

Estrategia Práctica: Orientación de la práctica

Nuestra práctica puede estar basada en el aprendizaje de técnicas concretas para ampliar nuestro repertorio y poder así ajustarnos mejor a lo que necesitamos, o también podemos orientarla en nuestra mejora de la condición física, mental o espiritual. (La Síntesis del Yoga)

Práctica adaptada y progresiva

Pero, ¿cómo sabemos que la práctica que hacemos, aunque sea continuada, respetuosa y entusiasta, es la que nos corresponde? De la misma manera que sabemos que las medicinas que tomamos son adecuadas a nuestra enfermedad a partir de un diagnóstico riguroso realizado por un especialista con experiencia en tratamientos a lo largo del tiempo. No hay manera de avanzar con éxito en una práctica, si no nos hemos detenido a hacernos un chequeo en profundidad.

¿Qué es lo que tenemos que activar y qué lo que tenemos que calmar en dicha práctica? ¿Qué hay que tonificar y qué flexibilizar? ¿Qué actitudes queremos desarrollar y qué tendencias queremos aplacar? Adaptar una práctica es lo mismo que hacer un traje con tejidos a medida: adaptarlos a una estructura corporal concreta y a la posible actividad que se va a realizar con dicho vestido. Pero acostumbrados a ponernos ropa *prêt-a-porter* perdemos la sincronía con el vestir que todo buen sastre aprecia. Y esto

que resulta curioso en el vestir puede convertirse en algo serio cuando practicamos exclusivamente métodos de Yoga estructurados dirigidos a todo el mundo con muy poca adaptación. Perdemos, de entrada, nuestra escucha y, de paso, esa eficacia y armonía que toda práctica individualizada tiene.

La práctica tiene que entrar como un guante, éste no puede apretar ni estar holgado porque dificultaría el asimiento preciso de los objetos. Por eso la práctica no puede ser cualquier práctica, tiene que tener el tiempo y los ritmos adecuados, la intensidad y los medios reguladores que necesitamos.

Ahora bien, esta adaptación se debe hacer a lo largo del tiempo por la sencilla razón de que cada día, en cada estación y en cada temporada de nuestra vida hay cambios sustanciales que hay que tener en cuenta. La práctica se establece por etapas o por fases, procurando que tengan rigor. Si la práctica nos ayuda a sacarle punta a nuestra vida, ello sólo ocurre dentro de un proceso.

Abordar creativamente este proceso es fruto de nuestra inteligencia. Para conseguir ciertos resultados deseables primero tenemos que desarrollar aspectos básicos. Es posible que no podamos hacer una *āsana* específica en el comienzo, pero esto no es un problema; podemos empezar por una variante más sencilla con la ayuda de algún elemento externo para facilitar nuestra autorregulación. Más adelante alcanzaremos la postura propuesta quizá con algún elemento dinámico. No hay prisa, la postura que hemos planteado en un inicio aparecerá

como resultado de un proceso inteligente.

Si fuéramos alpinistas ascenderíamos a la cumbre por etapas, con los descansos necesarios, con el tiempo suficiente para adaptarse a la altitud, con los instrumentos adecuados y con el ímpetu elevado. Aunque hay que decir, para ser más exactos, que el objetivo último del Yoga no es tanto una cumbre lejana que anhelamos como el mismo momento que estamos viviendo y que pasa desapercibido ya sea por nuestra dispersión o superficialidad. El paisaje que estamos viendo mientras caminamos forma parte también del objetivo del Yoga.

La Síntesis del Yoga
Julián Peragón
Editorial Acanto

Práctica completa y armónica

En nuestra alimentación no tomamos todas las clases de alimentos a la vez: hoy hay legumbres y mañana, tal vez, verduras o cereales. Sin embargo, en el cómputo final nuestra alimentación tiene que ser completa y contemplar todos los ingredientes que necesitamos desde las proteínas a los hidratos, a las vitaminas y minerales so pena de desnutrición. En nuestra práctica de Yoga ocurre lo mismo; aunque hoy fortalezcamos los abdominales y mañana la capacidad respiratoria, debemos contemplar todos los segmentos del cuerpo, sus centros energéticos y también las cualidades físicas, hasta abarcar todos los elementos

de los que estamos constituidos.

