

## Grupos y claridad en los límites de admisión

Ya sabemos que en el Yoga profundo lo importante es la adecuación de la práctica a cada persona según su condición, y no al contrario como se estila en la divulgación que se ha hecho del yoga. No siempre podemos hacer un yoga de precisión ya que requeriría una atención exclusiva al alumno. Por eso nosotros planteamos una buena integración de clases grupales y de clases individuales.

En relación a las clases grupales, algunas consideraciones:

### TIEMPO

¿Cuánto tiene que durar una clase de yoga? Es muy relativo y depende en primer lugar del nivel si es avanzado o de iniciación. En todo caso, teniendo en cuenta que el Yoga no es sólo âsana, una hora se nos quedaría corta y dos demasiado larga teniendo claro que los alumnos no tienen tanta disponibilidad de tiempo. Por tanto, una hora y cuarto podría ser adecuada y una hora y media, sería ideal. Porque posibilitaría hacer escucha, calentamiento, serie, relajación, pranayama, meditación e incluso unos minutos de filosofía.

### NIVELES

Si el grupo es relativamente grande nos vamos a encontrar con seguridad con muchos niveles diferentes: personas mayores y jóvenes, que inician o son veteranos, con limitaciones corporales o sin ellas. ¿Qué hacer para que unos no se aburran y otros no se estresen? La solución, como es evidente, si es posible, es hacer grupos separados.

Podríamos contemplar un grupo para senior,

o mejor, un yoga suave para personas mayores o con grandes limitaciones. Grupo con el que trabajaríamos a menudo en silla y con bastantes soportes.

Otro de los grupos sería un grupo para adultos, no especialmente avanzado, que pueda integrar a personas que inician. Y un tercero de un yoga avanzado para personas jóvenes o más veteranas.

No siempre es posible realizar esto porque los horarios disponibles son limitados. Pero en todo caso cuando alguien acepta venir a un grupo delimitado no puede quejarse del ritmo, y bien se integra, o cambia.

#### PRECIOS

Es un tema delicado y depende de a qué público nos estemos dirigiendo. No es lo mismo en el centro de la ciudad o en un barrio residencial de clase alta, que un pueblo o un barrio de la periferia. Es importante saber también sobre qué precios se proponen en otros centros de yoga en la zona.

En todo caso es importante que el precio sea conveniente para sufragar los gastos y el sueldo de los profesores. Un precio que sirva para darle valor a la disciplina que hacemos pero que no sea desorbitado y que impida una afluencia suficiente.

Por un lado tenemos el precio habitual, y por otro, promociones, descuentos y bonos para estimular las clases y el acceso puntual a personas que por viajes o trabajo no pueden seguir el ritmo semanal.

Una matrícula siempre es conveniente para reforzar la integración en las clases y

cubrir algunos gastos extras.

La clase de prueba debería estar para dar confianza a la persona con dudas que quiere primero ver el ritmo y la intensidad de la clase.

#### INDIVIDUAL

Una gran idea cuando la persona decide inscribirse es regalar dentro de la matrícula una clase individual. Que nos vendrá de fábula para conocer mejor a la persona y su experiencia. A través de una serie test podremos visualizar mejor cuáles son sus acortamientos o desviaciones y sugerirle variaciones al practicar en grupo.

#### DERIVAR

A pesar de todas nuestras medidas de adaptación a cada alumno, a veces vienen personas con enfermedades graves o con limitaciones severas que no podemos incluir en clase so pena de desequilibrar la clase. Entonces es conveniente o bien derivar a otras disciplinas, o bien atenderlo en plan individual.

#### FEEDBACK

De tanto en tanto, una verbalización general de cómo va el grupo, de qué elementos hemos ido aprendiendo. También de acoger sugerencias permitirá ajustar la dinámica del grupo y crear una mayor confianza.

Otras veces podemos proponer una encuesta anónima para que expresen todo aquello que en la clase habitual no pueden expresar.

Julián Peragón

---

---

## Salud silenciosa



Cuando aceleramos el paso y la respiración se amplia ante la mayor demanda de oxígeno, cuando nos flexionamos para coger algo del suelo y la musculatura cede silenciosamente, cuando, por poner otro ejemplo, nos tumbamos en la cama y conciliamos el sueño reparador fácilmente sentimos que hay una cierta armonía en nuestra vida. Sentimos que el cuerpo responde adecuadamente. Esto es salud.

