abusar de ella puede llevarnos a prestar demasiado atención a una melodía concreta que, aunque agradable, se aleja de

nuestro objetivo de interiorización.

La postura tradicional de relajación en Yoga es el *āsana* del cadáver *(shavāsana)*. Dicha postura es ideal porque evita cualquier movimiento de torsión o de inclinación de la columna. Sin embargo, algunas personas están acostumbradas a relajarse sobre un costado o boca abajo. Nos podemos estirar sobre una esterilla, manta plegada o una delgada colchoneta, evitando algo demasiado duro o demasiado blando. La cabeza, mejor apoyada sobre un cojín que amortigüe su peso notable y que favorezca el estiramiento cervical, especialmente en aquellas personas que puedan tener algo de cifosis dorsal (curvatura excesiva de la parte torácica de la columna). Si podemos poner debajo de las rodillas otro cojín, manta o rodillo que las mantenga un poco flexionadas, la comodidad será aun mayor, ya que la pelvis rodará en retroversión y las lumbares se apoyarán en el suelo en descarga y con menos tensión.

Las piernas y los brazos están ligeramente abiertos en una posición de comodidad dentro de la articulación. Es preferible que las manos estén mirando hacia arriba para que la articulación del hombro quede en rotación externa, con menor tirantez. Movimientos de balanceo de piernas, brazos y cabeza previo a la estabilidad de la postura pueden así mismo ayudarnos a que haya más fluidez.

También es cierto que si llegamos a la relajación con exceso de sueño, en plena digestión o muy cansados, la probabilidad de quedarnos dormidos o de perder la atención es muy alta. Que nadie piense que

relajarse es dejarse ir… hasta quedarse dormido. La imagen de un felino, relajado en su cuerpo pero totalmente atento es el estado que queremos conseguir en la relajación. Cabe destacar que hay que darse toda la libertad para personalizar las condiciones óptimas para la relajación, pues las necesidades personales y preferencias individuales pueden ser en cada caso muy diferentes.

La relajación paso a paso

Seguramente estaremos de acuerdo en que la realidad es toda una, tan estrechamente interconectada que no hay una mínima brecha de separación en ella. Sin embargo, la realidad, interna o externa, no es del todo uniforme. Cuerpo y mente son dos elementos principales de lo que somos, aunque el Yoga aporta un refinamiento mayor y habla de diferentes cuerpos ensamblados: desde el cuerpo hecho de alimento (el más tosco) hasta el cuerpo más sutil (el más espiritual) pasando por otros intermedios. En este sentido, a la hora de enfocar las técnicas de relajación o de meditación, hemos de utilizar la herramienta adecuada al cuerpo o dimensión del Ser sobre el que queremos incidir si pretendemos ser precisos. Si consideramos los métodos existentes de relajación, veremos que podemos agruparlos básicamente en dos: somáticos y cognitivos, aunque en la mayoría de ellos se combinan ambos.

Sin llegar a entrar en técnicas precisas de relajación, ya que no es el objetivo de este libro, veamos algunos enfoques que podemos implementar en las que ya conocemos.

Relajación en el cuerpo físico. Aquí es

necesario incidir acerca de la distensión de la musculatura y de las estructuras articulares. En las etapas iniciales, cuando no hay tanta capacidad de concentración, una forma muy efectiva es la de tensar durante unos segundos diversos grupos musculares y a continuación soltarlos. De esta manera, la mente se centra en algo que sabe hacer muy bien, tensar la musculatura, y aprovecha el efecto rebote con la consecuente relajación de la misma.

Pero habitualmente basta con enfocar diferentes partes del cuerpo y asociarlas con una sensación de pesadez y abandono. Podemos empezar por percibir el volumen del cuerpo y su peso, los puntos de apoyo en el suelo y los que permanecen separados del mismo. De esta manera, estamos ampliando nuestra conciencia corporal y la posibilidad de detectar más claramente los puntos de tensión.

Relajación en el cuerpo energético. Por cuerpo energético podemos entender la vida que nutre nuestro cuerpo físico, desde la fisiología hasta los canales sutiles que la gran mayoría de tradiciones antiguas han rastreado. Recorrer el cuerpo minuciosamente desde arriba hasta abajo, por delante y por detrás, discerniendo las zonas calientes de las frías, las duras de las blandas, las sensibles de las insensibles, nos ayuda a equilibrar todo el cuerpo y permitir así su autorregulación, hasta ir encontrando una notable sensación de calidez.