Polarizar la práctica, bien hacia lo corporal o bien hacia lo contemplativo, arrastra, a la larga ciertos desequilibrios. Basta comprobar rápidamente el esquema del *asthānga-yoga* de Patañjali (el Yoga de los ocho miembros) para darnos cuenta de que la ética, la disciplina corporal, energética y respiratoria, sensorial y de concentración, meditativa y de absorción están perfectamente encajadas. Incluso volviendo al ejemplo gastronómico que apuntábamos antes, la nutrición es para todo el cuerpo, desde las células hepáticas hasta las neuronas. Es de sentido común que si estos nutrientes no llegaran a todas las células nos encontraríamos en un ciclo de subdesarrollo o muerte celular. Precisamente, lo interesante de la ciencia yóguica es su carácter globalizador, ya que enfoca la vida en su conjunto.

Cierto que cada etapa de la vida requiere un acento distinto y así, decimos en Yoga que en la etapa juvenil éste recae en *āsana*, en la etapa adulta en *prānāyāma* y, más adelante, en *dhyāna*, miembros del *asthānga-yoga* que veremos en capítulos posteriores. Sin embargo, nunca abandonamos este método simplificado donde en un vértice prestamos atención a la estructura corporal, en otro al movimiento y canalización de la energía y en el tercero, a los procesos mentales. Recapitulando: todo ello sólo hay que tenerlo en cuenta como marco general, pues la acción específica y su desarrollo dependerá de cada practicante, de sus necesidades y de sus motivaciones.

En todo caso, la práctica tiene que ser completa pero también armónica, no podemos

hacerlo todo y todo a la vez, tenemos que buscar unos ejercicios equilibrados que se apoyen mutuamente y que se compensen entre sí.

La Síntesis del Yoga

Julián Peragón

Editorial Acanto

Práctica entusiasta y con fe

Si nuestra práctica adolece de entusiasmo fácilmente caerá en lo rutinario y al final se disipará o caerá en el olvido. Es posible que la pasión no nos visite en un principio o que se marche a otras latitudes después de un tiempo cuando la cotidianidad vaya desinflando los globos de la ilusión. Sin embargo, aprender a amar lo que hacemos es la mejor disposición delante del esfuerzo intenso. De hecho, cuando hay verdadera pasión no se siente el esfuerzo y prima más el gozo que el cansancio. No olvidemos que el Yoga es un arte y no una píldora que, aunque sane, se toma a regañadientes.

Es cierto que cuando acucia una enfermedad o se agudiza una tensión practicamos Yoga para resolverlo. En este sentido, *chikitsā* es la rama terapéutica del Yoga que sólo utilizamos cuando un desarreglo en nuestro sistema nos impide continuar con nuestra práctica intensa.

Quizá los dioses no nos bendigan, de entrada, con la pasión suficiente para

vencer las resistencias que siempre aparecen en algún recodo del camino. Nadie puede imponerse una pasión; sin embargo, sí podemos crear las condiciones para que aparezca. Qué curioso que “entusiasmo” venga de un vocablo griego que significa *rapto o posesión divina*, tal vez aludiendo a una condición extraordinaria que poseen muchos poetas, artistas y genios que han podido elevar el techo del saber humano un poco más arriba de lo mundano.

Sin aspirar a tanto, entusiasmarse con la propia práctica es la mejor manera de hacerla carne como si fuera una segunda piel, un nuevo vestido de sensaciones al desplegarse nuestras potencialidades, avivadas por aquel fuego que parece ciertamente divino. El entusiasmo puede tener sus más y sus menos, sus mareas altas o bajas dependiendo de las peripecias de ese rapto divino. En cambio, la fe es consistente y avanza con fuerza como un pelotón de carreras. Es cierto que las luces de nuestra mente son como faros que alumbran las cercanías de lo conocido pero también lo es que, más allá, todo es oscuridad o misterio.

Ahora bien, aunque no podamos abarcar todo el horizonte, sabemos que éste se mueve flexiblemente con nosotros y que, tarde o temprano, nuestro barco topará con tierra firme. La fe es la adhesión de nuestra pequeña comprensión a un todo mayor que, aunque desconocido en parte y por eso mismo temido, es sentido en lo más profundo como algo íntimo y benefactor.

