

La demanda del alumno

En la mayoría de los ámbitos comerciales en nuestra sociedad se privilegia la demanda del cliente porque, es obvio, el negocio depende de la satisfacción de aquél y del cumplimiento de sus necesidades. Se hacen increíbles estudios para prever si un determinado producto tendrá suficiente acogida o no, si es adaptativo al momento y a los gustos de un colectivo. Aunque habría que decir, si hemos de ser fieles a la realidad, que más que adecuación a la demanda del cliente hay mucho "gato por liebre"

En el terreno espiritual la cosa cambia pero no tanto pues los alumnos (clientes) vienen o se van dependiendo también de modas, de necesidades y de satisfacciones. Los profesores/as de Yoga muchas veces no atinan a entender ese flujo aleatorio de idas y venidas, cuando un grupo se vacía o se llena, cuando alguien sin mediar palabra deja de venir o trae a tres amigos/as más. Misterio.

Sin embargo hay un punto que muchas veces se deescuida en relación con los alumnos y es la demanda implícita o explícita que éste trae a las clases. Esta demanda la trae el alumno consigo, lo quiera o no, pues es como una atmósfera que envuelve, algo que preocupa, que duele o que carcome por dentro. Y a veces esta demanda, cuando el momento es adecuado, sale a relucir, algunas veces de forma directa pero la mayoría a través de la queja.

La demanda es parecida a un iceberg, tiene una punta visible pero está sostenida por un enorme trasfondo sumergido que permanece inconsciente, pero que, inevitablemente

actúa, desde el malestar o la somatización.

Es evidente que el profesor de Yoga no tiene que coger el iceberg inmenso del alumno y derretirlo con su buena voluntad, pues esa demanda que puede ser desmesurada habitualmente tiene perfiles fantasmáticos que no merecen ser atendidos o que, de otro modo, tampoco sabría atender. Lo que sí debería atender es el vínculo que se establece con el alumno y desde ahí, a través de la escucha, elaborar lo real de aquella demanda.

Claro que, está por ver, cuáles son los límites en la profesión de profesor, qué puede acoger en su labor y qué no. Nos pondríamos de acuerdo en que la profesión de yoga acoge una demanda de salud pero ¿diríamos que el profesor tiene capacidad de diagnosticar, elaborar una terapéutica a través de ejercicios dirigidos a una sanación?

Hago esta pregunta porque cabe el riesgo de que a falta de límites claros profesionales, el profesor pueda irse hacia una omnipotencia al querer dar respuesta a todo alumno sea cual sea su demanda.

Pero volvamos a retomar la idea de vínculo. Un vínculo es como un puente por donde dos personas, una relación, un grupo transita. El vínculo abre unos canales de comunicación necesarios para vehicular nuestros deseos, necesidades y afectos, y ese vínculo tiene que tener una dimensión humana, tiene que estar a nuestra medida.

Para que haya un vínculo adecuado con el alumno deberíamos cuestionarnos acerca de la naturaleza de este vínculo. Si el profesor se sienta sobre un pedestal y se

vuelve inaccesible desde su grandiosa sabiduría puede mermar una relación más solidaria con sus alumnos, pero, por otro lado, si se hace amiguete de éstos cabe el riesgo de confundir la enseñanza con lo estrictamente individual. Evidentemente todo esto depende de cada uno, de su naturaleza, de la madurez del profesor/a y de sus alumnos/as.

Aquí se impone el sentido común, el profesor no puede permitir que le invadan pero tampoco debe invadir con sus "verdades". No puede dejar que las cosas se estructuren espontáneamente pero tampoco imponer un ritual severo y una disciplina férrea. Es complicado. En todo caso ya que no hay una fórmula la solución reside en la escucha. El vínculo adecuado es aquel que permite al otro, en este caso el alumno, crecer hacia una mayor autonomía, hacia un mayor bienestar y consciencia.

Sin embargo, según mi experiencia me quiero atrever a estructurar una serie de demandas que me parecen están presentes en la mayoría de los alumnos, volviendo a repetir que estas demandas habitualmente no son explícitas aunque están bien presentes.

DEMANDA DE ATENCIÓN

Vivimos en un mundo acelerado donde no hay mucho tiempo para sentir al otro o para escucharlo. El mundo se ha cosificado y vamos más al ritmo que las máquinas imponen y menos al ritmo de los días y de las estaciones. Creo que tantas veces cuando uno va al médico, más allá de la sintomatología, hay una demanda de atención. El profesor de Yoga tiene que

tener en cuenta esto. Es necesaria la presencia, la mirada, el cómo estás, cómo va, cómo fue, etc. Y claro está, más que la pregunta es la presencia relajada que hay detrás. Pues los buenos días nos los dan muchas veces al cabo de una jornada, pero no se trata de una fórmula repetitiva sino de una presencia real, de una empatía honesta.

Detrás de la corrección (prudente) que hace el profesor, acompañando al toque de consciencia para que la columna se mantenga recta o la pierna esté alineada, hay un “sé que estás ahí, te veo, te presto mi ayuda”. Y esta ayuda es reconfortante en lo más íntimo del alumno.

DEMANDA DE ORDEN

Detrás de la apuesta por las clases de Yoga u otras disciplinas encontramos una demanda de orden. Martes y jueves de 18 a 19.30 h. por poner un ejemplo, se convierten en unos pilares para cruzar el río de la semana sin ahogarse por el cúmulo de pequeños y grandes problemas. Dos mojones en el camino estables donde regularizar una disciplina, donde establecer una práctica.

La mayoría de los alumnos comentan que, de no ser así, en casa no se pondrían a practicar aunque conozcan bien las posturas y las secuencias. Las circunstancias ya las sabemos, el orden o desorden de la casa, la falta de espacio, el teléfono, la familia, etc. Así que las clases semanales tienen, en principio, esa función de asegurar un espacio personal donde nada ni nadie pueda interrumpir. Se establece un compromiso (una mensualidad) y se responde a ella. En

el fondo son estrategias de compromiso.