Mientras que la enfermedad es aparatosa y quejumbrosa, la salud es bien discreta, es ligera, fresca, silenciosa. Es una pena que a menudo no nos acordemos de nuestro cuerpo hasta que no empieza a somatizar sus tensiones, y así sabemos de nuestra lumbares o cervicales porque empiezan a doler. Nos damos cuenta del valor de la salud cuando la perdemos. La salud está en la base de toda la vida, podemos tener grandes posesiones y poderes pero si nos falta la salud, en realidad, no tenemos nada.

De este tesoro es necesario hablar. Una

manzana gorda y brillante no necesariamente es una manzana sana. Habrá que ver en su interior, habrá que morderla y comprobar que es jugosa y fresca. La salud no está necesariamente en la forma como nos intenta hacer creer la publicidad, la salud es algo más interno y, a veces, difícil de definir.

Si evolutivamente como especie hemos llegado hasta aquí es porque hemos superado las diversas adversidades que hemos encontrado por el camino. Nos hemos adaptado al frío y al calor, a la sequía y a la hambruna, a los gérmenes y a todo tipo de enfermedades. Podemos decir que en nuestra caja de recursos tenemos todas las herramientas necesarias para adaptarnos a cada momento. Y esa adaptabilidad es, de alguna manera, una fuerza interior que hay que cuidar y potenciar.

Antes de llegar a la enfermedad crónica, el cuerpo, el cuerpo-mente, para ser más exactos, ha pasado por diferentes etapas, probablemente ha habido una alteración energética, una arritmia respiratoria, un cambio fisiológico y, tal vez, un episodio agudo que llamamos enfermedad. La enfermedad, en esa fase, es una gran aliada porque pone al servicio de la restauración de un nuevo equilibrio todos sus recursos. Perdemos el apetito y la libido, perdemos parte de nuestra vitalidad, perdemos nuestro habitual buen humor y nos sumimos en un proceso interno de reparación extremo. No podría ser de otro modo, lo secundario se pliega a lo realmente importante que es recuperar la salud.

La enfermedad, la enfermedad grave de la que hablamos, no es una cuestión de mala suerte como a veces la conciencia ordinaria quiere creer. La mayoría de las

enfermedades son el resultado de un complejo de factores que van desde la genética al medio ambiente, desde los hábitos de higiene o alimentación a las creencias limitadoras que nos influyen en la sociedad. Y está claro que estos factores son, a todas luces, ajenos a nuestra voluntad. Ahora bien, hay elementos claves en nuestra actitud que pueden alimentar, o no, los otros factores desencadenando la somatización que todos conocemos. Y de esa actitud sí tenemos algo que ver. A menudo, la enfermedad es la representación de un conflicto interno, sea territorial, de afectos, de seguridades o, simplemente, una congelación del miedo a vivir.

Mirar de frente la enfermedad, escuchar lo que nos quiere decir, significa muchas veces desmontar la parada y empezar desde cero, significa tristemente que la vida que estamos viviendo no es nuestra vida, es una vida prestada, inventada, falseada y, ya que el cuerpo no miente, ejecuta el drama. El cuerpo es el campo de batalla donde se baten nuestro orgullo contra nuestra vulnerabilidad, nuestras razones poderosas contra nuestra sensibilidad, nuestra vida social llena de prestigio contra nuestra naturaleza y su equilibrio. Hay un grito de guerra y nos jugamos, no cabe ninguna duda, la vida.

Además el estigma que rodea a la enfermedad en nuestra cultura viene de la mano de su significado social. La enfermedad nos retira forzosamente, aunque sólo sea una temporada, de nuestra integración tanto en el trabajo como en nuestras relaciones. No somos aptos para trabajar ni para celebrar ocurrencias. No tenemos la suficiente

vitalidad ni somos totalmente autónomos. La enfermedad se convierte en una lacra que hay que extirpar lo más rápidamente posible aunque tengamos que aniquilar químicamente cualquier síntoma desagradable. Y en esta violencia sobre el propio cuerpo nos perdemos algo inestimable, un proceso de escucha necesario para reajustar hábitos y actitudes.

Debemos entender la salud como este esfuerzo que hace nuestro cuerpo para restablecer un estado funcional, y entonces vuelves a comer y te sienta bien, vuelves a caminar y notas la coordinación de tus miembros, vuelves a concentrarte en tu trabajo y hay la profundidad adecuada. Estás sano, no hay duda.