Más allá de la musculatura se encuentran nuestros órganos e intentar percibir el movimiento interno del peristaltismo, la contracción y dilatación de los pulmones,

los latidos del corazón y el envite de la sangre por todo el cuerpo, nos permite apreciar su vitalidad. Lo más importante es ir sensibilizándonos progresivamente a esa energía. Ésta se manifiesta a veces como vibración, hormigueo, calor o frescor, entre otras sensaciones, y además tiene ritmos y mareas variadas, con sus altos y bajos. Entonces es posible distinguir zonas con una gran carga energética, así como su movimiento sutil.

Relajación en el cuerpo emocional. Las emociones son reacciones psicofisiológicas que tenemos respecto de diferentes situaciones internas o externas, y que organizan nuestra conducta para adaptarnos mejor a la realidad. A través de la tristeza o la alegría, del miedo o la ira, entre otras, sabemos cómo nos impacta lo que estamos viviendo y podemos observar de qué manera se dispara el mecanismo involuntario de respuesta.

Muchas veces el nivel emocional está muy alterado y las técnicas de relajación deben ajustarse adecuadamente en este plano. Es importante acompañar este estado emocional. Preguntarnos: *¿cómo me siento?*, es quizá, la mejor manera de empezar a profundizar y conectar con nuestras emociones. Ir reconociendo ese movimiento emocional nos ayuda a desactivar su contundencia. Como las emociones son mitad psiquismo y mitad visceralidad, podemos leer en el cuerpo los estragos que nos causan. Llevar la atención al ceño fruncido y abrirlo, la mandíbula apretada y soltarla, la boca seca y humedecerla, la lengua tensa y aflojarla, los hombros subidos y dejarlos caer, los puños cerrados y abrirlos, las cervicales arqueadas y estirarlas, y así con todos

aquellas zonas donde las emociones se anclan. En una primera etapa de la relajación, incluso podríamos sugerir pasar delicadamente las manos por esas zonas tensionales y mediante caricias o presiones suaves ayudar así a soltarlas.

En el caso de que una emoción negativa esté muy alterada, podemos sugerir conectar con la emoción compensatoria: conectar con la alegría si aparece la tristeza, con la calma si se trata de la ira y con la confianza y el coraje si la emoción a equilibrar es el miedo.

Sin duda, una forma más sutil (pero extraordinariamente efectiva) es utilizar la respiración como bálsamo para el mundo emocional. El cuerpo, como hemos visto, queda imantado por las emociones, pero la respiración también. El diafragma se bloquea y no puede descender, la respiración se torna superficial, se entrecorta, sobreviene con esfuerzo y a veces incluso de forma sonora.

En la relajación podemos llevar la atención de nuevo a la respiración volviéndola consciente y percibir la entrada y salida del aire; observar el movimiento del diafragma, especialmente en la elevación de las costillas y en la dilatación del abdomen; buscar en definitiva un ritmo lento y también la fluidez de la misma sin ningún esfuerzo añadido para conseguir de esta manera modificar indirectamente el estado emocional. La clave está en hacer de la respiración un acto consciente.

Relajación en el cuerpo afectivo. Las emociones son breves, muy viscerales y suelen amainar cuando el desencadenante, externo o interno, desaparece. En cambio,

los sentimientos son más complejos y estables en el tiempo e implican claramente al sujeto que los experimenta. El mundo de los sentimientos es un mundo relacional y por tanto éstos se mueven entre lo social y lo individual, en el seno de una cultura y desde la base de unas creencias concretas. El mundo afectivo puede llegar a ser complejo tanto en las relaciones filiales, de parejas, de amistades o de conocidos y no es extraño que nos perdamos en ellos como en un laberinto o nos ahoguemos como en una ciénaga. A veces nos pueden los celos, el rencor, la envidia, la decepción, la desesperanza, la melancolía o el desamor por citar algunos de los sentimientos que más nos hacen sufrir. Podemos sentirnos desgarrados, traicionados, heridos en lo más íntimo, y ese dolor puede convertirse en un agujero negro que acaba por engullirlo todo a su paso. Necesitamos reconocerlos, pero también desactivarlos.

