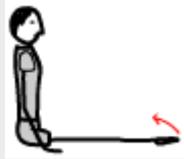


## Calentamiento meditación I

1. **Calentamiento pies y piernas.** Hacer rotaciones y flexiones del tobillo. Intercalados y sacudir.



2. **Calentamiento rodillas.** Movimiento alternado estirando las piernas.



3. **Torsión suave.** Sincronización piernas y tronco.



4. **Inclinación lateral.** Sentarse en un lado mientras la inclinación lateral se realiza hacia el lado opuesto.



5. **Torsión.** Girar primero el tronco y después la cadera.



6. **Giro.** En postura sencilla con las piernas cruzadas flexionar el tronco en giro de una rodilla a otra parando a la vertical.



7. **Cadera.** Hacer una flexión intensa de cadera con una cierta abducción.



8. **Aductores.** Presionar las rodillas hacia el suelo haciendo un vaivén.



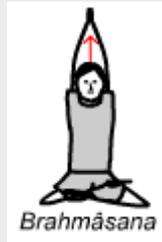
9. **Flexión y torsión.**



10. **Medio loto.** Flexionar suavemente.



11. **Proyección.** Espalda y cervicales.



12. **Meditación.** Sentir la estabilidad y el centramiento de la postura.



Por Julián Peragón

---

---

### Serie de Yoga de Actitudes-semillas



Se trata de plantar una semilla al inicio de cada postura como propósito consciente que puede dar fruto. No es tanto un pensar intelectualmente acerca del concepto propuesto sino un sentir desde dentro, así

como sentir el coraje o la dignidad y no tanto sus implicaciones filosóficas. Sólo un momento de reposo para comprender que el sabio o la sabia que llevamos dentro vibra secretamente con cada una de estas cualidades. Las posturas tienen una relación directa o indirecta con ellas, pero en todo caso nos ayudan a sentirlas más con todo nuestro cuerpo y con nuestra respiración. Buen viaje

## DISPONIBILIDAD

disponibilidad significa estar presente en cuerpo y alma. Comprender que la práctica es un viaje de transformación que sólo podemos recorrer nosotros con nuestro equilibrado esfuerzo buscando calma y claridad.

- A través de Samasthiti

## ACEPTACIÓN

una de las lecciones más difíciles es aceptar nuestra realidad, reconocer nuestros límites. Aceptar que estamos en este preciso punto, ni más ni menos, pero también ni mejor ni peor que otro, porque nuestra verdad es un proceso que se despliega paso a paso. Y es un proceso único.

- A través de Uttanâsana + Padangustâsana

## EQUILIBRIO

Ante la complejidad del mundo externo pero también del interno necesitamos cultivar el

equilibrio, la armonía entre las partes y el todo, entre lo interno y lo externo, entre lo social y lo individual, entre lo masculino y lo femenino que existen en nosotros.

Este equilibrio lo conseguimos cuando desnudamos la realidad sin asustarnos y no le añadimos nuestro miedo o fantasía, cuando convertimos lo complejo en simple, cuando pisamos levemente el planeta.

- A través de Vrkhâsana + Natarajâsana

## RESISTENCIA

las circunstancias nos vapulean y nos mueven a su antojo pero la fuerza interna nos ayuda a resistir contra el viento. Hay que capear las situaciones traumáticas, desmitificar el deseo, cuestionar la tentación, desenredar los problemas, revisar nuestras inercias. Para conseguir el equilibrio preciado hay que trabajar los dos polos, la flexibilidad pero también la resistencia.

- A través de Virabhadràsana I y II + Parsvakonâsana

## ENRAIZAMIENTO

la resistencia no siempre es enraizamiento. Convertirse en raíz es abandonar la fama de la flor y ahondar en nuestra realidad oculta, esa que nos sostiene y que también nos alimenta. Enraizar es aterrizar todo lo que pulula en la fantasía y convertirlo en acto, darle cuerpo y realidad.

- A través de Utkatâsana + Malâsana

## APERTURA

la apertura nace de la comprensión de que llevamos unas anteojeras a los lados que nos impiden tener una visión amplia del horizonte. Se trata de abrir la ventana vital de par en par pero sin prejuicios, sin quedar lastrados por nuestras supersticiones o por una visión introyectada no revisada. Apertura es estar dispuesto a que lo diferente entre en nosotros como una riqueza y no como una amenaza.