Pero esta salud requiere de unos cuidados, no somos máquinas y nuestro cuerpo-mente es fuerte aunque, sin duda, delicado y frágil. En primer lugar necesitamos mantener un ritmo propio, natural. Necesitamos tiempo para comer, para hacer el amor, para dormir. Si ese ritmo se rompe, y se rompe tan a menudo, nos encontramos con un exceso de presión que se traduce en toda la sintomatología que ya conocemos como estrés. El estrés es la gran enfermedad de nuestro tiempo, queremos meter en una caja de zapatos que llamamos tiempo una infinidad de proyectos, queremos estar aquí y allí simultáneamente y trabajamos no por el gusto de la acción precisa y necesaria sino como medio útil para conseguir algo que sólo está en nuestra mente. El sistema se desequilibra y nos pasa factura. Los síntomas son eso, mensajes cifrados que nos da nuestro cuerpo para que aflojemos el ritmo, para que reposemos, dejemos de comer o guardemos cama. No nos cansaremos de

decir que nuestro cuerpo es el mejor aliado que tenemos y, cuando se revuelve es porque nos hemos saltado todas las alarmas. El cuerpo tiene sus razones, y bien poderosas.

Somos seres de acción, y cada acción deja un efecto a un lado pero también una consecuencia a este otro lado que es nuestro cuerpo. Cada gesto conlleva un desgaste o una pequeña tensión que, con la repetición, se convierte en una carga, en una tensión excesiva que habrá que resolver de alguna manera. Haces y paras, trabajas y descansas, día a día vas construyendo pero de tanto en tanto te das unos días de asueto. Es la lógica del sentido común, la visión tradicional que luego los sistemas opresivos y explotadores han roto vendiéndonos una vida atractiva envuelta en celofán. La salud también tiene que ver con la regulación, dormir bien y suficiente para estar despierto a la mañana siguiente, descansar bien para que nuestra acción siguiente sea efectiva.

Urgentemente necesitamos volver a recuperar nuestro ritmo natural donde se alternan la acción y el descanso, la construcción de la realidad y el ocio, la expansión hacia la realidad social y la interiorización hacia el mundo interior. Sin este equilibrio la salud cae por la pendiente como una bola de nieve que cada vez es más difícil de parar.

Por otro lado hay otro elemento clave además de recuperar ese otro ritmo más de acorde con el ritmo interior, y es la purificación. Si no purgamos el sistema, si no facilitamos su drenaje no habrá una buena asimilación de los nutrientes necesarios para sostener la vida. No basta con seguir los llamados de la naturaleza, nuestro sistema necesita diariamente un apoyo extra

incorporado en nuestros hábitos de higiene. Limpiar los órganos de los sentidos, desde la cera de los oídos a la seborrea de la lengua, limpiar la mucosa pituitaria del exceso de mucosidades y poder hacer una frotación intensa de la piel para eliminar las pieles gastadas es una buena disciplina para captar las sensaciones de forma intensa. El Yoga y el mismo naturismo nos ayuda a todo ello así como a limpiar nuestro estómago e intestinos, nuestro pulmones y nuestros órganos digestivos.

No sólo nos interesa la cantidad de toxinas que limpiemos, algo tal vez más esencial es la actitud de respeto por la vida secreta que atraviesa nuestro cuerpo. Con estos ejercicios de higiene sacralizamos nuestro cuerpo como espacio que acoge lo más esencial en nosotros, nuestra misma alma de la misma manera que el pintor limpia sus pinceles para que su trazo, único, no se vea alterado por restos de otras pinturas.

Una vez hemos depurado los diferentes alimentos se absorberán mejor. No obstante, no pensemos sólo en los alimentos que entran por la boca, nos alimentamos también de luz y de aire, de agua además de alimentos sólidos. Podemos decir que nos alimentamos de aquello de lo que estamos compuestos, somos materia sólida como la tierra y en una gran proporción somos agua, absorbemos el oxígeno del aire y hacemos la combustión en el interior de cada célula. Somos tierra y agua, fuego y aire.

La salud, como decíamos, tiene que ver con el ritmo y con la depuración pero también con la absorción y de la calidad de nuestro alimento, de nuestra agua, del aire que respiramos y de la luz que nos envuelve cada mañana y cada tarde, de todo ello

depende nuestra vida. El contacto con la naturaleza se volverá esencial y necesario, será la fuente de esa energía y la gran revitalizadora. Tomaremos el sol y captaremos los iones beneficiosos que hay cerca del mar, respiraremos aire cargado de energía vital y pisaremos la tierra que descarga nuestro exceso de tensión, nos bañaremos en un agua viva y nos alimentaremos de la abundancia que provee la tierra.