Podemos utilizar técnicas de relajación para disipar esa “negatividad”, y una de las herramientas que solemos usar es la visualización. La visualización es una técnica muy amplia a la que podemos recurrir para conseguir objetivos, tratar fobias, favorecer la concentración y transformar estados de ánimo, entre otros. En su proceso se utilizan los sentidos y también la conexión de imágenes con los estados afectivos en general. El cerebro, probablemente el hemisferio derecho, no termina de distinguir del todo entre la realidad y la fuerza de representación de una imagen. Parece que las imágenes “positivas” disminuyen la tensión muscular y calman los estados de ansiedad. No olvidemos de que la mente es muy plástica y se impregna con facilidad de las cualidades

que vivimos o visualizamos y que ello puede ser utilizado en nuestro favor.

La técnica consiste en proponer una imagen o una acción y reproducirla mentalmente con todo detalle. Para ello hemos de dejar el suficiente tiempo para invocar dicha imagen y vivirla en profundidad hasta el final. Templar el ánimo, abrirse a la experiencia, reforzar la autoestima, simplificar la comunicación, recordar el sentimiento de afecto, confiar en la vida y en las personas pueden ser algunos de los objetivos que nos interese conseguir. Valgan estas imágenes que sugerimos para esbozar una pequeña idea de lo dicho: acariciar el lomo de un gato; lanzar con fuerza piedras al lago; regalar un ramo de flores; silbar una canción; comerse un helado; ver a un delfín saltando; agarrar la fruta de un árbol; abrazar a un niño pequeño; calentarse en la chimenea; estirar el cuerpo al despertar; llegar a la cumbre de una montaña; jugar desnudo bajo las sábanas; vislumbrar el planeta azul desde el espacio; dar saltos de alegría; plantar un árbol; estrechar fuertemente la mano de un amigo; mirar los ojos de un bebé; caminar por el sendero de un bosque; escribir una carta íntima; brincar con las olas; caminar de la mano; contemplar la puesta de sol. Millones de imágenes reconfortantes que reparan el sentimiento de soledad, de traición o de desánimo que todos, en algún momento, hemos vivido.

Relajación en el cuerpo intelectual. El intelecto es una herramienta mental que nos ayuda a interpretar la realidad para hacerla habitable. Captamos el mundo a través de categorías que nos permiten poner un poco de orden en la selva inmensa de la

vida y con la ayuda del lenguaje podemos transmitir a otros lo que deseamos. Lamentablemente solemos perder la perspectiva y confundimos la realidad con la pobre imagen que tenemos de ella; decimos “cereza” y no vemos la cereza real sino el cajón mental donde la vamos a ubicar. Nuestro mundo cognitivo está poblado de normas, leyes, teorías, rumores, mitos, protocolos, creencias, datos y expectativas. Sobrecargados de actividad mental y de infinidad de estímulos de todo tipo, necesitamos un poco de relajación.

La técnica que proponemos es básica: observar los pensamientos sin identificarnos con ellos. Percibir el silencio que hay entre ellos y buscar la calma profunda de ese silencio que cada vez se va agrandando. Sobre esto podemos imprimir ideas reguladoras de carácter positivo que compensen las ideas obsesivas y redundantes, los pensamientos peregrinos e inútiles que serpentean por nuestra cabeza. Son como semillas que lanzamos al suelo de nuestro subconsciente para que puedan ir germinando y dar así un vuelco a nuestro carácter, favoreciendo su transformación. Sembramos de esta manera cualidades sabias que ya se encuentran en forma latente en nosotros y que requieren de una cierta activación.

La técnica consiste en repetir varias veces mentalmente dicha cualidad con fuerza y seguridad. Habríamos, no obstante, de indagar sobre los rasgos de nuestro carácter y reconocer cuál es la cualidad que nos conviene cultivar. Podemos repetir, por ejemplo: *tengo voluntad, soy humilde o me siento libre*. Cualidades esenciales como la compasión, el discernimiento, la

ecuanimidad, la bondad, la honestidad, la sobriedad, el entusiasmo, el amor, el coraje, la generosidad, o la alegría, entre muchísimas otras, pueden ir perforando la roca de nuestras resistencias, de nuestros hábitos más sórdidos o de nuestra aceptada locura. Lo importante es abrir nuestra mente y quitarle el exceso de pensamientos, dejar que nuestra mente quede en paz.

