

Lectura: Técnicas de Relajación

Técnicas de Relajación por Rosemary A. Payne. Editorial Paidotribo

La autora, Rosemary A. Payne, terapeuta con una amplia experiencia clínica, ha reunido en esta obra dieciocho de los métodos de relajación más utilizados junto con una amplia gama de técnicas prácticas que se acompañan con fotografías, guiones y referencias que facilitan el aprendizaje y la práctica.

El libro, que se divide en cuatro partes, presenta en la primera el procedimiento general para aplicar en todos los métodos junto con un análisis de las teorías con las que se estudia la relajación y el estrés. En la segunda parte se desarrollan los métodos físicos de relajación –relajación progresiva, muscular pasiva, aplicada, entrenamiento de la relajación del comportamiento, método de Mitchell, técnica de Alexander, relajación diferencial–; asimismo, se analiza el papel que juegan los estiramientos en la relajación, el ejercicio físico y la respiración. La tercera parte se ocupa de los sistemas mentales de relajación: el autoconocimiento, la visualización, el entrenamiento autogénico y la meditación. Por último, en la cuarta parte, además de un capítulo dedicado a la relajación en el embarazo y en el parto, el lector encontrará una diversidad de métodos para facilitar la relajación a corto plazo y hacer frente a las situaciones estresantes de la vida diaria. También, se considera el modo en que los distintos métodos se relacionan entre sí y cómo realizar la combinación de las distintas técnicas.

Lectura: Diccionario del Yoga

Diccionario del Yoga por Laia Villegas.
Editorial Herder

Reseña de Javier Ruiz Calderón de
'Diccionario del Yoga'

“Una obra imprescindible no solo para los amantes y estudiosos del pensamiento y la espiritualidad de la India sino también para los miles de formadores, profesores y practicantes de yoga hispanohablantes que por primera vez tienen la ocasión de aprender a pronunciar y emplear bien la preciosa y riquísima terminología de esta disciplina”. *Escribe esta reseña Javier Ruiz Calderón.*

Reseña de Laia Villegas y Òscar Pujol,
2017, *Diccionario del yoga. Historia, práctica, filosofía y mantras*, Barcelona, Herder, 300 págs.

De nuevo, tras la publicación del enciclopédico *La tradición del yoga* de Feuerstein y en espera de la aparición del *Diccionario Sánscrito – Español* de Òscar Pujol, la editorial Herder nos ofrece una obra imprescindible no solo para los amantes y estudiosos del pensamiento y la espiritualidad de la India sino también para los miles de formadores, profesores y

practicantes de yoga hispanohablantes que por primera vez tienen la ocasión de aprender a pronunciar y emplear bien la preciosa y riquísima terminología de esta disciplina.

Ya había algo parecido en el mercado hispanohablante: la obra de Nicolai Bachman titulada *El lenguaje del yoga* (Madrid, Edaf, 2012). Aunque era un buen libro y también incluía ejemplos sonoros en dos CDs, tenía menos de la mitad de extensión y contenido que el que nos ocupa, solo incluía el vocabulario de una escuela particular de yoga –el autodenominado equívocamente *aṣṭāṅga yoga*–, quizá no estaba muy bien traducido del inglés –ya el título es incorrecto: *The Language of Yoga* no es «el lenguaje» sino «la lengua del yoga»– y no ponía los géneros de las palabras, con lo que el lector seguía sin saber si *āsana*, *mudrā*, etc. son términos masculinos o femeninos.

Bastaría con ver quiénes son los autores del *Diccionario* para estar seguros de la calidad del libro sin necesidad de abrirlo.

La autora principal, **Laia Villegas**, que ha estudiado filosofía india y sánscrito en la India, autora de varias publicaciones y traducciones importantes de textos relacionados con el yoga tanto en catalán como en castellano y profesora experta de todas estas materias, ha recibido en este caso la ayuda de **Òscar Pujol**, uno de nuestros mayores especialistas en sánscrito y pensamiento indio, cuya extensa e importante bibliografía incluye una traducción directa de los *Yogasūtras* que es su principal aportación a este *Diccionario*.

Desde el punto de vista puramente material

–y como siempre en Herder– les ha salido un libro bonito, agradable de manejar y de leer, con una tipografía cómoda, en parte de color azul, amenizada con abundantes ilustraciones en esa misma gama de color, a juego todo con la portada en la que aparece una yóguini meditando sobre un fondo en el que se ven las siluetas del Himalaya... y de Barcelona.

Abramos el libro y empecemos a hojearlo. Al útil **«prefacio»** (quizá hubiera sido mejor llamarlo «prólogo») y los consabidos agradecimientos, sigue una clara exposición de las **normas de transliteración, pronunciación y citación del sánscrito** que se emplean en la obra, imprescindible para poder utilizarla bien. La mayor parte de ellas son las que se usan normalmente en los medios académicos, y, aunque hay algunas cuya pertinencia o corrección parece discutible[1], en conjunto no creo haber visto este asunto expuesto tan claramente en ningún otro libro en castellano.

La primera parte, **«Breve historia del yoga»** (pp. 21-60), **distingue los distintos sentidos del término yoga y expone la historia de esa tradición desde sus orígenes védicos hasta el yoga postural moderno.** Tampoco conozco ninguna exposición tan clara y competente en castellano de este tema. Inevitablemente, hay detallitos discutibles –como, por ejemplo, la afirmación de que Śrī Aurobindo habría influido en la *new age* (p. 51)– que no empañan la gran calidad del capítulo en su conjunto.

En la segunda parte, **«La práctica del yoga»** (61-138), empieza el diccionario propiamente dicho. Contiene los nombres

transliterados de **las técnicas del yoga físico** (posturas, ejercicios respiratorios, «sellos», contracciones musculares y limpiezas) más utilizadas en las distintas escuelas del yoga contemporáneo, acompañados por una imagen, el significado del término, nombres y traducciones alternativas y, excepto en el caso de las posturas, la descripción de la técnica y los textos clásicos del yoga que la mencionan. Al final del capítulo, un **«Glosario de la práctica del yoga»** recoge todas las palabras que componen los términos aparecidos a lo largo del capítulo, agrupadas en varias categorías: animales, números, partes del cuerpo, etc. Seguramente también habría sido útil poner el género de cada sustantivo, igual que se hace en el capítulo siguiente; por lo menos en el caso de las «acciones» y los «otros conceptos», que el lector puede necesitar usar en ocasiones al margen de los nombres de las técnicas.