En eso está basado el naturismo, en los baños de aire y de sol, en el poder depurativo de los baños de arcilla y el poder de la hidroterapia para movilizar nuestra sangre. Necesitamos energía vital para activar nuestro potencial y necesitamos ejercicios que muevan nuestra energía para ganar vitalidad.

Este es otro de los elementos de nuestra salud, los ejercicios que estiran y tonifican nuestra musculatura, los movimientos que abren en todas direcciones nuestra articulaciones, las posturas que favorecen el retorno sanguíneo y que abren nuestra caja torácica para que la respiración fluya de forma serena y profunda. Conseguir momentos de actividad aeróbica para que después, de forma indirecta, el cuerpo encuentre un descanso profundo. Y todo ello sin forzar el cuerpo, sin posturas complicadas, sin batir récords, sin demostrar nada, sólo siguiendo el mismo impulso del cuerpo.

La salud está hecha de todo esto, es el mismo impulso al equilibrio, a la regeneración pero no siempre basta. Es entonces donde hemos de colaborar con ese mismo impulso, mejorando la purificación y favoreciendo la regulación, respetando el

ritmo y activando sus potencialidades. Entonces el cuerpo se vuelve silencioso, abierto a la experiencia, siendo canal de las energías y templo de satisfacciones, un guante que encaja perfectamente en la mano de nuestras dimensiones más sutiles.

Julián Peragón

---

---

### ¿Qué cura?



Todos queremos estar sanos, por supuesto. Todos nos preocupamos muchísimo cuando dejamos de estarlo y acudimos rápidamente a médicos y hospitales, acupuntores o dietistas, balnearios o sanadores. Hasta tal punto que, en torno a la salud o la enfermedad se ha creado un gran complejo de disciplinas, de tecnologías punta, investigaciones farmacológicas, ciencias milenarias de oriente, fisioterapias naturales, medicinas blandas y hasta sanaciones milagrosas. Hemos sofisticado tanto el tema de la sanación que es posible cambiarnos el fallido corazón en el

quirófano, hacer una microcirujía de córnea, o ver nuestro cerebro rebanado en cortes multicolores a través de un scanner. Todo es posible. Fotografiar el áurea, localizar electrónicamente los puntos de los meridianos y activar los chakras mediante colores y sonidos. Más aún. Ya no es necesario ir de peregrinación a Lourdes, cualquier sanador filipino te mete en dos minutos las manos en los higadillos o en los ojos y te saca negruzcas masas gelatinosas de energía negativa, todo ellos sin producir herida ni dolor, como el que mete las manos en el agua y no deja ninguna cicatriz acuosa.

Y aquí no acaba la historia. Ahora es posible operar con robots a los que no les tiembla el pulso, y dentro de poco podrás elegir que te opere el cirujano Smith de Nueva York sin moverte de Sabadell. Con la biotecnología los diabéticos producirán insulina felizmente, y podremos anticipar la demencia senil ya en la misma cuna. Es toda una monería aunque de insospechadas consecuencias puesto que, también se podrá elegir el color de ojos -el que esté de moda, e inyectar células inteligentes cuando la memoria empiece a fallar.

Mientras tanto tenemos dodecaedros para armonizar la energía, ionizadores para filtrar el aire, pulseras para imantar la sangre y adhesivos para contrarrestar los nudos energéticos de las corrientes subterráneas. Podemos llevar un cuarzo rosa en el pecho, dormir cara al norte, sentarnos en sillas anatómicas y respirar esencia de romero o de madreSelva. Es evidente que recursos no nos faltan.

Con todo, los hospitales están repletos y

las listas de espera de los cirujanos se vuelven eternas. Las empresas farmacéuticas hacen su agosto y campan a sus anchas remedios mágicos, terapias holísticas y cursos de milagros. ¿Qué es lo que ocurre? Parece que cuanto más medios, menos sana es nuestra sociedad. ¿Creemos que la salud va a venir de algún producto mágico, alguna droga inmortal, alguna terapia infalible?.

¿Tal vez quiere decir todo esto que hemos perdido ese instinto natural que sabe cuando hemos de reposar o dejar de comer para restablecer el equilibrio?. ¿O es que hemos identificado salud con niños rollizos, deportistas incansables, vegetarianos longevos, y pensamos que la salud se esconde detrás de las vitaminas, de la dieta impecable, o de la disciplina diaria corporal?