Y no está mal, pero el profesor debería recordar en su función sabia y pedagógica que esos mojones en medio de la semana son laboratorios de un aprendizaje sutil, una aprehensión de un arte de vivir para tener la seguridad y la confianza de establecer en nuestra propia vida y en nuestro ritmo cotidiano, un espacio propio de práctica y de regularidad.

DEMANDA DE SALUD

Ante la vida nos sentimos vulnerables, periódicamente cogemos una u otra pequeña enfermedad. El acceso a un abanico amplio de terapéuticas nos resuelve el problema pero en el fondo nos deja insatisfechos. Necesitamos sentirnos más artífices de nuestra propia salud, generar un estilo de vida sano que prevenga la enfermedad.

Queremos sentirnos mejor, con más energía, con una postura corporal más equilibrada y necesitamos sentirnos ágiles en nuestros movimientos. Esta demanda la hace el alumno a la propuesta de Yoga y sabe de antemano que no le van a dar una pastilla sino que deberá gestionar su propia salud con la ayuda de las pautas recibidas. El Yoga es una invitación a esa salud activa que se irá convirtiendo en autónoma. Más que âsanas, el alumno aprende a sentarse, a tumbarse, a relajarse o a respirar, y esto, sobre todo, lo puede aplicar a lo cotidiano, en su trabajo y en sus relaciones.

Por otro lado, la actitud del profesor será la de señalar que el Yoga no es ninguna

panacea, que no basta con realizar tal Pranayama para curar tal enfermedad pues la enfermedad como la vida responde a un cúmulo inmenso de factores. La salud y la enfermedad son procesos que requieren tiempo y escucha. Por eso el Yoga no es tanto un lugar para borrar definitivamente las tensiones (por otro lado imposible) sino un espacio de diálogo con ellas, para que nos dejen vivir un poco mejor.

DEMANDA DE CRECIMIENTO PERSONAL

Todos queremos mejorar, el anhelo al crecimiento personal es propio del ser humano. El hecho de vivir y de vivir en sociedad genera muchas alegrías pero también muchas frustraciones. La insatisfacción es una sombra que acecha el cada día, hay días en los que la sombra se despeja pero en otros nos invade. Sin embargo hay un punto en el que intuimos que la culpa (al menos toda la culpa) no la tienen las circunstancias (el bajo sueldo, el jefe, las leyes injustas, etc) sino que hay una posición más óptima para enfocar las situaciones vitales. Hay algo que comprender aunque no sepamos qué.

El alumno sabe que el Yoga no es solamente un espacio de salud activa, sabe, aunque sea a través de una aureola mística, que el Yoga tiene algo que decir, tiene respuestas sabias. El alumno espera del profesor una honestidad en su forma de vivir y espera que le aclare muchas cosas.

Y el profesor tiene a su alcance la filosofía del Yoga y su propia experiencia. Sabe también que al igual que la salud es un proceso que requiere su tiempo, el darse

cuenta, el comprender mejor lo que uno es, el abrir nuevos espacios de sensibilidad y de conexión internos requiere bastante tiempo. No se trata pues de dar respuestas a mansalva sino de tener la paciencia de la escucha para adecuar el conocimiento a la realidad de cada uno. Verdades esplendorosas pueden conflictuar a alguien sino está en el momento vital de esa enseñanza.

DEMANDA DE COMUNICACIÓN

Hay quien viene a clase de Yoga y despliega su esterilla, practica y tranquilamente se va. Y podríamos decir que es lícito si tiene suficiente con ello. Pero muchos alumnos quieren una mayor interrelación con el grupo. El grupo de Yoga se puede convertir, salvando las distancias claro, en una familia, en un entorno cálido. Al otro lado de la puerta de la sala queda el mundo agotador y competitivo, y el alumno quiere encontrar un espacio de sosiego, amable y acogedor. Está claro que se establece una ficción pues el mundo no sólo está fuera, también está en el grupo porque, en definitiva, está dentro de nosotros mismos.

Pero, de entrada, el alumno pide un profesor/a que le dé seguridad y un grupo que le dé confianza. Es evidente que somos seres sociales y que necesitamos un reconocimiento por parte de los demás. Buscamos un espacio donde poder ser y donde poder expresarnos tal vez, con una profundidad mayor de la que permite nuestro entorno cotidiano.

El profesor se equivocaría si le diera

prioridad a esta demanda en el sentido de hacer la clase de Yoga una fiesta o una tertulia amena, pero también erraría si mantuviera un tono excesivamente serio o trascendente. Si sólo hay en toda la sesión una única voz cabe la sospecha de que se quiere insinuar que hay una única verdad, la del profesor. Y creo que es necesario dialogar, lanzar propuestas, cotejarlas, escuchar las experiencias ajenas, lograr consensos, etc.

¿Y cómo se hace esto en una clase de Yoga? Pues está claro que una clase de Yoga no es solamente âsana tras âsana, hay días y momentos que podemos hablar de filosofía, de ética, de la vida, de los sueños y de la realidad.

DEMANDA DE SILENCIO

De la misma manera que uno puede tener hambre y sed a la vez, en el alumno coinciden necesidades y demandas de entrada contrapuestas. La necesidad de grupo, de interrelación, de comentar alguna situación del día puede dar paso tranquilamente a una necesidad de silencio, de retirada hacia la profundidad de nuestro ser. Y en eso consiste el Yoga en hacernos transitar hacia un estado de comunión con lo que uno es en esencia.

Y es por eso que la propia práctica de Yoga se hace en silencio aunque las pautas del profesor nos ayudan a entrar mejor en ese estado de Yoga. Pero también puede ocurrir que el profesor engolado de su propia impostación, con discurso envolvente no deje espacio de silencio, espacio para sentir. Hay otra voz que la del profesor y

es la propia voz interna que en esos momentos tiene una rendija para expresarse.