La tercera parte, **«La filosofía del yoga»**, comprende dos interesantísimos capítulos. El primero es un **breve diccionario de «Conceptos filosóficos esenciales»** que, en cuarenta páginas, expone por orden alfabético el significado de unos **ciento cincuenta términos especialmente importantes** entre conceptos teóricos y prácticos, deidades hindúes, textos clásicos, escuelas de pensamiento, personajes, etc., cada uno con su género y algunos con una imagen ilustrativa. El segundo capítulo (181-267) contiene una **traducción completa de los *Yogasūtras*** («Aforismos sobre el yoga»), el tratado principal del yoga clásico, en la que cada uno de sus 196 aforismos aparece en escritura *devanāgarī*, transcripción latina

y transcripción sin *sandhi* (es decir, con cada palabra por separado), con una traducción lineal y una traducción palabra por palabra en la que también se traducen las principales palabras simples que constituyen los abundantes términos compuestos. Aunque hay otras traducciones directas al castellano recientes de los *Yogasūtras* (Pujol 2016, García Buendía 2017), esta es especialmente útil porque, al no incluir comentarios, es más manejable y resulta muy práctica para trabajar con ella tanto en el estudio personal como en seminarios, cursos, etc. Y es aún más útil al ir seguida por el «**Glosario**» de los *Yogasūtras* (269-281), que incluye todos los términos que aparecen en el texto con su significado y los aforismos en los que aparece, además de resaltarse en negrita los términos más importantes que se han explicado más extensamente en la parte anterior del libro.

La breve cuarta parte, «**Mantras**» (283-295), explica lo que son los *mantras* y presenta nueve de los más populares en medios yóguicos, escribiéndolos tanto en *devanāgarī* como en transcripción latina, con traducción lineal y palabra por palabra e indicando su procedencia cuando esta se conoce.

La bibliografía final (297-300) contiene una interesante selección de libros sobre yoga en castellano y en inglés. Nunca se está cien por cien de acuerdo con una bibliografía: siempre se echa de menos algún libro y se piensa que se ha colado alguno que no está a la altura de los demás; pero tengo que reconocer que esta me parece casi perfecta.

Sin embargo, a la hora de emplear

adecuadamente las palabras sánscritas, por muy bien que se nos explique cómo hay que poner la lengua para pronunciar una consonante retrofleja o en qué se diferencia una vocal breve de una larga, si no oímos cómo suena no nos podemos hacer una idea precisa de cómo hacerlo. Y para eso están los recursos complementarios que se pueden consultar y descargar gratuitamente en

<https://www.herdereditorial.com/diccionario-de-yoga>, y que incluyen **grabaciones de todos los términos prácticos de la segunda parte y los conceptos filosóficos esenciales de la tercera bien pronunciados, así como los *Yogasūtras* y los mantras del último capítulo recitados según las reglas del canto védico tradicional. Todo ello en la voz fuerte y clara de Kausthub Desikachar, hijo de T. K. V. Desikachar y nieto del gran T. Krishnamacharya[2], con quienes aprendió, entre otras cosas, sánscrito y canto védico. Además, también se puede descargar en ese enlace un documento que contiene las **reglas básicas del canto védico y el texto completo de los *Yogasūtras* marcado con los acentos de entonación que permiten recitarlos correctamente.** Quizá hubiera sido interesante añadir aquí también el texto acentuado de los nueve mantras de la cuarta parte.**

Tanto el libro como los contenidos de la web constituyen un corpus de materiales que garantizan al lector aplicado una pronunciación, una entonación y una comprensión correctas de la terminología, los aforismos y los mantras del yoga. Por supuesto, para un aprendizaje más sólido y seguro, la ayuda de un profesor experto es imprescindible: el profesor resuelve las

dudas que surgen, explica las cosas repetidamente y de distintas maneras si hace falta, demuestra físicamente cómo se emiten los sonidos y corrige al alumno; pero, si no se puede recurrir a la enseñanza directa de un profesor competente, esta propuesta de Herder es el mejor sustituto posible. Y, aun contando con un profesor, me parece un material muy recomendable para los alumnos de cualquier curso de sánscrito para practicantes de yoga o sobre los *Yogasūtras*.

Como se señala en el prefacio, esta obra es «un punto de partida y de encuentro» en el que ya se han tenido y se seguirán teniendo en cuenta las aportaciones de la comunidad de practicantes para seguir «actualizándolo, enriqueciéndolo y completándolo de forma colaborativa en futuras ediciones y en las redes digitales que germinen de la semilla de este libro». Por eso, aunque el resultado final es muy positivo, a lo largo de la reseña he ido apuntando las pequeñas carencias y los detallitos subsanables o discutibles que he encontrado –como, por mencionar el último, la expresión «Mantra del gurú» (p. 293), en la que esta última palabra se acentúa de una manera por lo menos dudosa–, matizaciones que pueden contribuir a hacer avanzar la importante empresa colectiva que se inicia con este libro.

En suma: se trata de una obra magnífica, un pequeño tesoro lleno de contenidos interesantes y muy aprovechables, que nos parece debe formar parte de la biblioteca de cualquier persona –estudiosos, practicantes serios, profesores y formadores de profesores–interesada en el yoga.

[1] Por ejemplo: Hacer los plurales sin s (19) resulta un poco extraño en contextos no científicos; al sistema simplificado de transliteración (p. 19) le faltan las adaptaciones de la *j*, la *ll*, etc. y no es adecuado sustituir siempre la *ṃ* por una *m* porque, por ejemplo, en la misma palabra que se cita en el texto, la *ṃ* de *saṃtoṣano* se pronuncia como una *m* sino como una *n* («santoshā»); y no está claro por qué habría que evitar separar los términos compuestos sin utilizar guión, como es práctica habitual (p. ej., al decir *karma yoga oBhagavad Gītā*).

[2] En la p. 181 se confunde por despiste a ambos maestros.

Publicado en Yoga en red.

<https://www.yogaenred.com/2017/12/05/resena-de-javier-ruiz-calderon-de-diccionario-del-yoga/>

Lectura: Secuencias de Yoga

Secuencias de Yoga por Mark Stephens.
Editorial Sirio

Este importante libro es el recurso que todos los profesores de este arte estaban esperando, incluye sesenta y siete modelos de secuencias de «asanas» para cubrir un amplio abanico de niveles del alumnado, entre ellas muchas para principiantes,

intermedios y avanzados; libro dirigido a niños, adolescentes, mujeres en sus diferentes ciclos vitales, así como para practicantes de la tercera edad; clases para aliviar la depresión y la ansiedad; secuencias especiales para cada uno de los chakras principales y para las diversas constituciones «ayurvédicas». Con más de dos mil fotos, este esencial libro de referencia explora la relación existente entre las diferentes «asanas» y entre las siete familias de «asanas», incluyendo un apéndice muy práctico que será un tesoro, tanto para el profesorado como para el estudiante de esta disciplina.

Lectura: Yoga en Evolución

Libros/ Yoga en evolución, de Mayte Criado

¿Cómo debe transmitirse el yoga para adaptarse a nuestro momento evolutivo? ¿Qué preparación ha de reunir un profesor de yoga del siglo XXI para afrontar su responsabilidad? Mayte Criado nos ofrece todas las claves en este manual pedagógico utilísimo para todo enseñante de yoga. Edita Kairós.