Curiosamente, parte de la respuesta, la habremos de buscar a nivel social y de cómo vivimos la enfermedad. En una sociedad maniqueista como la nuestra en la que oponemos enfermedad a salud y nos sentimos incómodos ante cualquier estado alterado de nuestro cuerpo, es fácil entender toda la parafernalia en torno a esta dicotomía salud-enfermedad. Ante el «no sé qué me está sucediendo», nos sentimos profundamente inseguros. Y recurrimos por lo tanto, al médico o al curandero si falla aquél. Buscamos una respuesta, un diagnóstico, una explicación válida que nos calme, que disuelva el misterio que nos corroe por dentro. Pedimos, eso sí, que se ponga la bata blanca, que utilice aparatos complicados, que nos hagan análisis invisibles o que nos den pastillitas de colores. Todo ello para exorcizar los males. Es decir, buscamos un gesto tranquilizador y un sistema que ponga orden

a nuestro interior. De tal manera que podemos dormir peor o mejor con un cáncer de segundo o tercer grado, tipificado y tratado, que con una reacción misteriosa corporal que nadie sabe lo que es.

Lo divertido es comprobar según estrictos estudios sociológicos que la población vacunada no se salva de la epidemia más que la que no estaba vacunada, o que las épocas en que hacen huelga los hospitales, la población mejora saludablemente. O que los recursos tradicionales, no lógicos, mágicos son tan efectivos más que los más vanguardistas y científicos. Parece que nadie quiere verlo. Seguimos yendo al curandero de turno con estetoscopio o amuletos para que nos pongan sus manos y nos arrojen con sus jergas médicas ininteligibles o sus cánticos mágicos también ininteligibles.

Esta demanda de orden la podemos ver claramente en sociedades simples-mal denominadas primitivas-cuyo chamán o curandera se esfuerza por asociar la enfermedad con tal embrujo, la epidemia con un castigo divino, y el dolor de muelas con una raíz que tenga forma de diente, y así sucesivamente. Todo esto para que el mundo sea humano, comprensible, vivible.

Nosotros no estamos tan lejos. Pedimos ver nuestros males en una radiografía o en la fórmula de un análisis. Pedimos que el médico o el sanador tenga un discurso de seguridad y pedimos ser tratados como enfermos donde ser escuchados, reubicados en otro orden al cotidiano, y poder recibir regalos y mimos. Todo ello necesario en un mundo tan ajetreado como el nuestro que se olvida de permitir un ritmo más propio. Por eso la sociedad está pidiendo a gritos un

cambio, al querer ser hospitalizados, atendidos, visitados porque no aguantamos más, porque este ritmo es deshumano.

Ahora bien, si nos paramos a reflexionar y ampliamos nuestro concepto de salud, no a una entidad fija e idílica sino a una tensión de vida donde la enfermedad se nos muestra como una crisis depurativa necesaria para volver a equilibrarnos, entonces habremos disuelto la mitad de nuestros miedos. Vida-muerte, actividad-reposo, salud-enfermedad son pares indisociables. Forman una unidad en movimiento y cada extremo de esta unidad se reclama mutuamente. Todos sabemos que los niños son los que tienen el máximo potencial de vida y por eso sus fiebres son más altas, sus erupciones más virulentas, sus tumores con más velocidad de crecimiento. Con ello deducimos que a mayor sensibilidad, mayor capacidad de reequilibrio, naturalmente a través de crisis.

Por eso, estar sano no es ponerse nunca enfermo. Estar sano es tener una flexibilidad interna grande que nos permita adaptarnos a cada situación y hacer los reequilibrios necesarios para ello. Estar sano es ampliar la capacidad de tensión y distensión, considerar al cuerpo tan sabio que él mismo pueda buscar sus recursos cuando tenga la suficiente sensibilidad de reacción aunque a veces, hayamos de ayudarlo un poquito. La salud es todo una educación del no hacer, de la escucha y el respeto.

Por eso, cuidar al cuerpo y mantener la salud, no es precisamente envolver el cuerpo en algodones, darle de comer pienso

ultradigerible, rodearlo de máquinas que mantengan sus constantes de vida, o insuflarle energía por un tubo. Cuidar al cuerpo y mantener la salud es lograr cada vez una mayor autonomía, dejar que el cuerpo reaccione y se adapte con lo que interactúa con él, a veces, descuidarlo para que encuentre un hacer más espontáneo, y sobre todo, quitarle el miedo de la muerte, del dolor y de la incertidumbre que muchos son los que viven a costa de ellos. Salud.