DEMANDA DE CONOCIMIENTO

El conocimiento nos da poder pero también nos clarifica el camino. La profundidad del mundo que no tiene fondo se va resolviendo poco a poco a medida que conocemos la estructura del universo y las complejidades de la mente. En Yoga se trata de explicar el por qué de lo que hacemos y conectar cada parte (o cada ejercicio) con la globalidad, así podemos desvelar como una postura trabaja una zona respiratoria y favorece na concentración determinada, o la conexión de una postura y la musculatura implicada. Conocer cada vez más nos libera en parte de la ignorancia, y de los errores.

DEMANDA DE ESPIRITUALIDAD

Es delicado hablar de espíritu, de religión, de trascendencia. Y quizá no haga falta ponerle nombre para que no salgan a flote los demonios. La espiritualidad está en todos nosotros como un anhelo de conectar con algo que intuimos más grande y superior a nosotros mismos. Llámese Vida, Naturaleza, Misterio, Energía o Dios. Y esa demanda está en el alumno aunque bastante encubierta. No importa, lo importante es que el profesor pueda honrar en sus clases a esa dimensión imperecedera del Yoga que es la unión del alma individual con el alma cósmica. Por supuesto no se trata de imponer nada pero tampoco se trata de darle

la espalda por no saber como afrontarla.

Cuando hablas de que suryanamaskar no es meramente un beneficioso ejercicio entrelazado para calentar al cuerpo sino un saludo al sol como símbolo de esa luz interior que todos llevamos dentro estamos haciendo espiritualidad, cuando hacemos un determinado mudra no estamos haciendo sólo una posición con las manos sino un gesto de unión o consciencia, y eso es espiritualidad. Que cada uno se enfoque pues hacia la dimensión que necesite, postural, energética, simbólica, etc.

Es preciso, por tanto, rescatar el vínculo, reconocerlo para que no nos arrastre y para saber manejarlo en pos de un mayor crecimiento por parte del alumno/a.

Julián Peragón

Ritual de Yoga por la mañana

El ritual no es solamente un acto de higiene, es también un acto de disponibilidad y de orden interno. Hemos de recordar sauca (saucha), estar puro y disponible ante lo sagrado.

* El buen despertar depende, como no, del buen dormir donde hemos descansado las suficientes horas en unas condiciones,

colchón, orientación, ventilación, entorno, etc favorables.

* Para despertar a una hora determinada tenemos los mecanismos inconscientes adecuados. Bastaría una orden interna antes de dormir para despertarnos relajadamente. Esto no quita que pongamos también el despertador con una música apetecible para estimular el levantarnos.

* Unos pocos sorbos de agua aclararán la boca y estimularán los movimientos intestinales. Es importante la hidratación del cuerpo. Si apetece uno puede comer una fruta jugosa, naranja, mandarina, manzana, etc.

* Creo que hay que evitar los automatismos, los gestos rutinarios al levantarse. Mirar el nuevo día, el cielo cambiante, el ambiente de ese día en relación con nuestro estado emocional. Quizá le da un poco de poesía y nos da pista de cómo abordar el día.

* Con la edad los órganos sexuales se «enfrían». Pierden circulación sanguínea, hay menos energía, menos tono, etc, de tal manera que las mujeres les cuesta llegar al orgasmo y a los hombres pueden sufrir de impotencia. Cuando falta tono vital los testículos caen y los senos están más flácidos.

Hay un masaje taoísta que revitaliza estos órganos. Las mujeres pueden hacer círculos presionando sobre los puntos en el vientre que corresponden a los ovarios. Los hombres tienen que amasar los testículos y presionar el perineo cerca de la zona de influencia de la próstata.

Podríamos hacer también una autoestimulación de los órganos sexuales para despertar la energía vital e impulsarla hacia arriba por los circuitos energéticos.

Mucho mejor sería hacer el amor sin llegar a eyacular, con las técnicas del tantra y del taoísmo.

* Antes de ir al baño es conveniente hacer los ejercicios yóguicos de movilización del vientre: uddiyana bhanda, nauli, agnisara dhauti.

* El hecho de sentarse en el W.C. cada mañana aunque el reflejo de vaciarlos no haya venido va «educando» al intestino para que coja un buen hábito.

* Antes de darnos la ducha hemos de coger calor.

Bien podemos friccionarnos la piel con un cepillo corporal en seco que calienta y desensibiliza la piel, o suavemente con un guante de crin.

O bien, podemos hacer algo de ejercicio aeróbico. Correr, nadar o ir en bicicleta si es posible. Algún ejercicio dinámico como la salutación al sol, o ejercicios de calentamiento.

* No es necesario que la ducha sea siempre con jabón pues abusar de jabones rompe el manto ácido de la piel que nos protege de infecciones y de la erosión del medio. Lo mejor es darse una ducha caliente o tibia para coger calor y después al menos un minuto de agua bien fría.

* Al salir de la ducha golpecitos a lo

largo del cuerpo para reactivar la circulación o un Do-in, automasaje simplificado.

* También es necesario realizar la limpieza nasal con agua y sal. El neti se hace con una lota, un jeringuilla o una pera de agua para impulsar el agua salada a través de las narinas.

* Ahora viene la práctica, la propia disciplina, aquellos ejercicios de estiramiento, concentración, respiración o meditación que equilibra nuestro sistema y lo fortalece.

* Por último un buen desayuno. Es conveniente que el desayuno sea abundante y en cambio la cena sea suave.

Julián Peragón

Cuento yóguico de buenas noches

Me gustaría contarte el cuento para ir a dormir en directo, pero como no es posible te lo cuento a través de la maquinita ésta (que no sabes los quebraderos de cabeza que me da, ozú!!!)

Y dice algo así... El mundo nos estruja cada día. Ponemos en nuestro trabajo nuestras entrañas, nuestro corazón y nuestras ideas.

Al final del día quedamos exhaustos ,
fragmentados o dispersos.

Llegamos a casa, y nuestra casa no son
cuatro paredes sino nuestro hogar, el
espacio íntimo donde recogernos, donde
recuperarnos y volver a ser «lo que
éramos». El hogar son nuestras raíces,
raíces que se remontan hasta nuestros
ancestros.