Es esta obra un generoso legado en cuya preparación la autora ha estado inmersa en los últimos años: un libro que sintetiza sus conocimientos y experiencia de 15 años al frente de la **Escuela Internacional de Yoga**, de la que han salido más 3.000

instructores y profesores de yoga de habla hispana, para que sirva de **guía, apoyo y orientación** a todo aquel practicante que quiera aprender a transmitir yoga... Ahí es nada.

El resultado, una obra de gran valor objetivo para enseñantes de yoga y practicantes avanzados de cualquier estilo y escuela. **Un monumental manual** (de más de 600 páginas) de **pedagogía del yoga** adaptada a nuestro tiempo y lugar como no conocemos otro, con todas las **claves y fundamentos** de un programa de formación de profesores, maestros e instructores de yoga probado, contrastado y consolidado con éxito a lo largo de años.

Mayte Criado expone su no-método que finalmente resulta el *método de métodos* por su visión integradora y abierta, respetuosa con la tradición pero inclusiva de las mejores aportaciones al yoga contemporáneo. “Se trata de compartir y reflexionar sobre lo aprendido y vivido, con el ánimo de ayudar a futuros instructores y practicantes de yoga, tanto en lo referente a la enseñanza del yoga, como en la repercusión de su práctica en la vida actual”.

En efecto, este libro no se limita a compartir un sistema experiencial de conocimientos y sólidas bases técnicas, sino que transmite toda una propuesta de enseñanza del yoga con alma: inspirador, moderno, integrador y con sentido plenamente humanista. Y esa propuesta solo puede partir del propósito de **apoyar y promover la creatividad y libertad de cada estudiante y profesor** para transmitir desde sus propias potencialidades el mensaje

transformador y trascendente del yoga, pero adaptado a nuestros días.

No nos cabe ninguna duda de que ***Yoga en evolución*** será el mejor apoyo para profesores, maestros e instructores de yoga, como así se expresa el principal deseo de la autora, un manual destinado a convertirse en referencia para los enseñantes del yoga integrador de nuestro tiempo.

Contenidos

En *Yoga en evolución* Mayte Criado vuelca su amplia experiencia en las formas más tradicionales del Hatha Yoga junto a sus conocimientos de la moderna anatomía. A lo largo de sus páginas, la autora da voz a una vocación renovadora e inclusivista –pero respetuosa con la tradición– que se abre a nuevas ideas, prácticas o tiempos de ejecución de las técnicas. El texto –desarrollado con el rigor que una formación seria en Yoga exige– constituye una síntesis de los contenidos que Mayte Criado ofrece en sus programas de formación.

El volumen contiene partes y capítulos tan prácticos y atractivos como muestran estos epígrafes: *Claves de la enseñanza del yoga, Instrucciones y ajustes, El argumento de una secuencia, Una sesión completa de yoga, Crear secuencias de yoga, Las posturas y sus familias, Programación y secuenciación, El arte de crear sesiones de yoga...*

Las reflexiones, instrucciones y recomendaciones se complementan con una gran abundancia de esquemas, resúmenes,

gráficos e imágenes.

La autora

Mayte Criado es directora y fundadora de la Escuela Internacional de Yoga (Madrid) y vicepresidenta de la Federación Española de Entidades Formadoras de Yoga. Ejercitada en varios estilos de Hatha Yoga (Iyengar, Ashtanga y Sivananda), imparte clases en diversas escuelas con su propio método, resultado de varias décadas de experiencia y del diálogo entre las tradiciones clásicas del yoga y los modernos enfoques anatómicos, sensoriales y meditativos.



Reseña en Yogaenred.com

Lectura: La Síntesis del Yoga

Es hora de actualizar y de recuperar la profundidad de esta ciencia milenaria para dar respuesta a la práctica que necesitamos todos nosotros aquí y ahora. Edita: Acanto.

En pocas décadas el Yoga se ha divulgado extraordinariamente en Occidente, aunque en esta rápida expansión han faltado buenos traductores que pudieran extraer sus esencias sin la carga ritualista, el peso de una religión o los ejercicios adaptados a una región con un clima y un ritmo de

vida determinados. Es hora de actualizar y de recuperar la profundidad de esta ciencia milenaria para dar respuesta a la práctica que necesitamos todos nosotros aquí y ahora.

De esto trata *La síntesis del Yoga*, de dar una **visión actualizada de los 8 pasos del Yoga clásico** que Patañjali describe en los *Yoga sūtras* hace ya casi dos milenios. Es una visión integral que tiene en cuenta el cuerpo pero también la mente y nuestra aspiración espiritual.

En principio hay una **postura ética a través de yama y niyama** que no podemos dejar de lado cuando estamos de lleno en una crisis global. La práctica de posturas, respiraciones y técnicas de relajación (âsana, prânâyâma y pratyâhâra) requiere un **análisis metódico y un enfoque sobre la actitud** con la que los practicamos, que puede servir tanto a los que hacen un tipo de Yoga más dinámico o estático, más exigente o asequible.

Y, por último, adentrarnos en el laberinto del **cultivo de la atención** (dhârana, dhyâna y samâdhi) sin llegar a perdernos. Poder distinguir las diferencias entre meditación y concentración, así como desmitificar lo que son las experiencias de éxtasis que se pueden alcanzar con una práctica rigurosa de lo que realmente entendemos por **iluminación o liberación**, verdadero objetivo del Yoga.

Podemos encontrar aquí una **síntesis del conocimiento esencial del Yoga** dirigido a simpatizantes, estudiantes y especialmente a profesores que quieran reforzar una **pedagogía más efectiva y una práctica más**

adaptada a sus clases para evitar cualquier tipo de lesión. Se plantea un Yoga de la escucha para dar respuesta a **¿qué práctica es la que me conviene hacer?**

El autor

Julián Peragón es antropólogo por la Universidad Central de Barcelona. Desde el año 1976 inicia ininterrumpidamente la práctica de Yoga y meditación. Formador de profesores de Yoga desde hace más de veinte años. Ha formado grupos de profesores en Barcelona, Madrid, Sevilla, Gran Canaria, San Sebastián e Italia. Actualmente dirige la escuela formativa **Yoga Síntesis** con un equipo especializado en historia del Yoga, sánscrito, filosofía, meditación y técnica. Formado en Yogoterapia.

Acreditación oficial de Instrucción en Yoga por la Generalitat de Catalunya.

Vicepresidente de la federación estatal de entidades formativas de Yoga (FEDEFY).