- A través de Parsva Uttanâsana + Trikonâsana + Parivrtti Trikonâsana

## HUMILDAD

El orgullo ensombrece todo lo que encuentra a su paso porque en la comparativa desleal siempre salimos ganando. Inflados de nosotros mismos nos olvidamos que somos un grano de arena en medio del universo y nos olvidamos que somos seres incompletos y necesitados. Sólo nos podemos asombrar ante el misterio de la existencia cuando ocupamos nuestra posición real, cuando sabiendo que somos una gota de agua sabemos que la esencia del océano está en nuestro interior.

- A través de Balâsana + Utthita Balâsana

## ESCUCHA

Aunque la imaginación abre caminos a la experiencia, es la escucha la que realmente encuentra lo que hay. Escuchar no es solamente rastrear y obtener datos, la escucha es reconocer que lo que hay no tiene otra opción que existir y por eso precisamente es importante. Escuchar no es imponer, tampoco es clasificar, es desvelar amorosamente lo que te rodea.

- A través de Vajrâsana + Virâsana + Supta Virâsana

## CORAJE

Vivir con el miedo pisándonos los talones es un sinvivir. La vida atraviesa siempre territorios ignotos, experiencias sorprendentes, reveses y sorpresas, la vida, por tanto, requiere asumir un riesgo. Sin negar el miedo, que grandes virtudes tiene, pero tampoco sin paralizarnos, el coraje es el impulso de lo nuevo y los cimientos de lo extraordinario.

- A través de Salamba Sirsâsana

## SENCILLEZ

Debemos abarcar la complejidad y simultáneamente hacerla sencilla para poder habitar un universo extraño y sentirnos como en casa. La sencillez es una cualidad sabia porque evita toda ostentación y porque denigra el artificio del ego. A menudo lo sencillo es ir a favor de la corriente, lo que dicta el sentido común.

- A través de Dvipada Pitham

## IMPERMANENCIA

la vida es una rueda donde todo gira sin parar, la existencia se vierte en un flujo continuo que nadie puede detener. La realidad de la impermanencia nos lleva a valorar el momento presente como aquello único e irrepetible que tiene extraordinario valor. Sólo ese eterno ahora nos sirve de puerta de entrada a la transformación.

- A través de Viparita Karani + Sarvangâsana + Niralamba Sarvangâsana

## INTERIORIZACIÓN

Ir de fuera hacia dentro, para después ir de dentro hacia arriba. Es necesario salir del laberinto del mundo con su dispersión y enfocar nuestro interior para descubrir viejos tesoros. En realidad no hay nada fuera que no esté en forma manifiesta o larvada dentro. Somos un reflejo. La mejor manera de no perderse fuera es encontrarse dentro y para ello tenemos que dominar el arte de la interiorización, quedarse quieto y en silencio, amordazar momentáneamente los sentidos y recogerse en lo vivido.

- A través de Karnapidâsana + Halâsana

## FLEXIBILIDAD

Aquella templanza de la que hablábamos necesitaba de esta flexibilidad. Ser flexible en cuerpo es relativamente fácil pero flexibilizar posturas internas,

razones grandilocuentes es tremendamente difícil. En definitiva es el ego el que se tiene que doblegar, su ira y su orgullo. Flexibilizarse es admitir de entrada que hay otras perspectivas desde dónde mirar y que está bien visitarlas.

- A través de Dandâsana + Pashcimatanâsana

## INTENSIDAD

Vivir sin intensidad es como comer sin sal o como viajar sin salir del autocar. Si bajamos el potenciómetro de la vida al mínimo para no gastar nos encontraremos una vida a medias. Sin intensidad, la justa no la desmedida, el equilibrio de nuestras fuerzas va de la mano de nuestro pensar y nos olvidamos del sentir. La intensidad nos da ese plus de energía para quemar en el fuego alquímico todas nuestra impurezas y dar un salto a la transformación.

- A través de Navâsana

## DIGNIDAD

Cultivar la dignidad es sacar pecho y decir aquí estoy, porque sin dignidad uno acepta lo inaceptable y se conforma, resignado, con cualquier cosa. La dignidad nos da un empujón hacia la autoestima y nos coloca presentes en nuestro proyecto vital. Porque más allá de nuestros errores nunca dejamos de pertenecer al proyecto humano.