Relajación en el cuerpo anímico. Más allá o más acá de esta mente intelectiva está la mente profunda que puede reflejar la luz de la conciencia. Es nuestra identificación más íntima, nuestro yo profundo, podríamos decir que es nuestra alma. Y esta alma que alberga nuestras motivaciones más esenciales, nuestro querer más nuclear y nuestras mayores genialidades, puede estar eclipsada. Como todo lo que está vivo, el alma amenazada se retrae y se seca si no se alimenta. Basta una lluvia vivificante de reconocimiento y amor para que el alma florezca como hacen todas las flores del desierto en el momento que caen unas pocas gotas.

En este nivel proponemos una visualización guiada que nos lleve hacia el interior para reconocer la voz interna o nuestro rostro original, a menudo vehiculizado por la figura de la persona sabia de la montaña o del bosque que no es más que nuestro propio guía.

A grandes rasgos, la visualización guiada podría tener alguno de estos elementos: levantarnos por la mañana en casa y reconocer el impulso de una búsqueda interior, algo que nos anima a recorrer un largo sendero para encontrar una respuesta. Sendero que recorreremos a través de acantilados, ríos, bosques y algunos

obstáculos hasta llegar a una cumbre donde encontraremos una cueva que nos atrae para que entremos en ella. Penetrar lentamente en el interior adaptándonos al silencio y la oscuridad hasta llegar al fondo donde encontramos un pequeño lago. Quedarnos en silencio y meditación, y formular entonces una pregunta esencial como: *¿Quién soy yo? ¿Qué debo hacer? ¿Qué cualidad tendría que desarrollar?* O cualquier otra pregunta concreta sobre la propia vida. La respuesta puede venir de una voz que resuena en la cueva o de una figura amable que se acerca, lo importante es la actitud de escucha y de receptividad ante esa voz que nos habla. Hay que agradecer el mensaje que hemos comprendido y salir de la cueva, recorriendo el camino de vuelta hasta llegar a casa. Hay muchas variantes de este esquema, pero en todas ellas significa la representación de un camino interior y el encuentro con esa voz de la conciencia que hay en cada uno de nosotros.

Relajación en el cuerpo espiritual. Podemos representar el espíritu en nosotros como una apertura, una conexión sutil con la totalidad que nos rodea. Evidentemente no es nada concreto que podamos asir ni que podamos definir pero sí podemos vislumbrarlo. El espíritu se manifiesta en nosotros cuando dejamos de ser un *yo* y empezamos a ser *lo otro*, eso que está dentro y que está simultáneamente fuera. Aunque sea de una forma fugaz, cuando nos remontamos más allá del tiempo y del espacio y conectamos lo que hay antes del nacimiento y lo que hay más allá de la muerte; cuando dejamos de sentirnos divididos y nos sumergimos en el eterno presente estamos, si acaso, rozando el espíritu. Aquí no hay técnicas de

relajación precisas, pero si una invitación a soltar nuestros límites que nos aíslan de la infinitud.

Podemos partir de una relajación individual, aunque es preferiblemente hacerla en grupo y con las manos entrelazadas formando un círculo o una estrella, ya tumbados cómodamente en el suelo. El punto de partida es nuestro corazón que sentimos latir, primero en el centro del pecho y a continuación en todo su movimiento sanguíneo alrededor del cuerpo. Esa energía y esa sensibilidad que expresa nuestro corazón la compartimos a su vez con los demás. Vamos a sentir la mano del compañero de la izquierda al inspirar, llevando la sensación al pecho y al espirar sentir la mano del compañero de la derecha. Ese fluir se irá unificando hasta percibir el grupo como una única entidad, que al mismo tiempo se va expandiendo hasta abarcar la casa, el jardín, el bosque, la montaña y todo el horizonte. Sin perder el contacto con el latido y la respiración, nos abrimos más y más hasta unificarnos con todo el planeta, con sus gentes, sus animales y sus plantas. El viaje continúa hasta englobar al resto de planetas, al sol, la galaxia, los cúmulos de galaxias, hasta llegar a la totalidad del universo. Es entonces cuando permanecemos en esa infinitud y en esa eternidad como si pudiéramos percibir la expansión y contracción de toda la creación más allá del tiempo. A continuación iniciamos el regreso en sentido contrario: volvemos hacia nuestra galaxia y nuestro planeta, nuestro bosque y nuestra casa, nuestro cuerpo y nuestro corazón. Un viaje de ida y vuelta del micro al macrocosmos para que no olvidemos que en el fondo todo está

profundamente interconectado.