Articulista y autor del libro *Meditación Síntesis* (editorial Acanto)

ENTREVISTA LIBRO YOGA EN RED

- Acabas de publicar un nuevo libro, *La Síntesis del Yoga*, dos años después de la *Meditación Síntesis*. ¿A quién va dirigido este libro?

En principio a un público amplio, personas que les gusta el Yoga o son practicantes asiduos pero especialmente a los estudiantes que quieren indagar un poco más en las vísceras de esta ciencia, tanto en la práctica como en la filosofía.

Ya hay buenos libros de divulgación y también de filosofía profunda pero siempre

me ha parecido que había una laguna de libros de Yoga que fueran asequibles a un gran público sin perder profundidad y rigor. Cuando escribo intento traducir aquello que a muchos de nosotros nos ha costado tanto entender. Es momento de explicar lo que, de entrada, parece incomprendible a la conciencia ordinaria a través de metáforas y situaciones de la vida cotidiana. Conceptos como *ishvara pranidhâna*, *pratyâhâra* o *kaivalya*, por citar algunos pocos, no son fáciles de definir pero se pueden entender muy bien cuando los explicamos con imágenes y ejemplos.

- ¿Cuál es la estructura del desarrollo del libro?

Son los 8 pasos del Yoga tal como los diagrama Patañjali en los *yogasûtras* hacia el siglo II. Me he centrado en este esquema, primero porque se ha convertido en una referencia para todo el mundo del Yoga y, aún así, creo que no se estudian con la profundidad adecuada. Y, en segundo lugar, porque es un esquema integral en el que se integra el cuerpo y la mente, la ética y la práctica, sin olvidar la mística propia del Yoga.

Me gusta mucho la imagen poética del árbol del Yoga que Iyengar supo plasmar tan bien. Los ocho miembros del Yoga son las diferentes partes del árbol y nos recuerda, con ello, que todos partimos como una semilla y tenemos que desplegarlos hasta producir frutos. Frutos, en este caso, de calma profunda y de claridad interior. Este esquema nos da un sentido en la práctica y una orientación para no perdernos.

- De estos ocho pasos, ¿qué destacarías

como importante a recordar para el practicante del Yoga?

Una de las primeras cosas, previo a estos pasos, es entender el significado profundo de la palabra Yoga. Todos sabemos que Yoga es unión y para ello utilizo la imagen tradicional del carromato pues basta que una pieza falte o no esté bien encajada para que nuestro vehículo quede inmovilizado. Pero no basta que nuestro carromato esté “unido” pues el objetivo de éste es el de hacer un largo viaje, metáfora de la trascendencia que buscamos en la práctica.

Ahora bien, no nos olvidemos que Yoga también es purificación, conocimiento intuitivo, habilidad en la acción, devoción y liberación de nuestros condicionamientos, entre otros tal como nos recuerdan las Upanishads o la Bhagavad Gîtâ y otras tantos textos clásicos.

Y en segundo lugar, destacaría la importancia de los yamas y los niyamas, una especie de sociología y psicología del Yoga que plantean principios éticos universales de fácil formulación pero tremendamente difíciles de llevar a cabo. Es cierto, por poner un ejemplo, que asteya (tercer yama) significa “no robar” pero hoy en día necesitamos además un significado más psicológico y más moderno para poderlo aplicar a nuestras vidas. Cuando comprendemos que este concepto puede significar “no traicionar la confianza que los demás ponen en nosotros” nos damos cuenta que lo importante no es tanto el objeto substraído sino el hueco de inseguridad y desconfianza que se abre a su paso.

Si hablamos de svâdhyâya (cuarto niyama),

por poner un ejemplo más, es necesario entender la importancia del “estudio de uno mismo” pero también necesitamos saber cómo podemos ayudarnos de libros profundos, excelentes terapeutas y buenos guías para ir indagando más y más en lo que verdaderamente somos.

Dicho con otras palabras, necesitamos urgentemente traductores de la tradición para no perder profundidad de esta gran enseñanza.

- ¿Crees que el practicante de hoy está preparado para profundizar en el Yoga?

Sí, por supuesto. Vamos atravesando etapas de desarrollo en el Yoga. Nos habíamos fascinado con el trabajo postural, gran número de âsanas que procuran fuerza y flexibilidad, salud y vigor y ahora, sin olvidar toda esa riqueza nos proponemos dar un salto hacia la interiorización.

Es momento de descubrir el cultivo de la atención, las técnicas de concentración y el “paisaje interior” a través de la meditación. Sobre ésta es posible que hayan prejuicios o equívocos pero Patañjali es claro en este sentido: todo apunta a esa experiencia de arrobamiento interior. âsana desbloquea el cuerpo, nos vigoriza y libera de tensiones la caja torácica para la práctica del prânâyâma, que a su vez nos ayuda a replegar los sentidos (pratyâhâra) y ganar en concentración (dhâra) para dejarnos al borde de la experiencia meditativa. La meditación es conocer íntimamente la realidad sin la interferencia de un yo que controle o clasifique de forma obsesiva. Al meditar no

pensamos en el paisaje que está delante sino que formamos parte de él, nos reintegramos en una globalidad mayor, nos diluimos en una presencia que anticipa la infinitud del Ser que somos.

Pero claro, para meditar hacen falta tener unas técnicas precisas, una estructura sólida y una claridad de cómo sortear los obstáculos que pueden aparecer en la práctica.

- ¿Qué le dirías a un practicante que hace tiempo va a clases regulares?

Le diría que siga yendo a clase y que continúe aprendiendo de sus profesores, pero también le diría que poco a poco vaya haciéndose un espacio cotidiano de práctica personal. Porque la práctica personal es la gran posibilidad de hacer el Yoga que verdaderamente necesitamos encontrando el propio ritmo, la secuencia más adecuada, la intensidad apropiada a nuestras necesidades y a nuestros objetivos. Hay un tema con la voluntad y con la motivación que hace que la práctica individual se convierta además en un elemento de crecimiento personal porque nos hace de “espejo” y nos refleja nuestros miedos y limitaciones.

- ¿Quieres decir que un alumno ha de tener el conocimiento y la claridad para hacer Yoga por su cuenta?

De entrada, es posible que no. Sin embargo, si las clases de Yoga fueran además de un espacio para “experimentar” el Yoga, también un lugar de “aprendizaje” entonces los alumnos podrían rescatar prácticas sencillas para realizarlas en casa. La clave del Yoga que proponemos, y que describo ampliamente en el libro, es el

Yoga de la escucha. Ésta es el elemento regulador, no solo del Yoga, sino de nuestra vida. Comer cuando se tiene apetito y descansar cuando se está cansado, es el sentido común. Estamos convencidos de que no hay un Yoga-para-todos pues no es lo mismo practicar por la mañana que por la tarde, en invierno que en verano. De esta manera deberíamos tener en cuenta si una persona es joven o mayor, hace un trabajo sedentario o activo, tiene cifosis o escoliosis, o simplemente si busca la dimensión saludable del Yoga o, además, su mística.