Julián Peragón

---

---

### Camino de sanación



Cuando estamos enfermos se nos abre un abismo bajo los pies, se nos encoge el alma y hasta se nos vela la mirada. Un frío o calor extraño se mete dentro, en la misma médula. Cuando es una enfermedad de aquellas que alerta buscamos rápidamente al especialista de uno u otro signo para que nos calme. A menudo, más que las medicinas,

lo que necesitamos es un diagnóstico tranquilizador, unas palabras científicas inmutables, alguien que nos diga que no pasa nada, que todo está en orden, que hay algunos desarreglos pero que ya podemos irnos a casa.

Sin embargo, la visión objetiva de nuestra enfermedad choca contra nuestra vivencia, enteramente subjetiva. La enfermedad la vivimos como el eslabón de una gran cadena que tira a su vez de la incertidumbre, del miedo, que se muestra a través del dolor, en la impaciencia, que nos margina de lo social, de nuestra dinámica, aislándonos de los otros, que nos diluye en una nada y que nos recuerda, por último, la muerte.

Tal vez por eso hubiéramos preferido que nuestros médicos fueran menos científicos y con más comprensión de nuestros mecanismos psicológicos y sociales, menos encumbrados en su tecnología y en su saber y más cercanos como personas. Nos hubiera gustado sentirlos sabios en el arte de vivir, y también en el de morir, que al fin y al cabo forma parte de la misma vida.

En esos aprietos, una voz interna invoca a todas las fuerzas benéficas para que vengan a nuestro socorro. No obstante, el desánimo a veces rastrea en la culpa o exclama un por qué, ¿por qué a mí precisamente?. A menudo nos enzarzamos en la profusión de síntomas y en la retahíla de remedios farmacéuticos y mágicos. Obsesionados con la enfermedad y con la lucha a muerte contra ella nos olvidamos que la lucha es contra nosotros mismos.

Quizá el primer paso en el camino de la sanación sea el de reconocer tranquilamente lo que nos pasa. Los males del cuerpo son

en gran medida males del alma, que a su vez acusa los males del mundo. Si el mundo sufre de contaminación, el cuerpo que se nutre de sus alimentos también se envenena. Se envenena también la sangre cuando sentimos odio e intolerancia. Descargamos en el mundo nuestros residuos junto a nuestra inconsciencia. Por eso, si hay alguna culpa, es la de haber puesto fronteras. Escisiones entre nuestro cuerpo y nuestro espíritu. Barreras entre el mundo y lo que somos.

Pero tampoco podemos irnos al otro extremo y sentirnos responsables absolutos de nuestros males porque nuestros genes actúan silenciosamente, porque gran parte del aire que respiramos, del agua que bebemos y del pan que comemos están contaminados y no los hemos elegidos. No somos responsables directos de muchos males pero tampoco somos ajenos como lo quiere la visión simplista que dice cuerpo como dice cosa que se tiene, se posee o se habita. Cuerpo que se explota, que se descuida, que se reprime. Cuerpo que se sufre, que nos ha tocado en gracia, o en desgracia.

Nuestra cultura encorseta al cuerpo porque no es tan imperecedero como las ideas, porque cambia con los días, porque se enferma, porque envejece y porque tarde o temprano se muere. Se teme al cuerpo porque es el sitio del inconsciente donde se somatizan sus olvidos y registran los traumas, se esquivo al cuerpo porque en él residen las bajas pasiones que el instinto aviva y el placer derrocha. Se oculta al cuerpo porque es un fiel reflejo de lo que somos.

Es ahí donde tendríamos que empezar a leer, en el cuerpo. Ver sus acortamientos y sus

asimetrías, sus compensaciones y sus hábitos, sus corazas y sus anillos de tensiones. Leer como hace el topógrafo con la orografía del terreno para saber por dónde fluye el arroyo, nosotros para saber en propia carne por dónde circula la energía y dónde no llega la respiración, dónde se cortó la sensibilidad y dónde arremete el malestar. En definitiva, poder leer directamente en el cuerpo como el que lee entre líneas.

Si el cuerpo tiene su lenguaje, la enfermedad tiene sus razones, y éstas son el lenguaje que tiene el cuerpo para decirnos sus secretos. Donde nosotros ponemos una frase y un punto, el cuerpo en su comunicación pone una sensación, una erupción de la piel o un territorio mudo. Digamos que el cuerpo no miente, y cuando estamos llenos de ira estancada, cuando no nos dejan espacio en nuestras vidas para expresarnos, cuando nos invade la miopía o el sistema inmunitario se desarma, veremos que alguna relación guardan con nuestra vida y nuestra forma de relacionarnos. Si miramos atentamente veremos todas esas cosas que el cuerpo sabe y todas esas señales que nuestras entrañas de forma única e irrepetible elaboran.