Julián Peragón
La Síntesis del Yoga
Editorial Acanto

Serie Global PINO

Ver en JPG:

Serie Global PINO

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

Âsana: Infinitud

El Yoga también nos ayuda a comprender que las prisas y el agobio no tienen sentido, pues lo que nos interesa es observar el flujo de la vida y para ello se necesita calma. Nosotros formamos parte de ese flujo… La vida está para ser contemplada, para ser vivida y para ser celebrada. A nadie se le ocurre pagar una entrada cara en la ópera para terminar durmiéndose o para rumiar lo que va a hacer al día siguiente; si pagamos esa entrada es para fundirnos en el arte operístico. Y esto requiere concentración en lo que está sucediendo en el escenario.

Cuando Patañjali nos habla de āsana nos habla de infinito (ananta), de eterno e ilimitado, nos habla también de absorción y concentración profunda. Entonces ya tenemos todas las piezas del puzle. En el sūtra 48 del libro II de los Yoga-sūtras se dice: **“la postura se domina mediante el esfuerzo inteligente con vistas a la reducción de los obstáculos y la realización del infinito. Entonces cesa todo ataque de los opuestos”.**

Pero, ¿qué es este infinito? Este infinito

está fuera y está dentro, siempre ha estado y siempre estará, no podemos definirlo pero sí señalarlo, no podemos verlo pero si intuirlo en su reflejo, en su manifestación. No podemos ver sus contornos porque no tiene límites; no podemos darle cualidades porque no es una cosa; no es ninguna experiencia pero sí lo que soporta toda experiencia. No nos confundamos, el Yoga es una práctica y una filosofía, pero sobretodo es un vuelo místico. Āsana es un buen trampolín para saltar y zambullirnos en el océano infinito del espíritu.

Julián Peragón
La Síntesis del Yoga
Editorial Acanto

Âsana: Fortaleza

Además de ganar libertad, una práctica constante nos lleva poco a poco a una fortaleza interna, a una resistencia natural en las situaciones extremas. El frío y el calor, el hambre y la sed, el sueño y el cansancio, el ruido o el caos de la vida presionan y nos producen incomodidad. A veces hemos de caminar un gran trayecto, trabajar de sol a sol, apenas comer o soportar un gran calor. En este sentido en el Hatha-yoga-pradīpikā encontramos: “mediante la práctica de āsana se alcanza la estabilidad, la ausencia de trastornos y la ligereza de los miembros”.

Sin embargo, el cuerpo muestra una gran fortaleza en momentos cruciales, siendo

nuestra mente la que se posiciona como nuestra peor enemiga. Es nuestra mente la que nos suele decir que no podemos más, que estar un día sin apenas comer o descansar es insoportable. Con el Yoga aprendemos a distinguir cuando el límite está en el cuerpo, (si por ejemplo nos estamos deshidratando y es urgente actuar) de cuando la resistencia es puramente mental. Esto mismo nos da un gran margen de acción.

Qué duda cabe que el cuerpo se fortalece enormemente con los ejercicios de flexión y tonificación, se vigoriza con los ejercicios de respiración y encuentra la calma con los ejercicios de relajación. Sin embargo, junto al cuerpo es la mente la que tiene que trabajar a fondo. Nos podemos encontrar en situaciones de éxito o de fracaso, de alabanza o de desprecio, de soledad o de compañías ingratas, y todo ello, si no lo manejamos bien y no conservamos nuestra serenidad interna, nos puede comportar un elevado nivel de sufrimiento.

Un cuerpo fuerte y una mente estable, desarrollados con una práctica adecuada, nos ayudan a afrontar esas circunstancias con una mayor capacidad de aguante y a reaccionar ante los sucesos inesperados con una mayor entereza. La vida es cambio, pasamos de estar dormidos a conducir hacia el trabajo por las mañanas en un breve periodo de tiempo, pasamos de contemplar las olas en la orilla del mar a trabajar a pleno rendimiento en la ciudad en apenas un día, de tomar un refresco en una terraza a correr porque perdemos el autobús. El Yoga nos ayuda a esta adaptabilidad a los cambios inevitables.