Lo bueno de esta ciencia milenaria es que posee una “caja de herramientas” suficientemente amplia para adaptar la práctica a cada persona. Basta escuchar y seguir nuestra intuición con la guía de nuestros profesores. Seguramente nos ahorraríamos muchas lesiones.

- En el libro encontramos todo un amplio capítulo dedicado exclusivamente a la práctica personal. ¿Necesitamos tantos consejos para hacer Yoga, no puede ser algo más simple?

Si claro, la práctica tendría que surgir de forma espontánea como un anhelo de conexión con algo más profundo, haciendo que nuestro cuerpo y nuestra respiración sean un trampolín para alcanzar un estado de gran quietud pero... la mayoría de las veces nuestro punto de partida es de agitación o confusión. Necesitamos elementos que apuntalen nuestra práctica y que nos avisen de los posibles obstáculos que podamos encontrar. Patañjali nos recuerda nueve de

estos obstáculos y que yo intento describir de forma amplia y libre, básicamente desde mi experiencia de más de veinte años como formador de profesores de Yoga.

Al final la práctica es el reflejo de un arte de vivir, un camino con sus bifurcaciones, atajos y pendientes. Como practicantes somos caminantes y en cada recodo nos encontramos con nuevas señales que avivan nuestra esperanza pero también con nuestros miedos que nos retan a superarlos.

- ¿Qué mensaje quieres transmitir en este libro de más de trescientas páginas?

Es un mensaje sencillo: practicar con prudencia sin perder la intensidad suficiente para producir un proceso de purificación; practicar desde la escucha y con unos objetivos deseables para nuestra salud, para entendernos mejor y para conectarnos con una presencia que nos sostiene desde dentro. Hemos de entender el Yoga como una propuesta integral donde el cuerpo, la mente y el espíritu se imbriquen profundamente. La espiritualidad del Yoga también se puede transmitir en nuestras clases pero necesitamos una nueva pedagogía, más creatividad, menos complejos y más coraje para abrir esa dimensión insospechada en nuestros alumnos, sin tener que imitar fórmulas ancianas o de otras latitudes. La espiritualidad es una pero podemos reinventarla cuando estamos conectados con la experiencia adonde apunta el Yoga.

Termino el libro con una metáfora. El Bosque del Yoga es una invitación no solo a hacer más «frondoso» nuestro árbol que regamos en la práctica sino a formar entre

todos una comunidad abierta. El bosque es un símbolo de tolerancia y de interconexión donde la fauna y la vegetación conviven y se retroalimentan. Nuestro bosque tiene que ser un espacio de encuentro en la aceptación de que hay formas de practicar intensas y suaves, dinámicas y estáticas, individuales y colectivas, clásicas y modernas. Lo importante no es tanto la forma que adopte un determinado estilo de Yoga sino la actitud en la práctica y la intención en la enseñanza. Lo que realmente tiene valor es si «nuestro» Yoga está hecho desde el corazón, de forma sincera y respetuosa, con alegría y compasión. Eso es todo.

LA SÍNTESIS DEL YOGA Julián Peragón
Editorial Acanto

Vichara



Ramana Maharshi proponía el método de la Autoindagación o Atma Vichara para alcanzar la Realidad Absoluta, la Autorealización, el Sí Mismo.

A través de este método el falso yo o ego se va perdiendo poco a poco, como las nubes en el cielo que se van con el viento y dejan ver el Sol, esplendoroso y todo luz,

el Sol del Sí Mismo, lo que en realidad somos.

Así es como Ramana Maharshi consiguió alcanzar el estado de plenitud aespacial y atemporal del Sí mismo, el cual, a pesar de que está siempre con nosotros, está oculto por el entramado de pensamientos en el que nos perdemos una y otra vez, cada día de nuestras vidas.

La autoindagación está fundamentada en la preguntada ¿quién soy yo?, enfocada siempre hacia lo más profundo de uno mismo. De esta manera es como si estuviésemos observando al ego en su fuente, un ego que queda así al descubierto y que, de tanto ser descubierto, acaba por irse para siempre. El mismo Ramana nos explica en que consiste la autoindagación.

Pregunta: Usted dice que uno puede realizar el Sí mismo por una búsqueda de él. ¿Cuál es el carácter de esta búsqueda?

Ramana Maharshi: Usted es la mente o piensa que usted es la mente. La mente no es nada más que pensamientos. Detrás de cada pensamiento particular hay un pensamiento general, que es el «yo», es decir usted mismo. Llamemos a este «yo» el primer pensamiento. Aférrese a este pensamiento «yo» y pregúntele para encontrar qué es. Cuando esta pregunta prende con fuerza en usted, usted no puede pensar en otros pensamientos.

Pregunta: Cuando hago esto y me aferro a mí mismo, es decir, al pensamiento «yo», otros pensamientos vienen y van, pero yo me digo a mí mismo «¿Quién soy yo?» y no surge ninguna respuesta. Estar en esta condición es la práctica. ¿No es así?

R.M.: Éste es un error que las gentes cometen a menudo. Lo que acontece cuando

usted hace una búsqueda seria del Sí mismo es que el pensamiento «yo» desaparece y algo proveniente de las profundidades se apodera de usted, y eso no es el «yo» que comenzó la búsqueda.

Pregunta: ¿Qué es este algo?

R.M.: Eso es el Sí mismo real, el significado de «yo». No es el ego. Es el ser supremo mismo.

Pregunta: Usted ha dicho a menudo que uno debe rechazar los otros pensamientos cuando comienza la búsqueda, pero los pensamientos son inacabables. Si se rechaza un pensamiento, viene otro y parece no haber ningún fin en absoluto.

R.M.: Yo no digo que usted deba continuar rechazando los pensamientos. Aférrese a usted mismo, es decir, al pensamiento «yo». Cuando su interés le lleve a usted a esa única idea, los demás pensamientos serán rechazados automáticamente y se desvanecerán.

Pregunta: ¿Cómo debe comenzar esta práctica un principiante?

R.M.: La mente se sumergirá solo por medio de la indagación «¿Quién soy yo?». El pensamiento «¿Quién soy yo?», al destruir todos los otros pensamientos, finalmente se destruirá a sí mismo al igual que el palo usado para atizar la pira funeraria. Si surgen otros pensamientos uno debe, sin intentar completarlos, indagar «¿A quién surgen?». ¿Qué importa si surgen muchos pensamientos? En el momento mismo en que cada pensamiento surge, si uno indaga vigilantemente «¿A quién ha surgido?», se sabrá «A mí». Si uno indaga entonces «¿Quién soy yo?», la mente se volverá hacia su fuente [el Sí mismo] y el pensamiento que había surgido también se sumergirá.