En segundo lugar tendríamos que ampliar nuestro concepto de salud pues alguien sano no es aquel que nunca se pone enfermo. En su primer movimiento, cuando la enfermedad es aguda y es puntual, la enfermedad forma parte del núcleo de la salud ya que el cuerpo tiene sus mecanismos para limpiarse. Son crisis depurativas que intentan reestablecer un nuevo equilibrio y un mejor estado de salud. En cambio, la enfermedad crónica o degenerativa ha perdido, después

de múltiples intentos, esa fuerza vital y nos hace claudicar.

Los pequeños trastornos del cuerpo son esfuerzos adaptativos a la nueva estación que entra o a los innumerables desequilibrios que nuestra vida comporta. Ese esfuerzo adaptativo no hay que cortarlo nunca, no hay que reprimir el síntoma o la manifestación de esa enfermedad pues la sintomatología son consejos del cuerpo que nos impelen a no comer, a reposar, a inmovilizarnos cuando hay dolor o a permanecer solos para desconectar. Suprimiendo el síntoma con los poderosos medicamentos que tenemos el cuerpo pierde su rumbo y se desorienta, a fuerza de negarle su reacción natural, nuestro organismo a la postre se insensibiliza. Ahora bien, no se trata de no intervenir pase lo que pase, sino, más bien, ayudar a esa natura medicatrix, a esa crisis depurativa para que sea más efectiva y no bloquee. Todos sabemos que la fiebre es sana si no pasa de una cierta temperatura.

Con todo, la enfermedad en los casos citados, no establece sólo un equilibrio físico-energético, con ella y con el dolor, la inmovilidad, la soledad o la incertidumbre damos verdadero espacio a la escucha y tenemos la comprensión que no podemos empujar el río de la vida. Podemos sentir que las leyes naturales hay que respetarlas para que haya crecimiento y vigor, salud desde nuestros cimientos.

El niño rollizo de mejillas sonrosadas que nos muestran en los productos publicitarios no tiene por qué ser un paradigma de salud. Ésta no es algo tan ostentoso, tan rebosante, tan artificial. Podemos percibirla en un aliento fresco, un cuerpo

ágil con amplitud de movimientos. Podemos sentir la salud en un rostro sereno, unas digestiones ligeras, una calidad de descanso en el sueño; en el mantenimiento de la sensibilidad, en la mente calma, en la respiración tranquila o en tantos elementos que no residen en los músculos hipertrofiados o en la elegancia de formas.

En este camino de sanación no sólo la escucha, el reconocimiento, el respeto del ritmo, de la vida y sus leyes son necesarios. Sentir que somos también cuerpo es el primer paso para sacralizar la vida y para confiar en la sabiduría del cuerpo. Pero si uno no conecta con el espíritu no habrá una completa curación. El espíritu, lo sabemos, está por doquier, está dentro y está fuera. Está cuando vemos la puesta de sol y cuando las estrellas nos comunican la inmensidad del cosmos, y por contra, nuestra humilde pequeñez. Hay curación a través del espíritu cuando aprendemos de nuestro destino, cuando nos movemos no sólo por nuestra razón sino también por nuestros sentimientos y por nuestras intuiciones. Nos curamos cuando la fe y la aceptación de lo que existe desbancan a nuestro ego prepotente que es impermeable a los cambios.

Es posible que la enfermedad grave esté relacionada con el sistema de corazas que impiden al individuo expresarse en su ser, y puede ser también que esa enfermedad represente el amor no colmado que arrastramos desde bien pequeños y esa enorme dificultad de querernos a nosotros mismos.

Cuando la enfermedad deja caer las caretas de la ilusión, lo espiritual puede redimirnos en un sacrificio de lo viejo por

lo nuevo para volver a conectar con esas aguas subterráneas de la vida y para ello se requiere tener sed, sed de ser y sed de amor.

Julián Peragón

---

---

### **Sánscrito: introducción**

**Introducción al sánscrito.** Ver en PDF

Por Laia Villegas

---

---

### **Sánscrito: alfabeto**

**El alfabeto sánscrito.** Ver en PDF

Por Laia Villegas

---

---

### **Chakras correspondencias**

Ver las correspondencias a nivel analógico entre diferentes elementos.