Si el entusiasmo es el motor del barco de nuestra práctica, la fe es la alegría de contemplar la estrella que marca el rumbo a seguir, anticipo de la transformación que

está por venir.

La Síntesis del Yoga

Julián Peragón

Editorial Acanto

Práctica respetuosa y supervisada

Para que la intensidad no nos acobarde demasiado, hace falta instalar la red de seguridad que marca toda tradición. Este soporte que nos ofrece una escuela tradicional o linaje ha pervivido a lo largo de los siglos y, si bien es cierto que a veces reacciona tarde a los cambios personales y sociales, también lo es que ha sabido sortear con éxito los obstáculos con los que han tenido que lidiar los iniciados en su peculiar camino de realización. Tener como base de nuestra práctica los conocimientos de una tradición o la cercanía de una escuela honesta es algo necesario para darle solidez.

Aún así, no hay duda de que siempre podemos estar equivocados y creer que vamos en una dirección cuando, en realidad, vamos en sentido opuesto. A nuestra práctica le ocurre lo que a cualquier asunto humano: la falta de distancia. No podemos caminar a ras de suelo y tener simultáneamente la perspectiva aérea del horizonte, lo que nos daría mucha más información acerca de los caminos por los que vamos a transitar. Tomar distancia es la habilidad de cambiar de perspectiva. Los profesores de Yoga expertos tienen, de tanto en tanto, la precaución de intentar colocarse en la piel

de sus alumnos y de preguntarles cómo se sienten tras una sesión, de observar cómo se mueven, cómo practican, para obtener una mayor certitud acerca de la manera de transmitirles el Yoga. Si hiciéramos lo mismo con nuestra práctica y recogiéramos pacientemente las impresiones que aquella deja en nuestro cuerpo y mente, o supervisáramos nuestra evolución con algún guía experto, posiblemente la podríamos reconducir y ajustarla más y más a nuestras necesidades. De este modo evitaríamos quedarnos un tiempo indefinido en un bucle sin salida practicando lo mismo pero sin avanzar en ninguna dirección.

La Síntesis del Yoga
Julián Peragón
Editorial Acanto

Práctica intensa y prudente

Sobre aquella continuidad de la práctica debemos imprimir una intensidad tal que haga posible la liberación de nuestras tensiones. Hemos de recordar el concepto de *tapas* que en sánscrito es ese fuego interno que surge de una ascesis como una especie de horno alquímico donde podemos transmutar nuestras energías, las más densas en sutiles. Concepto importante del cual hablaremos con mayor profundidad un poco más adelante. Asimismo, cuando encontramos la intensidad adecuada, los sentidos se pliegan y la mente queda casi detenida. Es la magia del Yoga, la

capacidad de aterrizar en la presencia.

En otro orden de cosas, ya sabemos a estas alturas que el Yoga no es ni una moda ni un juego de salón; estamos moviendo, si se me permite el símil, capas de sedimentos de nuestro interior, corazas musculares que parecen inexpugnables, emociones encharcadas o visiones enquistadas de la realidad. Movemos muchas estructuras y por eso mismo tenemos que ser prudentes.

Sin embargo, debemos ser conscientes de nuestros límites y empujarlos amorosamente para que se hagan más silenciosos. Digámoslo claramente: cuando nuestro punto de partida es débil, una práctica larga y con técnicas avanzadas es, cuanto menos, arriesgada.

La intensidad no tiene por qué estar reñida con la prudencia. Excesiva prudencia nos paralizaría y demasiada intensidad vencería desafortunadamente nuestros límites de seguridad. De ahí la necesidad de encontrar un buen equilibrio flexible.