Al cerrar la puerta sentimos que nuestro
espacio es (o debería ser) inviolable,
espacio que contiene nuestras cosas, y más
que ellas, nuestro olor, nuestro calor y
nuestro orden. Y llegamos a casa y nos
descalzamos, nos ponemos ropa cómoda, nos
envolvemos con nuestra música o respiramos
nuestro silencio.

El exceso de horas de estar de pie o
sentado, la vista cansada, las tensiones de
hombros y cervicales marcan su presencia,
hay que hacerles caso. Después de nuestra
higiene, tendernos en el suelo para hacer
algunos estiramientos que compensen esas
tensiones.

- Tumbados en el suelo, nos frotamos la
cara como si nos quitáramos
(simbólicamente) la máscara que llevamos
ante los demás, la cordialidad forzaba que
muchas veces tenemos que adoptar. Momento
de hacer unos estiramientos y rodar como
una botella de un lado al otro.

- Tumbados en el suelo, con las piernas en
alto apoyadas contra la pared. Las piernas
drenan la sangre hacia el corazón, se
deshinchan y se relajan, al igual que toda
la espalda bien apoyada en el suelo.
También podemos apoyar las piernas sobre el

asiento de una silla.

- Ahora podemos, apoyando los pies contra la pared, subir las caderas y la espalda vértebra a vértebra. Así damos espacio intervertebral y hacemos circular la sangre y la energía a través de la columna. Al final, uno puede mantenerse en sarvangâsana, la postura de la vela, si lo desea.

- En apanâsana, con las piernas abrazadas contra el pecho, podemos hacer un ligero balanceo para masajearnos las lumbares, tan castigadas que las tenemos.

- Podemos también hacer jathara parivritti, la torsión desde el suelo que hacemos hacia un lado para flexibilizar la parte baja de la columna.

- Sentamos sobre un cojín, con la columna vertical, hacemos movimientos pendulares con la cabeza para relajar toda la zona cervical. Aprovechar para soltar la mandíbula, la lengua, y en general, todo el rostro.

- Es momento de hacer algo de yoga ocular. Hacer giros con los ojos hacia un lado y el otro. Mirar la punta de la nariz o el entrecejo.

- Si nos ponemos en hoja plegada o postura del niño con los ojos sobre el cuenco de las manos, este palmeo nos servirá para relajar profundamente los ojos a la vez que visualizamos imágenes de la naturaleza, horizontes amplio, cielos estrellados, etc.

- De pie o en postura diamantina, sentados sobre los talones (vajrâsana) podemos hacer unos momentos movimientos espontáneos,

rítmicos (no catárticos) que sirven para regenerar todo nuestro sistema de movimiento involuntario.

- En el suelo, y boca arriba, con las manos en el vientre, hacemos un poco de imposición de manos para relajar la boca del estómago y así el diafragma con él.. Nos relajamos profundamente al compás de nuestra respiración.

- Si encendemos una vela (aparte de lo romántico), podemos hacer algo de trataka, fijación de la mirada en la llama de la vela. Así entraremos en una mayor relajación mental, mayor concentración y entrada en meditación, en la que estaremos en silencio un buen rato, sin perder de vista la respiración.

Julián Peragón

Pedagogía: Dificultades del alumno



Nosotros los profesores y profesoras de Yoga tenemos una función de enseñar el Yoga a nuestros alumnos y de acompañarlos en su proceso de aprendizaje. Aunque el proceso es único en cada persona hay algunos obstáculos que son comunes en la gran mayoría. La técnica que enseñamos es un vehículo de algo mayor, podríamos decir que ponemos en juego nuestra salud, nuestra capacidad de comprensión y también nuestra serenidad interior. Después de tantos años de dar clases puedo asegurar que el proceso de aprendizaje es delicado y pasa por muchas fases. Conocer someramente algunos de los obstáculos por los que pasan nuestros alumnos nos permitirá anticipar una posible frustración y facilitar medios para salir del laberinto.

INSEGURIDAD

Cuando uno empieza una actividad nueva es muy probable que la persona entre con una gran dosis de inseguridad. ¿qué ropa tengo que llevar?, ¿cómo debe ser mi relación con los enseñantes?, ¿qué debo hacer?, ¿puedo preguntar si tengo dudas?, etc. En parte

esto se soluciona si hay una entrevista previa donde se le explica el tipo de yoga que vamos a hacer y en qué consiste la práctica. Es muy importante hacerle ver que el yoga es para todos y que lo único que no es necesario hacer es un sobre esfuerzo. La inestabilidad de la postura, la respiración acortada y la falta de atención serán los síntomas que nos indiquen que lo mejor es deshacer o ir hacia una variante más sencilla.

FALTA DE ESCUCHA

Escucharse es todo un mundo y requiere de un cultivo que a menudo nuestra educación no ha facilitado. Darnos cuenta de dónde están nuestras tensiones o cuáles son nuestras limitaciones nos indica que hemos de ser prudentes a la hora de abordar ciertas posturas un poco más complicadas que no se consiguen con facilidad al inicio de la práctica. Los enseñantes hemos de dar constantemente pautas de escucha para que todo el mundo preste atención a sus límites y se paren para sentirlos y aflojar las tensiones que hayan.

COMPETITIVIDAD

Vivimos en una sociedad competitiva y hemos aprendido que hay que luchar para estar "arriba", para sentirse bien y ser reconocidos. Todo el mundo sabe que el Yoga no es un deporte pero, aún así, hay actitudes que se cuelan en nuestra práctica. No queremos ser «menos», mostrar nuestra debilidad, nuestra dificultad y haremos el «puente» si es necesario para

hacer lo que hacen todos, para responder a la pauta que se nos pide. Aquí la función del enseñante será la de desmitificar un yoga excesivamente físico, complicado o acrobático. Importante también no colocarse como modelo, recordando que el Yoga es una actitud de presencia, de centramiento y de aceptación de lo que somos.