- [Correspondencias 01](#)
- [Correspondencias 02](#)
- [Correspondencias 03](#)
- [Correspondencias 04](#)
- [Correspondencias 05](#)

Por Julián Peragón

## âsana: Muladhara serie



POSTURA 1. SAMASTHITI

Toma de conciencia. Escucha de nuestras

tensiones y de nuestro estado de ánimo.  
Sintiendo nuestro centro base en la zona del perineo y el enraizamiento de nuestros pies en la tierra.

#### POSTURA 2. TADAŚANA

Entrelazar las manos y elevar los talones para proyectar la columna y descomprimir el espacio intervertebral. Dando tono a los gemelos y tonicidad a todo el cuerpo.

#### POSTURA 3. URDHVA MUKHAŚANA

Antes de estirar intensamente columna y piernas, extendemos la columna para activar nuestra energía.

#### POSTURA 4. UTTANAŚANA

Es necesario bajar progresivamente hacia la flexión de pie para dar tiempo a la musculatura posterior que se vaya relajando. Conveniente doblar las rodillas para regular la intensidad de la postura.

#### POSTURA 5. PADAHASTAŚANA

Ahora sí podemos intensificar la postura metiendo las manos debajo de los pies y estirando las piernas. Siempre desde el respeto de nuestros límites.

#### POSTURA 6. VAJRAŚANA

Antes de continuar de pie hacemos una postura de suspensión para aflojar las piernas y tomar consciencia de la respiración.

#### POSTURA 7. VRIKSHAŚANA

A través de la postura del árbol trabajaremos el equilibrio y la conciencia

de la gravedad relacionada con el elemento Tierra.

#### POSTURA 8. URVAŚANA

Tonificamos nuestros muslos abriendo las piernas en direcciones opuestas, primeramente con el soporte de los brazos y después con los brazos en alto, o bien con las manos en atmanjali mudra.

#### POSTURA 9. BALAŚANA

Bajamos a la postura del niño para descansar las piernas y aflojar los hombros. Momento también para reconectarse con la energía de la Tierra.

#### POSTURA 10. MALAŚANA

En cuclillas, con los pies separados hacemos una flexión intensa de cadera, intensificando el estiramiento de la zona sacro-lumbar con el soporte de los codos contra los muslos. Buena postura para hacer Muła Bandha.

#### POSTURA 11. GOMUKHAŚANA

La postura de Cabeza de Vaca trabaja extraordinariamente el estiramiento de la musculatura abductora de la cadera, además de abrir la articulación del hombro. En una segunda fase podremos flexionar hacia delante para tomar un mayor contacto con la tierra que nos sostiene.

---

#### POSTURA 12. DANDAŚANA

Con los isquiones en el suelo y las piernas estiradas estiramos dulcemente la

musculatura posterior de las piernas que nos sostiene ante la fuerza de la gravedad.

#### POSTURA 13. PASCHIMOTTANAŚANA

Aquí intensificamos toda la musculatura posterior intentando no sobrecargar los discos intervertebrales de las lumbares manteniendo la espalda proyectada. A veces conviene regular la postura con las rodillas semiflexionadas.

#### POSTURA 14. CATUSH PADA PITHAM

Es necesario una compensación de la intensidad de flexión de la postura anterior con un movimiento de extensión de cadera. Muy importante que la pelvis se proyecte hacia arriba.

#### POSTURA 15. NAVAŚANA – VARIANTE

Sentados sobre el sacro podemos estirar las piernas en alto con el agarre de las manos y después recoger las piernas en flexión.

#### POSTURA 16. TARAŚANA

En esta postura podremos seguir estirando la parte posterior del cuerpo e incidiendo en la rotación externa de cadera y en el contacto con nuestros pies, sostenedores de toda la estática del cuerpo.

#### POSTURA 17. SUKHAŚANA – VARIANTE

Cerramos la serie sentados con las piernas dobladas contra el abdomen favoreciendo la interiorización y la relajación de las piernas y pies que han estado muy solicitados durante toda la serie.

OM SHANTI. Por Juliañ Peragoñ YOGA SIÑTESIS

---

---

---

## Resumen columna vertebral

Ver en PDF:

[Columna vertebral](#)

Por Aidana Gómez

---

---

## Reflexología podal

Ver en PDF:

Masaje terapéutico, [REFLEXOLOGÍA PODAL](#)

Por Aidana Gómez

---