La Síntesis del Yoga
Julián Peragón
Editorial Acanto

Práctica continuada y sin interrupción

Es de sentido común que una práctica tiene que ser constante. No es mero capricho, no olvidemos que la práctica del Yoga tiende a soltar los condicionamientos de ciertos

hábitos y automatismos y éstos se rearmen con suma facilidad si les damos libertad día sí y día también. Lo tenemos claro cuando tomamos medicinas: hay que tomarlas de forma ordenada y continuada para mantener la dosis activa en sangre y evitar la nueva proliferación de gérmenes. Gota a gota se perfora hasta la roca más dura. Cada āsana que realizamos se convierte en una pequeña impresión que deja una estela de alineación, estabilidad o calma mental. Un conjunto de impresiones conforma, a la larga, un patrón que se reimprime sobre los viejos automatismos creando nuevas formas de estar y de sentir en nuestro cuerpo y en nuestra mente. Merece la pena insistir e insistir en nuestra práctica aunque no veamos a corto o medio plazo los resultados esperados. Podemos decir que ahora es tiempo de siembra, postura a postura y meditación tras meditación. Pero también es tiempo de no especular con la cosecha en Yoga, con la fantasía de los logros obtenidos. Hay que practicar tenazmente y con la mente abierta.

La Síntesis del Yoga
Julián Peragón
Editorial Acanto

YS Relajación del Cuerpo Energético

Relajación del Cuerpo Energético

- Por cuerpo energético podemos entender la vida que nutre nuestro cuerpo físico,

desde la fisiología hasta los canales sutiles que la gran mayoría de tradiciones antiguas han rastreado.

- Recorrer el cuerpo minuciosamente desde arriba hasta abajo, por delante y por detrás, discerniendo las zonas calientes de las frías, las duras de las blandas, las sensibles de las insensibles, nos ayuda a equilibrar todo el cuerpo y permitir así su autorregulación, hasta ir encontrando una notable sensación de calidez.
- Más allá de la musculatura se encuentran nuestros órganos e intentar percibir el movimiento interno del peristaltismo, la contracción y dilatación de los pulmones, los latidos del corazón y el envite de la sangre por todo el cuerpo, nos permite apreciar su vitalidad. Lo más importante es ir sensibilizándonos progresivamente a esa energía. Ésta se manifiesta a veces como vibración, hormigueo, calor o frescor, entre otras sensaciones, y además tiene ritmos y mareas variadas, con sus altos y bajos. Entonces es posible distinguir zonas con una gran carga energética, así como su movimiento sutil.

Julián Peragón
La Síntesis del Yoga
Editorial Acanto

YS Meditación en la conciencia sensorial

Meditación en la Conciencia Sensorial

Una vez hemos conseguido una postura estable e inmóvil, en esta segunda etapa meditativa hemos de recorrer meticulosamente nuestro cuerpo para tener

una conciencia sensorial y energética. Por la parte anterior, recorreremos frente y rostro, manos y brazos, pecho y abdomen, piernas y pies.

Por la parte posterior, piernas y nalgas, espalda y hombros, cervicales y superficie de la cabeza. Y no nos olvidamos de las partes internas: cerebro, interior de la nariz, de los oídos, garganta, pulmones, corazón, hígado, páncreas, intestinos delgado y grueso, riñones, órganos de reproducción, etc.

A medida que vamos avanzando centímetro a centímetro, focalizándonos en cada parte del cuerpo, intentamos despertar una mayor carga energética y abrir el espacio a la sensibilización. Si nos encontramos con zonas doloridas, tensas o insensibles, procuramos relajar la zona, “respirar” el dolor sin tensarnos más y desapegarnos de las sensaciones.

Julián Peragón
Meditación Síntesis
Editorial Acanto

YS PRANAYAMA Nadi sôdhana

Miniserie de prânâyâma para vigorizar y calmar la mente.

- Podemos sentarnos en postura de vajrâsana o de alguna variante suave de padmâsana

- Buscar una verticalidad flexible
 - Empezamos siempre con la **escucha de nuestra respiración**. ¿Dónde sentimos la respiración, cuál es su profundidad, el ritmo, etc?
 - Dejamos que la respiración nos vaya ayudando a interiorizarnos
 - Un ejercicio breve que nos ayude a desbloquear la respiración como **Shitali**, la respiración refrescante en la que se inspira a través de la boca con la lengua enrollada.
 - Hacemos **Nadi sôdhana**, la respiración alterna (x9). En este prânâyâma inspiramos por la nariz izquierda mientras tapamos la derecha, espiramos por la derecha, inspiramos por la derecha y espiramos por la izquierda, completando un ciclo que consiste en dos respiraciones completas.
 - Volvemos al silencio que nos conecta directamente con la meditación
-