IMPACIENCIA

El camino es largo, las tensiones acumuladas durante décadas no se esfuman por hacer una docena de posturas cada semana. Cierto que al principio se percibe, en el contraste, una gran mejoría, un cuerpo más relajado y una mente más clara, pero las tensiones persisten, nuestros hábitos nocivos se sobreponen, nuestros problemas vitales siguen acosándonos. Es posible que tras un breve periodo de práctica el alumno pierda ilusión y deje la práctica de Yoga. Aquí es importante no prometer el oro y el moro y no entrar en el yoga curalotodo tan frecuente en el mercadillo espiritual. El sentido común nos llevará de la mano, nos dirá que uno recoge lo que siembra y que los resultados dependen de nuestra motivación y de la intensidad de la práctica, entre otros factores. Cualquier campesino sabe que entre el sembrar y el cosechar hace falta trabajo arduo y paciencia.

MALESTAR FÍSICO

El Yoga es una purificación en cuerpo y alma, lo que hacemos todo el tiempo es remover los obstáculos, aflojar las

tensiones, equilibrar el cuerpo, cultivar la atención. Todo ello va a producir, menos mal, un movimiento interno, corporal, energético, emocional y mental, y lógicamente aflorarán viejas tensiones que quieren liberarse. El alumno que inicia puede confundir ese proceso de purificación que puede ser desagradable en algún momento con la idea superficial que "el yoga no me va bien". Y puede ser que el malestar tenga que ver con una forma inadecuada de realizar los ejercicios pero, a menudo, lo que ocurre es que se despiertan antiguos dolores y añejas resistencias. No estaría mal aconsejar al alumno en esta situación una complementación con la medicina natural y osteopatía para facilitar ese proceso de purificación, así como seguir una alimentación natural y energética.

ABURRIMIENTO

Puede ocurrir que tras un breve periodo de práctica el alumno pierda interés. Estamos acostumbrados en nuestra sociedad al cambio, a la sucesión de las modas, a la renovación por encima de todo y no somos capaces de persistir en una sola cosa por un tiempo. La tradición nos dice que si uno cava un hoyo aquí y otro allá cuando ha encontrado tierra dura nunca podrá llegar a la veta de agua. La moda del Yoga, como todo, ha sido cíclica y la persona además está expuesta a un centenar de métodos y prácticas a cuál más atractiva. Como enseñantes hemos de estar ecuanimes antes los vaivenes de nuestros alumnos, no hay otra verdad que la práctica estable y duradera para conseguir resultados deseables.

FALTA DE PRÁCTICA

Es cierto, la persona que viene a clase viene muchas veces abrumada por una vida dura, estresada y compleja y no quiere oír hablar de filosofías de cambio. Quiere relajarse y estirarse en una clase de yoga y tener unos momentos de paz. Esto es, a todas luces, respetable, pero no está de más, reformular nuestra profesión. Somos profesionales de una ciencia milenaria y ayudamos a los demás pero estamos en la tesitura de enseñar Yoga. Si no se aprende el Yoga no habrá verdaderos cambios. La parte terapéutica del Yoga es importante y hasta necesaria en los primeros momentos, pero no es el corazón del Yoga. Hay que invitar sin ningún agobio a nuestros alumnos a realizar una práctica, pequeña, modesta, si se quiere, en casa. Proponiendo ejercicios simples, series adaptables, técnicas llevaderas con la vida cotidiana.

INESTABILIDAD

Buscamos hacer Yoga porque nuestra vida está zozobrando en un mar de estrés pero, curiosamente, ese mismo estrés y la complejidad que lo rodea impide a menudo que podamos asistir con regularidad a las clases. Hoy porque la reunión se ha hecho demasiado larga, mañana porque tengo que ir al colegio de mis hijos, pasado mañana porque me olvidé la ropa para hacer yoga en casa. No nos damos cuenta que este espacio de Yoga es para nosotros y debemos ponerlo en una muy alta jerarquía para que las circunstancias no lo apisonen, sino, el intento habrá sido en vano. Los profesores

debemos invitar a la constancia y procurar desarrollar en nuestros alumnos un espíritu de curiosidad que los mantenga apasionados.

DIFICULTADES CON LOS LÍMITES

Ya sabemos que el Yoga es el equilibrio entre el cuerpo y la mente, entre el esfuerzo y el abandono. Los alumnos más novatos suelen pecar de cobardía delante de la práctica. Miedo a hacerse daño, miedo a caerse hacia atrás cuando hacemos una posición invertida, miedo a intensificar porque el estiramiento es demasiado intenso. Por el contrario, los alumnos más avanzados a veces pecan de temerarios. Ganas de hacer la postura invertida aunque todavía no esté dominada, buscar la intensidad sin escucharse previamente. Cada una de estas actitudes nos llevará, en un caso a una falta de progresión, y en la otra a grandes posibilidades de lesión.

Hay que decir que más allá del hecho de si un estudiante es novato o avanzado, cuenta su carácter. Hay personas intensas que buscan ir casi siempre más allá del límite, y otras que son excesivamente prudentes y que se atemorizan ante la intensidad de una práctica. Los profesores deberemos recordar a cada uno lo esencial, a veces hay que suavizar, otras intensificar.

Julián Peragón

Parsva Konâsana

la postura lateral en ángulo



ESCUCHA

- Encontrar la postura adecuada para hacer una escucha en profundidad.
- Desconectar de la actividad anterior y centrarse en sí mismo.
- Hacer una escucha desde el mapa de tensiones corporales pasando por el nivel de energía, el espacio emocional, el mundo mental hasta lo más sutil que corresponde a nuestra alma.
- Buscar la mejor verticalidad de la postura y conectar con una actitud de disponibilidad y presencia.

OBJETIVOS en Parsva Konâsana

- Esta postura se hace en la gravedad de pie y favorece el enraizamiento. Fortalece la musculatura del cuádriceps.
- Trabaja también la flexión y abducción de cadera y estira enormemente la musculatura aductora de las piernas.
- En la parte superior estira toda la musculatura lateral, desde el cuadrado lumbar, intercostales, dorsal ancho, entre otros.
- Tonifica la musculatura del cuello y favorece la antepulsión del hombro.