Julián Peragón

La Síntesis del Yoga
Editorial Acanto

Âsana: Descondicionar

Venimos diciendo que āsana no es algo fijo sino un proceso con muchos matices, unos más externos, otros más internos. La atención en la postura reside en reajustar tanto el exceso como la falta de esfuerzo constantemente. Cada postura requiere el impulso justo para su realización y mantenimiento, ni más ni menos, pues de esta manera conseguiremos una experiencia de armonía. El sobreesfuerzo en la práctica del Yoga puede ser más fácilmente detectable que cuando estamos en medio de la complejidad de la vida misma. Percibimos claramente dónde aprieta una postura, pero nos cuesta, en cambio, ver aquello que es fuente de sufrimiento en nuestra realidad cotidiana. Por eso el Yoga es un laboratorio en el que podemos experimentar la forma en que reaccionamos frente a aquello que nos es difícil, aquello que supone un reto, aquello que nos causa tedio o bien nos ilusiona profundamente.

Durante un día, tenemos la oportunidad de hacer un reajuste de nuestros esfuerzos de la misma manera que vamos aprendiendo a hacer en Yoga. Es cierto que hay un tiempo para trabajar y otro para descansar, para ir de compras, de ocio, con los amigos, también para cuidar el hogar y atender a nuestros hijos. A menudo saltamos de un espacio a otro de forma compulsiva, casi

por reacción y llegamos al final del día, bien con la lengua fuera o con el humor agrio.

Āsana es como aprender a conducir un coche; cuando somos novatos accionamos el freno junto con la tensión de los hombros y la mandíbula apretada. Llegamos al final del trayecto totalmente agotados. El Yoga a través de āsana nos enseña a no añadir más tensión de la necesaria, nos enseña a soltarla, a descondicionar nuestros hábitos corporales, a centrar nuestra atención dispersa y a mantener la vigilancia. El Yoga es una gran herramienta para detectar y desactivar los automatismos que reproducimos desde nuestros hábitos. Al final la única manera de ganar libertad es: libertad de movimiento y libertad de decisión.

Julián Peragón
La Síntesis del Yoga
Editorial Acanto

Âsana: Vivencia

Vivencia

Mientras el barco navega, el marinero tiene unas tareas precisas que desarrollar, además de controlar el timón: tendrá que tensar o aflojar las velas según sople el viento y achicar el agua si fuese preciso. Cuando realizamos una postura a menudo no

contamos con muchas indicaciones acerca de aquello que tenemos que hacer y es posible también que muchos āsanas se asemejen a cáscaras vacías con muy poca vida interior. Cierto que podemos encontrarnos con muchas instrucciones en el plano físico pero muy pocas en lo vivencial del āsana y aún menos en la dimensión espiritual. Para hacer una buena digestión necesitamos unas cuantas vísceras coordinadas entre sí con sus jugos gástricos que se vierten a la luz del intestino en el momento adecuado. Esta imagen fisiológica nos insinúa que hay un metabolismo interno cuando practicamos Yoga que hay que favorecer, una vivencia profunda arropada por soportes de atención.

Esta vivencia profunda en āsana es una forma de comunicación con uno mismo, con aquello que nos habita, sea nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestra mente o nuestras motivaciones. Lo mismo ocurre con el trato informal con un buen amigo: hay momentos para expresar, para escuchar, para banalizar o para profundizar, momentos para la risa, para la complicidad y para expresar el sufrimiento. Hay un flujo en esa comunicación en la que nos vamos liberando de protocolos sociales, de lo puramente anecdótico y vamos expresando el ser que somos ante nuestro amigo que nos acoge incondicionalmente. Con el Yoga hacemos un viaje parecido, vamos navegando entre nuestras sensaciones hasta unificarnos en lo que somos, como una danza ya libre de todo corsé muscular.

Cualquier fotografía de un āsana sólo atinará a mostrar la punta del iceberg de

esa vivencia interior que puede ser inmensamente rica en matices y comprensiones. Acercarnos delicadamente a nuestros límites, dialogar sin violencia con ellos, reconocer y sensibilizar zonas del cuerpo que la vida social excluye, encontrar el equilibrio entre comodidad y atención y, cómo no, diluirse en la presencia del momento hasta abrazar lo inconmensurable.

Veamos en detalle algunos de estos elementos que forman parte del núcleo del āsana.