Practicando así repetidamente, el poder de la mente para morar en su fuente aumenta. Mientras haya tendencias hacia los objetos de los sentidos en la mente, la indagación «¿Quién soy yo?» es necesaria. Tan pronto como surgen los pensamientos, uno debe aniquilarlos a todos ellos por medio de la indagación en su mismo lugar de origen. Lo mismo que un buscador de perlas, atando una piedra a su cintura, se hunde en el mar y toma la perla que yace en el fondo, así también cada uno, sumergiéndose profundamente dentro de sí mismo con el no-apego, puede alcanzar la perla de Sí mismo. Si uno recurre ininterrumpidamente al recuerdo de su propia naturaleza real hasta que obtiene el Sí mismo, eso sólo será suficiente.

Sólo indagar «¿Quién soy yo que está en esclavitud?» y conocer la propia naturaleza real de uno es liberación. Mantener siempre la mente fijada sólo en Sí mismo es llamado «auto-indagación» [vichara].

Pregunta: Al indagar en el origen de los pensamientos hay una percepción de «yo». Pero no me satisface.

R.M.: Completamente justo. La percepción de «yo» está asociada con una forma, quizás el cuerpo. No debe haber nada asociado con el Sí mismo puro. El Sí mismo es la realidad pura, inasociada, en cuya luz brillan el cuerpo y el ego. Al aquietarse todos los pensamientos, la consciencia pura permanece.

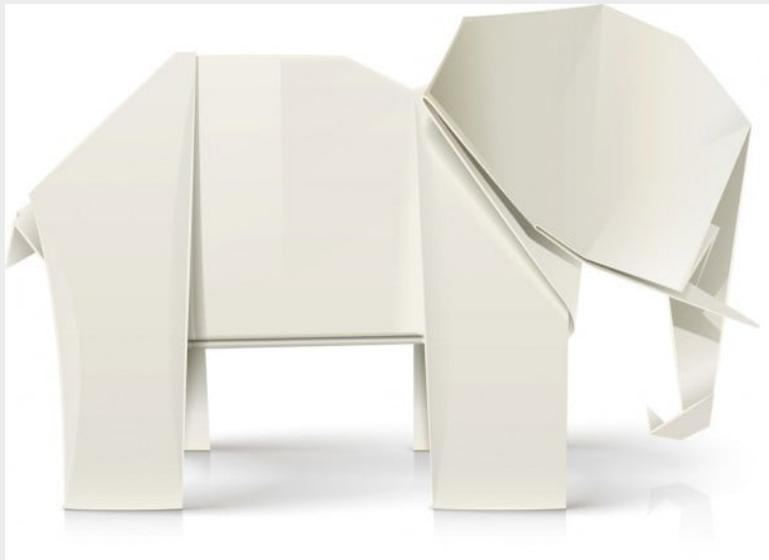
Justo al despertar del sueño profundo y antes de devenir consciente del mundo hay ese puro «yo, yo». Aférrese a él sin dormir o sin permitir que los pensamientos le posean. Si eso es aferrado firmemente no importa si se ve el mundo. El veedor permanece inafectado por los fenómenos. ¿Qué es el ego? Indague. El cuerpo es

insenciente y no puede decir «yo». El Sí mismo es consciencia pura y no-dual. No puede decir «yo». Nadie dice «yo» en el sueño profundo. ¿Qué es el ego entonces? Es algo intermedio entre el cuerpo inerte y el Sí mismo. No tiene ningún locus standi [ningún lugar de morada]. Si es buscado se desvanece como un fantasma. Por la noche un hombre puede imaginar que hay un fantasma cerca de él debido al juego de las sombras. Si mira más de cerca descubre que el fantasma no está realmente allí, y que lo que imaginaba que era un fantasma era meramente un árbol o un poste. Si no mira más de cerca el fantasma puede aterrorizarle. Todo lo que se requiere es mirar de cerca y el fantasma se desvanece. El fantasma nunca estuvo allí. Así ocurre también con el ego. Es un lazo intangible entre el cuerpo y la consciencia pura. No es real. Mientras uno no lo mira de cerca, continúa dando problemas. Pero cuando uno lo busca, se encuentra que no existe. Hay otra historia que ilustra esto. En las ceremonias del matrimonio hindú las fiestas a menudo se prolongan durante cinco o seis días. En una de estas ocasiones un extraño fue tomado erróneamente como el mejor hombre por los invitados de la novia y consecuentemente le trataron con especial consideración. Viendo que se le trataba con especial consideración entre los invitados de la novia, los invitados del novio consideraron que debía ser un hombre importante emparentado con la familia de la novia y por lo tanto le mostraron también especial respeto. El extraño estuvo encantando con la situación durante un tiempo. Por otra parte, él era enteramente consciente de la situación real. En una ocasión la familia del novio quiso referirse a él sobre algún punto y de esta

manera preguntaron a la familia de la novia sobre él. Inmediatamente él captó el problema y se esfumó. Así ocurre con el ego. Si se le busca, desaparece. Si no se le busca, continúa dando problemas.

Origami: cuando se dobla el papel, la mente se despierta

Inspiro y doblo una esquina del papel, espiro y aparece la patita de una pequeña rana... Cuando el papel se dobla, la mente se despierta. El Origami es un arte sencillo que solo requiere un pedazo de papel y las dos manos, activando todo el cerebro. Por Koncha Pinós-Pey para Espacio MIMIND.



Origami es una palabra japonesa compuesta de dos kanjis: *ori*, que quiere decir doblar papel y *kami*, papel. Juntos hacen "origami". Es una forma de arte muy antiguo transmitida de padre a hijos a través de siglos. Pájaros, animales, peces, formas geométricas, muñecos, juguetes, máscaras,

casas... Desde un niño pequeño hasta una persona mayor, todos pueden aprender a hacer cualquier figura en una sola sentada.

Origen

Sabemos que el papel de pulpa se originó en China en el año 102 a. C. El papel se hizo disponible para las masas y su secreto se mantuvo en China durante cientos de años, y finalmente salió camino de Corea y Japón. Se dice que fue un monje budista el encargado de llevar este excelso secreto. Con la introducción del papel en Japón, varios de cientos de años más tarde, y coincidiendo con el desarrollo de su religión, se convirtió en parte de la vida de los japoneses. Se añadieron colores, hilos de seda y el origami tuvo rango real. Los regalos estaban decorados con pequeños *noshi*, y eran básicamente pequeños patrones de plegado en función del envoltorio.

En Japón, el origami se enseña en las **escuelas**, pero antes que el niño tenga tiempo de practicar en el aula, ya ha hecho cientos en casa. Las fiestas se decoran con origami. El día de los niños tiene el origami especial de la carpa: un pez que nada contra la corriente simbolizando la fuerza de la vida. Durante el verano es Tanabaja, la Fiesta de las estrellas; entonces hay que hacer ranitas de bambú decoradas con estrellas de origami y otras decoraciones de papel, de forma que recuerda mucho a un árbol de navidad.