CUALIDAD SABIA

- Podemos utilizar esta postura para desarrollar la cualidad de la APER-TURA. A veces funcionamos como si tuviéramos unas anteojeras, vamos a lo nuestro y el mundo pasa a nuestro lado sin que nos demos cuenta.
- Apertura es una cualidad de estar abiertos a la realidad que va aconteciendo sin la necesidad de perder nuestro eje vital.
- Abiertos, y no cerrados, es como estamos en la vida. Dejar que ocurran las cosas que tienen que ocurrir sin oponer de entrada un prejuicio.



DINÁMICA

- De pie, con las piernas abiertas, inspiramos llevados los brazos en cruz al tiempo que flexionamos la pierna delantera.
- Al espirar, apoyamos el codo sobre el muslo y abrimos el brazo contrario hacia el estiramiento lateral.
- Al inspirar es el momento de volver a la vertical con los brazos abiertos y espirar relajando la posición.

RELAJACIÓN

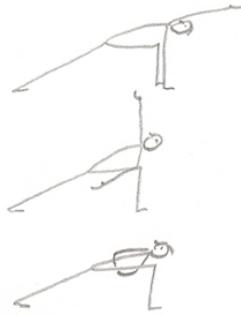
- Quedamos unas respiraciones en la posición de atención, en samasthiti.

ESTÁTICA

- En la postura estática es importante que la pierna doblada esté en ángulo recto y la rodilla en la perpendicular del tobillo.
- La mano que se apoya en el suelo se apoya levemente. La cabeza mira hacia la mano extendida arriba.
- El brazo y todo el cuerpo mantienen una proyección en diagonal.

VARIANTES

- Podemos apoyar el codo en la rodilla y el brazo contrario a la vertical aligerando tanto la flexión como el estiramiento del hombro.
- Abrazando el muslo pasando los brazos por detrás de la espalda conseguimos una variante en torsión.
- También podemos llevar el brazo que se apoya al otro lado de la pierna.



COMPENSACIÓN

- Por un lado nos conviene relajar los hombros y el cuello y aflojar el tono muscular de los muslos. Lo podemos conseguir con prasarita pada uttanāsana.
- También podemos hacer apanāsana para relajar espalda y piernas.

SILENCIO

- Buscamos brevemente una postura neutra que nos permita escuchar la reverberación de la postura realizada y enlazar con la siguiente desde la escucha.
- Aquí podemos proponer la postura tumbados en el suelo, con las piernas dobladas, y las manos sobre el vientre.

Simbolismo: el Buscador



El punto de partida del caminante es el que está perdido y no sabe, de entrada, a dónde va. El vértigo de la existencia reside en cada uno de nosotros, es como un vórtice que aspira con fuerza y tienta de engullirnos. Para no ser tragados

construimos andamiajes vitales, flotadores emocionales y grúas mentales para no perder una forma identificable, para poder actuar a lo largo y ancho de este mundo sin perder los papeles, pero bajo el andamiaje del ego el bravo mar corroe las falsas seguridades.

Somos como un ciego que teme quitarse el vendaje y ver la realidad, preferimos, en todo caso, no sacarnos las anteojeras porque el camino recto es más seguro. El sopor del sueño mitiga la cruda realidad, las fantasías y los deseos ponen colorines y distraen del tedio vital. No queremos despertar. En nuestra locura nos aferramos a una cordura ciega por temor a que los delirios escampen nuestros secretos a los cuatros vientos y por eso amordazamos también al único cuerdo al que llamamos loco. Permanecemos voluntariamente ignorantes porque hacerse sabio es asumir responsabilidades, es más tranquilizador echarle la culpa al vecino, más ventajoso hacerse la víctima, más cómodo escurrir el bulto y más fácil mirar hacia otro lado.

La neurosis es un pacto con el diablo, uno prefiere vivir tranquilo en una pequeña habitación segurizante aunque tenga que cerrar todas las ventanas para no escuchar los quejidos de la habitación de al lado. Sólo cuando uno descubre que estar ciego y dormido, permanecer ignorante y locamente cuerdo no nos lleva a la felicidad, sólo cuando el tiovivo del mundo te ha desilusionado con sus cantos de sirena te atreves a dar un paso hacia lo desconocido, y en esa primera pisada con fuerza está la realización de todo el camino. Nunca podrás ya olvidar que hay un camino liberador, un camino que transforma a medida que dejas las pieles gastadas, a medida que dejas las

seguridades viejas, las certezas omnipotentes y acepta que la vida es pura impermanencia.

Y justo cuando has dado el segundo paso, cuando enfilas el camino con fuerza aparece la gran paradoja. El buscador es lo buscado. Cualquier cosa que encuentres en el camino, buena, mala o regular, todo tesoro, toda experiencia extraordinaria sentirás que has fracasado porque lo que obtengas no eres tú. Tú eres el que busca, y tú no te puedes encontrar de la misma manera que el ojo no se puede ver a sí mismo. El ojo es el que ve. El Testigo es el que testimonia, el Vidente ve, el Alma asiente, el Espíritu permanece fiel a sí mismo. No hay nada que buscar porque la acción de buscar nos desplaza fuera de nosotros mismos. Tal vez por eso todo camino no es más que un espejo a través del cuál percibimos, si se puede decir de esta manera, al ser, al igual que el ojo se ve a sí mismo a través de un reflejo.

Julián Peragón

Simbolismo: el Camino



Una vez vista la propia sombra, una vez uno se ha preguntado quién demonios es, hay que empezar a caminar. Como los caminos fáciles no llevan lejos como nos recuerda el adagio chino, habrá que llevar algún mapa del camino para no perdernos, o para no perdernos demasiado.

El Camino es una metáfora de los procesos del alma. En realidad no hay camino que nos lleve a ningún sitio mas que a uno mismo, pero la paradoja, es que uno ya es, siempre ha sido, aunque para descubrir ese ser hay que alejarse. Por eso el camino es lo que nos aleja para tomar distancia y volver a encontrarnos.