Recorridos. Una vez ya hemos realizado la postura es conveniente hacer delicadamente un recorrido por todo el cuerpo, especialmente en las zonas donde incide ese āsana en concreto, para darnos cuenta de si la posición es adecuada para mantener la estabilidad durante el tiempo necesario. A veces simplemente es suficiente con modificar levemente la postura para alinearnos con la gravedad.

Relajación. En ese recorrido también nos vamos a dar cuenta de las zonas que tensamos innecesariamente y a las que podríamos llevar nuestra atención y nuestra actitud de abandono. Puede que nos descubramos con el ceño fruncido, la mandíbula apretada, los hombros subidos o las nalgas contraídas y, a menudo, basta con darse cuenta de ello para aflojar dicha tensión excesiva. Con la relajación intentamos mantener un estado lo más natural posible. Hay que insistir, no obstante, en que la relajación es una actitud de abandono, un no esfuerzo y no un mero aflojar un músculo. Podríamos decir que masajeamos nuestra musculatura con la mente y ésta, a su vez, nos ayuda a frenar

su propia dispersión.

Sensibilización. No sólo ponemos atención en los puntos tensos que reclaman una mayor observación, también hemos de sensibilizar aquellas zonas que permanecen mudas o insensibles, faltas de tono o energía. La misma postura ya predispone (con su flexión o extensión, con su torsión o inclinación lateral) a estar alertas a esas zonas. Llevar la atención (y tal vez una sonrisa interna como actitud de aceptación y de reconocimiento) puede ayudarnos a darle vida a esas regiones críticas. Y a la vez, podemos correlacionarlas con tensiones o actitudes vitales. No es difícil, por ejemplo, percibir en un pecho hundido un mundo afectivo con dificultades de expresión.

Globalidad. Cierto que la postura de Yoga nos "obliga" a prestar atención allí donde se produce la mayor intensidad, sea en las lumbares o cervicales, en la cadera o los abdominales… Sin embargo, para no perder la armonía no podemos olvidar la globalidad de la que formamos parte. Estamos, por ejemplo, en las dorsales pero también en todo el cuerpo, en la inspiración, sin olvidar la conciencia respiratoria en su conjunto, y también en el centro energético del pecho, aunque sin omitir los sentidos. Es un permanente diálogo entre lo concreto y lo global, para profundizar por un lado y para vivir la armonía por otro.

Es importante no caer en la trampa de la racionalidad en la práctica de āsana. Aunque parece evidente, no se trata tanto de pensar el cuerpo sino de vivirlo, no

tanto de controlarlo como de acompañarlo y no tanto de imponerse sobre él sino de aprender de su sabiduría.

Respiración. La respiración es el alma de la postura. Le insufla energía y le da ritmo interior. La respiración en Yoga tiene que salir de los estrechos espacios por los que circula en lo cotidiano, y poco a poco volverse profunda y sutil, siendo así rítmica, silenciosa y consciente. Durante la permanencia en el āsana, la respiración se adapta a la postura para colaborar con el objetivo que ésta persigue; de esta manera, si hacemos alguna postura de flexión hacia delante puede que tengamos que priorizar la espiración y la respiración abdominal, o incidir en la inspiración y la respiración pectoral en alguna postura de extensión. La respiración en la postura puede ser superficial o profunda, y siempre supeditada a las condiciones del āsana.

Inmovilidad. En realidad la inmovilidad en la postura debería sobrevenir de forma natural, como un deseo de estar en ese lugar y en ese momento sin más, sin escapes. En la inmovilidad la postura actúa con todo su efecto pues damos tiempo a que la musculatura, la respiración y la energía circulen, se relajen o se abran. Al no haber movimiento tampoco hay distracción y entonces sobreviene la intensidad con más facilidad.

Silencio. Cuando la inmovilidad se ha hecho natural no tarda en aparecer el silencio: el silencio interno, la calma mental. Es, de hecho, un espacio de integración de

todos los niveles del Ser: desde el físico al emocional, desde el energético al mental. El pensamiento se ha absorbido y aparece el silencio, denso, vibrante, revelador. Este silencio no es meramente una ausencia de pensamiento y ni siquiera se puede forzar; es el resultado de alinear, e integrar, múltiples factores, desde los más burdos a los más sutiles. El silencio llega a ser el alma del āsana.

Julián Peragón
La Síntesis del Yoga
Editorial Acanto

Serie dinámica tonificación brazos

Por Sandra Ramos

Serie Gravedad Sentados II

Serie gravedad sentados II

Por Julián Peragón