Beneficios

Cuando practicas origami estás moviendo

todo tu cerebro, el desarrollo de la mano y ojo coordinados, la secuenciación de habilidades, atención, paciencia, habilidades espaciales, temporales, razonamiento matemático... Las últimas investigaciones sobre arte y cerebro y la obra de **Katrin Shumakov** y **Yuri Shumakov**, reconocen al origami la capacidad de desarrollar y fortalecer el cerebro.

El impacto artístico en la mente del origami hace que el niño aprenda mediante el desarrollo bimanual, con la cual **se estimulan los dos hemisferios del cerebro**. Al cultivar la armonía entre las manos, el cerebro se forma bilateralmente. Como resultado tenemos niños capaces de maximizar su potencial de pensamiento, creando secuencias lógicas y creativas, racionales e intuitivas, analíticas y sintácticas, objetivas y subjetivas, siendo capaces de ver las dos partes y las totalidades.

Las prácticas del origami pueden ayudar a los niños a adquirir y desarrollar ciertas habilidades cognitivas como las habilidades de **comprensión** y las propiedades del **“vacío de la mente”**.

Una antigua leyenda japonesa dice que si doblas mil grullas de papel, cualquier cosa que desees se hará realidad. Algunas personas lo hacen sin duda porque es un arte, porque está completamente basado en la geometría y cada pliegue está determinado por las leyes de las matemáticas, que es una manera más de acercarse a conocer el secreto del Universo.

Se asemeja a un sistema de visión del mundo, jeroglíficos de papel simbólicos, un

universo de objetos impermanentes, fenomenos simbólicos que pueden ser doblados, desdoblados y transformados en otras figuras. Ese **lenguaje abstracto simbólico** es absolutamente tentador para penetrar en el oscuro origen del mecanismo lingüístico de la mente. Las formas que aparecen son inusuales y a la vez son simples. Esta es la razón quizás por la que el origami es popular a nivel mundial.

Solo el cambio es constante

Este es un gran descubrimiento del budismo, y en efecto ¿qué hacemos diariamente sino desarrollar una imagen de la realidad, revelarla y expandirla, reducirla? El origami es el **arte constante del cambio**. Los japoneses, que pusieron su atención en las cosas frágiles y pequeñas, intentaban captar el aliento de la eternidad en ellas.

Todo empezó con un **cuadrado** en el 610 d. C. En el budismo el cuadrado es un **reflejo del cosmos**, un símbolo de la vacuidad en donde todo nace y todo muere. El papel es tratado en Japón como algo sagrado, frágil, temporal y de corta existencia. Así todas las cosas hermosas como una mariposa, una gota de rocío o el aliento son **expresión de la eternidad** y eso es quizás lo más importante... aprender a atraparlo

Los sacerdotes sintoístas encontraron un trabajo increíble en el origami, por ser tan puro, perfecto y plástico... cualidades que se atribuyen a los dioses. Si el papel era limpio, la relación entre el hombre y dios también lo sería. La manipulación del origami es una oración donde el papel, hijo del árbol, ha sido sacrificado de modo

sagrado y su ejercicio conduce a la iluminación.

Por **Koncha Pinoós-Pey**

¿Por qué no celebré el día internacional del Yoga?

 **GABRIEL JARABA**

Profesor de yoga diplomado por la Escuela Sadhana y miembro de la Asociación Española de Practicantes de Yoga

Las Naciones Unidas decretaron que el 21 de junio, a partir de 2015, sería el Día Internacional del Yoga, para conmemorar los beneficios que la práctica psicofísica de esta tradición reporta a los seres humanos. Una iniciativa loable, que pone el yoga en un primer plano de la popularidad mundial y que hace sonreír a quienes venimos practicándolo desde hace décadas, cuando al conocer esta dedicación algunos conocidos nos preguntaban con cierto reparo si nos habíamos metido en una secta. Hoy día, en nuestro país, **el yoga lo practican las señoras mayores y los jubilados** en los centros cívicos municipales y **los médicos lo recomiendan** a quienes padecen de estrés, obesidad o hipertensión.

El Día Internacional del Yoga viene a incidir en el momento de **máxima popularidad** de su práctica en la mayoría de países del mundo, con lo cual no puede decirse que la instauración de la jornada sea una iniciativa pionera. La celebración

llega tiempo después de que el yoga se haya convertido en una moda que arrasa en Estados Unidos y su práctica haya vivido allí unas **formas de comercialización nunca vistas**.

Intento de registro comercial de un patrimonio de la humanidad

Y esas formas de comercialización han tenido como consecuencia ciertas características que hacen de esa popularidad algo peculiar. Por una parte, algunos profesores destacados, precisamente quienes han obtenido grandes beneficios y notable popularidad, ofrecen al público **un yoga que puede encuadrarse dentro del fitness**, desprovisto de sus aspectos no ya espirituales sino de salud psicológica, y a veces bajo unas formas de exigencia física e incluso con **aspectos competitivos que alejan ese nuevo yoga de sus bases**, no ya tradicionales sino de por lo menos cinco décadas de práctica consolidada en muchos países del mundo.

La necesidad de formatear “productos” de yoga –propuestas de práctica codificadas– ha llevado a algunos de estos divulgadores a **registrar determinadas posturas** (asanas) o secuencias de ellas, como parte distintiva de sus métodos propios. Si esto es comprensible en términos comerciales, no lo es en los de propiedad intelectual e industrial: **toda la práctica del yoga**, en sus formas externas y en sus textos clásicos, **ha sido divulgada universalmente dentro del espíritu de las humanidades, y es de dominio público**. Fruto de una acumulación de saberes milenarios, nadie puede atribuirse la autoría o la exclusiva de la representación de siquiera una mínima

parte del yoga. Sobre todo cuando no pocas de sus características fundamentales son compartidas, bajo otras formas culturales, por otras tradiciones de Asia externas a India.

Y aquí es donde hay que buscar **el origen de la iniciativa declarada por las Naciones Unidas**. El actual gobierno de la Unión India, presidido por Narendra Modi y de tendencia nacionalista, vio con gran inquietud –más que justificada– el intento de registrar asanas en la propiedad industrial estadounidense y salió al paso de esas iniciativas puntualizando que el yoga es patrimonio cultural indio. Para que su reclamación adquiriese relevancia internacional y no tuviera camino de retorno, el gobierno indio creó un **ministerio del yoga, encargado de gestionar todo lo concerniente a ese patrimonio**.