Infinidad de cuentos y mitos hablan de este caminar. En el cuento del Alquimista hay un tesoro enterrado debajo de tu propia casa pero tienes que hacer un viaje hasta que alguien insinúa un sueño en el que describe exactamente el patio de tu casa donde está el tesoro.

Recuerda Don Juan Matus el chamán de Carlos Castaneda que todos los caminos son iguales, no llevan a ningún sitio. Uno puede recorrer caminos largos, muy largos y

no llegar a ningún sitio. Uno puede entrar en una vía meditativa y estar 50 años sin haberse hecho la pregunta fundamental, si ese camino tiene corazón. Si ese camino es bueno, si te hace estar alegre, feliz, amoroso y compasivo.

En este sentido gran parte del drama de los seres humanos es que no han encontrado cuál es el sentido de sus vidas, han cogido el sentido que les ha prestado la sociedad, crecer, emparejarse, trabajar, criar hijos, pero en el fondo no se ha conectado con la propia «misión» que, por otro lado, no tiene por qué ser enormemente extraordinaria. La vida, por así decir, te da un don, planta una semilla en tu subconsciente que luego tienes que desarrollar. Ese genio, ese aliento del alma, ese dharma como dirían los místicos hay que encontrarlo.

Cuando uno se pliega no al capricho de su ego sino al mandato de su destino entonces tiene una fuerza imparable, tiene detrás de sí la fuerza de la evolución abriéndose camino. Uno coge el testigo de una fuerza que otros desplegaron en parte y, aunque sea la distancia de un milímetro, la humanidad abre simultáneamente ese milímetro en su horizonte vital. Estamos conectados, formamos parte de una cadena ininterrumpida. Mientras que si nosotros imponemos al camino nuestras prerrogativas, si calzamos unos zapatos para recorrer ese camino, muy valiosos, muy reconocidos, muy deseados pero que en definitiva «aprietan» el alma de nuestros pies, no llegaremos muy lejos.

Nosotros no somos los dueños del camino, muy al contrario, éste nos recoge y nos voltea, nos pierde en los atajos, nos asoma

a los abismos, nos encumbra en las cimas para sepultarnos después en los despeñaderos. El camino no es controlable, sólo nos asegura el siguiente paso. Por eso el camino es el símbolo del misterio que se va desplegando tramo a tramo. El camino es la manifestación externa de nuestro propio despliegue, de nuestro propio descubrimiento, por eso, cuando al final moramos en lo que somos, desaparece el camino sin dejar rastro. Como decía Krishnamurti, la verdad es una tierra sin caminos.

Julián Peragón

Meditación: arquitectura de la postura

ESTABILIDAD

El triángulo que forman las piernas da una base sólida de enraizamiento desde donde se asienta la vertical y que permite un gran abandono cuando se produce la experiencia de meditación profunda.

VERTICALIDAD

La vertical es el eje de conciencia que requiere de una actitud firme y alerta. La coronilla se proyecta como una flecha mientras la barbilla se repliega en un gesto de autocrecimiento. Los hombros caen

naturalmente y en la medida que el pecho no está hundido rotan ligeramente hacia atrás. El cuello, por otro lado, está libre de tensión.

PIERNAS CRUZADAS

Las piernas cruzadas también tienen un efecto de ralentizar la circulación sanguínea y energética para disponer de un plus extra que se revierte sobre el proceso de transmutación de la energía. Hay puntos que son presionados como el perineo o los meridianos que corren a lo largo de los muslos. No obstante, si las piernas rodillas tienen un exceso de tensión es mejor adoptar otra postura más fácil.

GRAVEDAD

El bajo vientre, punto Hara o Tan Tien inferior es nuestro centro de gravedad desde donde se puede enfocar otro tipo de atención o presencia distinta a la mental a la que estamos acostumbrados.

BASCULACIÓN DE LA PELVIS

La utilización del cojín de meditación es necesaria en la gran mayoría de adeptos de meditación para poder subir la pelvis e impedir que se cierre el vientre dificultando la expansión del diafragma en la respiración. Asimismo las rodillas se clavan mejor en el suelo reforzando el triángulo de sustentación. La pelvis debe de estar basculada hacia delante en anteversión a la altura de la quinta lumbar. Esto permite que la columna se

enderece más fácilmente pero sin anular las curvaturas naturales. También permite una respiración más fluida a nivel abdominal. Hay que evitar un exceso de tensión en la zona lumbar.

Nos sentaremos en medio del cojín y no en el borde. Ajustaremos la altura del cojín según nuestra flexibilidad de cadera (un cojín puede rellenarse más o menos para equilibrar la altura).

EL GESTO DE LAS MANOS

Hay un diálogo intensísimo entre las manos y el cerebro. Los mudras, los gestos de manos y dedos sellan una actitud de repliegue, concentración o serenidad. También hay un elemento simbólico como cuando mano izquierda y derecha representando lo espiritual y lo material, una sostiene a la otra. Y a la vez hay un elemento de atención cuando los pulgares enfrentados requieren una presión leve y atenta, como un termómetro que los separa cuando hay dispersión o los crispa cuando hay tensión.

Otro mudra que solemos hacer con ambas manos es el contacto entre el dedo índice y el pulgar simbolizando el reencuentro entre lo individual y lo cósmico.

SONRISA

La boca está cerrada sin tensión en las mandíbulas. La lengua que es una llave energética muy potente está plegada hacia el paladar superior, o bien, completamente

relajada. La lengua plegada hacia el paladar hace de conexión de los circuitos energéticos, sujeta, por así decir, la mente dispersa y frena el reflejo de tragar saliva.

En otro sentido, la sonrisa interior es el reflejo de una actitud de no esfuerzo, un gesto que relaja toda la cara y el resto del cuerpo. Es también esa actitud de agradecimiento y de celebración ante el momento presente, así como de aceptación y comprensión.

MIRADA

De alguna manera con los ojos también sujetamos la mente pues los ojos son la prolongación más clara de nuestro cerebro. Tener los ojos cerrados facilita la interiorización, tenerlos abiertos, mejor dicho, semiabiertos, procura un aterrizaje en el presente. Lo importante es que la mirada siempre vaya hacia nuestro interior. Si tenemos los ojos abiertos no están fijos en nada. No se mira nada aunque intuitivamente uno está muy atento.

