

Entrevista a Kausthub Desikachar

El Océano del Yoga. Entrevista en el seminario intensivo de TKV Desikachar y Kausthub Desikachar en Barcelona, septiembre 2009

CSF (Arantza Corrales y Julián Peragón): Vemos muy a menudo que el yoga se ha desarrollado en Occidente tiene un gran componente físico. El yoga occidental es casi sinónimo de asana y de una perfecta realización de la postura. ¿Cómo deberíamos entender asana para mantener la esencia del yoga?

Kausthub Desikachar: Es cierto que en la mayoría del yoga que se practica hoy en día se realiza desde ese componente físico que se conoce como asana. Sin embargo, cuando entendemos la filosofía fundamental del yoga, está muy claro que el yoga se presenta principalmente como una disciplina de la mente. A pesar de que Patanjali presenta la enseñanza del yoga como una disciplina de la mente, él entiende que el cuerpo, la respiración, la emoción y los sentidos tienen un impacto en la mente. Por eso se presentan las diferentes herramientas que directa o indirectamente influyen en la mente de una manera positiva. Si las prácticas de asanas se hacen con una actitud entonces podemos decir que se mantiene la esencia del yoga.

CSF: También nos encontramos con propuestas de yoga donde «todo cabe» al estilo Nueva Era como síntesis de diferentes técnicas. Por otro lado, a veces vemos otras propuestas de yoga muy enmarcadas en formas hindúes fruto del pasado. La pregunta que surge es, ¿cómo adaptar el yoga a las

nuevas realidades sin traicionar la esencia que habla de la tradición?

K. D.: Uno de los aspectos más significativos de yoga es su capacidad de adaptación, que creo que ha ayudado al yoga a superar la prueba del tiempo y por lo tanto puede ser una de las áreas más significativas de reflexión para nuestra aplicación de yoga. Mientras los principios fundamentales del yoga son eternos, algunas de las prácticas tienen que evolucionar teniendo en cuenta la época y las circunstancias cambiantes. Si nosotros, como practicantes de yoga, adaptamos las técnicas para mantener los principios, entonces mantenemos la esencia del yoga. Sin embargo, si no adaptamos las técnicas o desarrollamos nuevas, sólo porque es más rentable, entonces perdemos la esencia del yoga.

CSF: Un yoga «prêt à porter», un yoga para todos lleva a un callejón sin salida porque no favorece la escucha ni la adaptación y suele crear lesiones. Para desarrollar un yoga individual aplicado a las necesidades, ¿qué elementos debe tener en cuenta el profesor/a de yoga?

K. D.: A fin de desarrollar la práctica individual deben tenerse en cuenta algunas claves. Éstas han sido muy claramente enumeradas por el Rahasya Yoga de Nathamuni. Éstas son Kala, el dominio del tiempo. Esto incluye la época del año, la hora del día, la práctica profesional y la duración de la propia práctica.

El siguiente parámetro se denomina Desa, el dominio del lugar. Esto incluye el entorno

en el que el profesional reside tanto en el nivel micro, como en el nivel macro.

El tercer parámetro es Vayah, el dominio de edad, nuestro cuerpo cambia a medida que crecemos, junto con las dimensiones mentales y emocionales. Por lo tanto, estos cambios deben ser respetados cuando se considera una práctica individual.

Vrtti, definido como las actividades o la ocupación, es la siguiente clave que debe ser respetada en el diseño de las prácticas personales. Esto se debe a que nuestros hábitos en el trabajo dejan en nosotros patrones que impactan nuestras vidas. En terminología moderna, éstas ocupaciones son a menudo llamadas profesiones de riesgo.

El último parámetro se define como Sakti o la capacidad de cada uno de nosotros para diferentes habilidades, ya sea en el nivel psicológico o cognitivo, la dimensión emotiva. Por lo tanto, no todas las prácticas pueden ser apropiadas para nosotros.

Éstos son los diferentes parámetros que hay que considerar durante las prácticas de yoga personal.

CSF: En el esquema de Patanjali, los primeros miembros son yama y niyama, incluso antes de asana. En su opinión, ¿significa que hay que darle prioridad a la ética sobre la técnica en el yoga?

K. D.: El yoga es una filosofía de vida para la vida. Las técnicas del yoga no tendrán ningún sentido si no influye en nuestra vida en una manera positiva. Ésta

fue la razón principal por la que se le prescribieron las prácticas morales y éticas en forma de yama y niyama. Mientras que asana y pranayama puede terminar cuando salimos de la esterilla de yoga, las prácticas de yama y niyama continuamente mejoran la calidad de vida. Ésta es una de las principales razones por las que han sido presentadas en primer lugar.

CSF: Con respecto a la meditación es posible que exista confusión acerca de cómo abordarla en nuestra práctica. ¿Qué elementos deberían ser considerados para una introducción al estado meditativo?

K. D.: La meditación es una parte importante de yoga especialmente en el proceso de la comprensión, la disciplina y la realización del potencial de la mente. Por lo tanto, es una práctica importante que requiere una buena cantidad de preparación para los requisitos previos. Un cuerpo razonablemente estable, un buen control de los sentidos y una mente estable, son requisitos esenciales para la meditación seria.

CSF: No es lo mismo acercarse al yoga para sanarse que para contactar con lo más profundo de uno. ¿Es necesario pasar por lo terapéutico antes de la apertura a lo místico o son dos vías independientes?

K. D.: Diferentes personas se acercan al yoga con diferentes propósitos, mientras algunos se acercan al yoga para la salud y la curación, otros persiguen un propósito espiritual profundo. Es muy destacado por

el maestro de yoga antiguo que si no se abordó la preocupación de la salud y la curación, las prácticas espirituales del yoga resultan difíciles de abordar.

CSF: Parece que estamos en una crisis sin precedentes de índole ecológica, económica, política y social. ¿Qué mensaje del yoga puede ayudar a superar esta crisis?

K. D.: Uno de los mensaje principal del yoga es que todo va a cambiar. Éste es el mismo con la crisis que enfrentamos hoy, ya sea ecológica, la crisis económica, política y social, que va a cambiar. Tenemos que ser agentes de este cambio y ayudar a facilitararlo de una manera positiva.