Con ello, Modi no solamente evitaba una expropiación injusta de un patrimonio común; descubría **el poder del soft power** (el prestigio cultural capaz de influir en la opinión pública y actuar como diplomacia paralela) y lograba posicionar India. Así como el nacionalismo gaullista francés utilizaba la literatura y la cultura de su país a manera de diplomacia paralela para asegurar un prestigio puesto en peligro por la guerra de Argelia y el colonialismo, **el nacionalismo indio ha conseguido proyectar una imagen exterior prestigiosa y pacífica**, que de paso, por cierto, **se superpone a las otras formas culturales** del país centradas en el islam, el budismo, el sijismo y el jainismo, por no hablar del cristianismo al que cada vez se apuntan más miembros de la casta

intocable.

Cómo llegó a occidente una tradición auténtica

Y aquí es donde **uno empieza a desmarcarse** del conjunto de la operación. Lo hizo ante la hipercomercialización americana del yoga: en Europa y en aquel país mismo, el yoga fue recibido e incorporado por nuevas generaciones jóvenes que buscaban en su sabiduría una nueva manera de vivir que les sirviese de alternativa a una existencia masificada conformada por el industrialismo. Ya **Romain Rolland** advirtió que cuando occidente se halla culturalmente exhausto mira hacia oriente en busca de inspiración. Y aquí es necesario recordar que los primeros mensajeros de India que llegaron a occidente para aportar su visión no fueron, en absoluto, nacionalistas indios, ni siquiera particularistas deseosos de imponer su modo de ver las cosas. **Vivekananda** fue, a finales del siglo XIX, la estrella del **congreso mundial de las religiones propiciado por los unitarios y universalistas americanos**. Vivekananda (que por cierto era **masón**, iniciado en una logia inglesa de Calcuta) presentó a América **un yoga y una espiritualidad india universalistas, integradoras, abiertas y deseosas de servir a las realidades concretas de las gentes de occidente** y no para que estas se ajustaran a un patrón impuesto o propuesto.

Lo mismo sucedió con la concesión del premio Nobel de literatura a **Rabindranath Tagore**, quien marcó dos generaciones de humanistas por lo menos, tanto con su poesía como con su pedagogía. **Tagore**

tampoco era nacionalista indio sino un regeneracionista que, con su padre y su hermano, promovieron el movimiento Brahma Samaj de renovación espiritual. En la cima de su popularidad, **Mussolini**, el líder fascista italiano en el poder, trató de atraerlo a la causa del fascismo, creyendo que era un nacionalista por lo menos cultural, y Rabindranath se lo sacó de encima como pudo, posicionado siempre en la causa general de la humanidad.

Incluso **Paramahansa Yogananda**, el pionero divulgador de esa primera mitad del siglo XX que podemos considerar más espiritualizado, tuvo la gentileza y la inteligencia de presentar su concepto de la espiritualidad india armonizado con los parámetros cristianos estadounidenses. En su **Autobiografía de un Yogui** tomamos noticia de su pertenencia y fidelidad a una tradición milenaria, pero en su práctica divulgativa de una espiritualidad abierta en occidente, **Yogananda se esforzó siempre por comprender el Evangelio** y proponer a Jesucristo como un centro válido y posible para el establecimiento espiritual de los occidentales.

Décadas antes de que el actual gobierno nacionalista indio se tomase la molestia de reclamar el yoga para su política de soft power, la herencia de **la práctica había quedado relegada** a por lo menos dos puntos del país, en mera regresión. La escuela de **Risikesh**, en las estribaciones del Himalaya, y la de **Sri Krishnamacharya**, en el Madras tamil. Dos reductos a los que se dirigían los occidentales deseosos de aprender, mientras los naturales del país se alejaban de ellos por considerar lo que allí se enseñaba como cuentos de viejas.

Hasta allí llegaron **nuestros grandes pioneros divulgadores, André Van Lysbeth y Gérard Blitz**. De la pasión luminosa del maestro belga y el maestro francés fueron brotando las ramas frescas del yoga que florecieron en Europa.

Yoga para las clases populares, bajo una exigencia deontológica

Van Lysbeth y Blitz aprendieron **un yoga auténtico de maestros auténticos**. Y, grandes pedagogos ambos, supieron adaptarlo y difundirlo en Europa para que pudiera ser **adoptado por amplias capas populares** como un modo concreto e inmediato de mejorar su calidad de vida. El yoga se ha difundido en nuestro continente a través de **asociaciones y federaciones, que han formado generaciones de profesores** capaces de poner a pie de calle una práctica del yoga auténtica, asequible y adecuada para cualquier ciudadano. Y precisamente una de las características culturales que tomó esa divulgación fue la recomendación a los profesores de que evitaran anunciarse con fotografías y carteles en los que aparecieran exhibiendo una forma física o un aspecto personal atractivos e incluso impresionantes. **Se divulgaba la tradición del yoga para todos y no el prestigio de un individuo singular**. Hoy día, las asociaciones y federaciones, integradas en la **Unión Europea de Yoga**, son garantía de una autenticidad del yoga que ni reclama ni precisa de cuño gubernamental alguno para su legitimidad, basada en la **transmisión directa y auténtica**.

Desde los inicios de esos tiempos pioneros, a fines de los 50 e inicios de los 60, los profesores de yoga formados se han

expandido por todo el mundo por miles. Muchos de ellos han logrado una profesionalización que les permite vivir dignamente; otros no han tenido tal suerte, y no pocos concebimos esta tarea como un **voluntariado formador y divulgador que puede cooperar con otras acciones de higiene salutífera y social**. En Estados Unidos el yoga parece haberse convertido en un producto de consumo para sectores adinerados; **en Europa es una actividad educativa popular**. Los estándares formativos y **deontológicos** de las asociaciones aseguran una correcta acción de los profesores desde el punto de vista cívico más exigente. Personas de todas las edades y clases sociales, incluso enfermos y reclusos se benefician de la práctica.

La celebración del Día Internacional del Yoga puede proporcionar **visibilidad** a esa práctica cotidiana y callada del yoga popular. Incluso puede ayudar a conferirle **fiabilidad** ante miradas todavía recelosas. Bienvenida sea pues la jornada. Pero si algún gobierno nacional desea aliados y copartícipes para su política cultural y diplomática, que los pague. Mientras, seguiremos poniendo **el yoga al servicio de la gente** corriente en primer lugar y daremos la bienvenida a nuestras filas, con toda cordialidad, al primer ministro Narendra Modi, el último en llegar y el primero en ponerse al frente de la gran fotografía del nuevo yoga de masas mientras nos mantenemos discretamente en la sala de práctica abierta siempre a las señoras mayores, los ancianos, los adolescentes y los trabajadores, fuera de las miradas de quienes no deseen practicar con nosotros **en un plano de igualdad**. Como

lo hicieron los maestros auténticos.

(Foto: Sri Krishnamacharya)

Video_22: Barcelona Yoga Conference 2014

Video_21: Contact Yoga Flow