ATENCIÓN

Una vez la postura es estable, una vez el cuerpo ha quedado en la inmovilidad es necesario actuar sobre otro cuerpo, más sutil, más complejo que no se deja dominar fácilmente, la mente. Habitualmente la atención en la respiración es la vía más cercana para calmar la mente. Tradicionalmente hay dos lugares donde podemos depositar nuestra atención sin

esfuerzo. Uno es el corazón pues la atención en el centro del pecho despierta nuestra parte amorosa. Otro lugar es el entrecejo, donde se asienta la mente, la mente superior e intuitiva.

Julián Peragón

Concentración: Conciencia de cada acto



A menudo nos preguntamos, ¿dónde están mis llaves? o ¿a quién dejé aquel libro que no encuentro?. Sin embargo, más allá de la urgencia de encontrar las llaves, la pregunta más profunda sería, ¿dónde estaba mi conciencia cuando dejé las llaves? ¿dónde las dejé?. ¿Dónde estamos cuando hacemos lo que hacemos? Probablemente en otro sitio. Y esa es la naturaleza del deseo, de nuestro cuerpo de deseos, estar donde apunta ese deseo y no tanto en el momento presente. Ahora, fregando los platos, aquí escuchándote, en el presente comiéndome una fruta. Y posiblemente no hay nada tan intenso cómo esto que se está dando ahora, pero nuestra insatisfacción cree que la intensidad está en otro sitio que, por cierto, no existe.

Un ejercicio que suelo hacer al inicio de los grupos de crecimiento personal es el de

la presentación. Simplemente en parejas uno se presenta a otro. Ambos se dicen sus nombres, sus trabajos, los hijos que tienen, sus gustos, etc, Lo que no saben al inicio es que después en un grupo más grande, uno tiene que presentar al otro mientras su pareja debe mantener silencio. La evidencia nos dice que apenas hemos escuchado al otro. Le hemos colocado un hijo de más, cambiado el nombre y añadido alguna actividad inventada. No sabemos escuchar porque no estamos presentes. Nuestra cabeza gira a toda velocidad.

EJERCICIO

Yo os propondré que escojais un día reciente de la semana. Tenéis que describir hasta los más pequeños detalles lo que ocurrió desde que abristéis los ojos por la mañana. Cómo os habéis levantado, qué habéis hecho inmediatamente después, la higiene, el desayuno, cómo estaba vuestro humor, qué pensamientos estaban presentes. Algo así como si fuérais una cámara de cine que va describiendo minuto a minuto. El objetivo, además de la concentración que ello conlleva, es el de darse cuenta dónde aparecía la ausencia de atención, las rutinas que nos alejaban del presente. Es una especie de sacar a flote un estado de ánimo o una acción que ha quedado en la semiinconsciencia. Podemos profundizar si el compañero de ejercicio nos pregunta sobre los pequeños detalles que parece que se nos escapan.

SUGERENCIA

Una forma de acabar el día y entrar en meditación es la de REPASAR el día vivido para poder llevar la experiencia a un punto de ecuanimidad donde poder comprender la naturaleza de nuestros actos. Una vez hecho ese pequeño recorrido quedar en silencio.

Julián Peragón

Concentración: Atravesando el dolor

En realidad el dolor es el mejor amigo de nuestra vida. Sin él no distinguiríamos lo que es esencial para la supervivencia de lo que nos amenaza. El dolor es pues, una información de cómo reaccionar a diferentes situaciones. Sin embargo, la sensibilidad varía de una persona a otra, y se interpreta diferente en cada cultura. El dolor tiene algo de imperativo y de reacción ciega. Afortunadamente saltamos ante un pinchazo pero también hay quien sufre dolores generalizados por todo su cuerpo. El dolor presiona, el dolor quema y hasta llega a matar.

Sabemos en nuestra práctica que la ley sagrada es la de no hacerse daño, respetar ahimsa. La vía del Yoga no es la vía del faquirismo, no nos interesa el dolor innecesario. Pero también es cierto que el dolor es consustancial a la vida y tarde o temprano tenemos que aprender a manejarnos con él. Cuando estamos en meditación y nos

duele una rodilla, por poner un ejemplo, nos resistimos al dolor llevando la pelvis hacia atrás. Con ello lo que conseguimos es que nuestra respiración se vuelva superficial, y con los minutos no tardará en dolernos la espalda. Cosa que compensaremos con la posición de la cabeza comprimiendo aún más el cuello. Podríamos decir, como dice el refrán, que es peor el remedio que la enfermedad. Está claro que una postura de Yoga o de meditación la podemos deshacer cuando queramos, pero hay situaciones en la vida de mucha presión que no podemos desactivar.

EJERCICIO

Marcamos un límite de tiempo como 45 minutos. Adoptamos una posición que de entrada es cómoda pero que con el tiempo empieza a presionar en empeines y rodillas. Es importante que la incomodidad venga poco a poco para poder afrontarla sin la urgencia de un dolor agudo. Por supuesto, hay que estar en total inmovilidad. Sólo en el caso de superar un límite podemos ponernos en la postura de la hoja plegada o del niño para aliviar la tensión y continuar nuevamente en la vertical. Si nuestro límite nos saca del ejercicio podemos entonces tumbarnos boca abajo y esperar a que acabe el ejercicio para todos.

CONTRAINDICACIONES

Es evidente que es un ejercicio puntual, de aprendizaje sobre el dolor y por tanto, no tiene sentido llevarlo a una práctica

continuada. Este ejercicio no conviene hacerlo a las personas que tienen varices, retenciones de líquidos, dificultad circulatoria o inflamaciones de las articulaciones de pies, rodillas o caderas. Hay que recordar que es una postura que los asiáticos adoptan con total comodidad durante largo tiempo. Personas con muchas limitaciones podrían empezar con un cojín bajo el periné para amortiguar un poco el peso sobre las piernas.

Julián Peragón