- A través de Godhaphitam + Bhujangâsana

## ECUANIMIDAD

A menudo tomamos partido por uno de nuestros extremos impulsados por nuestras corrientes emocionales o cognitivas, no nos damos cuenta que somos también mente y cuerpo, razón y sentimiento, materia y espíritu. Nos cuesta unir los dos extremos de nuestro horizonte y por pereza o dificultad sólo miramos en una dirección. Aprendemos a ser ecuánimes cuando sopesamos en una y otra balanza los pros y las contras, las luces y las sombras, entonces internamente nos ampliamos y somos más libres.

- A través de Ardha Matsyendrâsana

## CONEXIÓN

No funciona el aparato hasta que lo enchufamos a la red, no funciona tampoco nuestra vida hasta que nos conectamos a una fuente mayor. No se trata de una conexión inventada, que hay de muchos tipos, sino una real. Somos un canal entre el cielo y la tierra, somos una matriz de vida para alumbrar nueva vida más conscientes. El río permanece conectado a su fuente, de ella brota la sabia que lo alimenta hasta su muerte en la desembocadura. Sentirse conectado es importante para saber nuestro lugar en el mundo, para comprobar como la vida se despliega inteligentemente, como el revés de nuestros actos se conforma en un destino ejemplificador y como en esa conexión desaparece un yo y un tú para ampliarnos hasta un nosotros y un todo.

- A través de Sukâsana + Siddhâsana + Ardha

## Padmâsana

Por Julián Peragón

---

---

### El Yoga esencial



Todos sabemos que el yoga es un estado de unión que implica una sincronía con la vida y una conexión con el todo que nos rodea, pero también, no lo olvidemos, es el camino que recorreremos para llegar a ese estado de unión. En el yoga cada paso es un medio para ese objetivo supremo pero también es

un fin en sí mismo. El viaje se hace paso a paso, cada pequeño objetivo que nos planteamos en la práctica del yoga forma parte del proceso. Todo cuenta.

Poder manejar mejor las tensiones de la vida, aprender a relajarse, volver la respiración más amplia y silenciosa, sentirse más seguro y ágil en el propio cuerpo, cultivar la atención, ser más ecuánime en nuestro mundo emocional, ganar serenidad mental, estar despiertos con energía y curiosos ante la vida, etc son pequeños (o grandes) objetivos que el yoga puede facilitar. Pequeños ítems de un gran camino.

Sin embargo, no todo es terapia en el yoga. Necesitamos estar sanos y ganar en vigor (flexibilidad y fortaleza) pero necesitamos también comprendernos mejor. Especialmente el yoga es un medio de indagación. Nos preguntamos ¿Quién soy yo?, en lo interior y subjetivo, y nos preguntamos ¿Qué es esto?, en lo exterior y objetivo. Hacemos estas preguntas porque el yoga no es sólo conseguir calma, es también encontrar la claridad necesaria para vivir.

Cuando practicamos âsana experimentamos un aspecto exterior muy terapéutico. Buscamos fuerza, equilibrio, flexibilidad, alineación, entre otros. Ahora bien, hay otro aspecto, digamos más íntimo de la postura, que a veces despreciamos. La postura se manifiesta como un espejo donde poder entender algo de mí, algo de la vida.

Nuestra hipótesis es que el cuerpo es un todo con la mente y que está impregnado de psiquismo pues somatiza nuestras tensiones internas. En esta dimensión interior de la

postura lo primero que hacemos es ESCUCHAR y esa escucha de tensiones, de acortamientos, de bloqueos respiratorios, etc nos habla en realidad de nuestra relación con la vida. El segundo elemento es el RESPETO por nuestro cuerpo y por sus limitaciones. Intentamos no comparar, no competir, no forzar puesto que no hay nada que demostrar ya que siempre estamos en el punto que estamos y esa es nuestra realidad, no otra. El tercer elemento es el DIÁLOGO con los límites. Los límites del cuerpo son los límites de la realidad. No se trata de forzarlos ni de sucumbir ante ellos. No se trata de mirar hacia otro lado o salir huyendo, se trata principalmente de estar frente a ellos de forma tranquila, respirando, relajando, comprobando, esa es la maravilla, que esos límites son móviles y que se disuelven poco a poco hasta encontrar el tono justo necesario para el acto de vivir. Entonces pasamos a SACRALIZAR la vida, esa vida presente en cada cuerpo. Y es a través de cada postura que percibimos esa dimensión sagrada, percibimos la forma y la energía, el movimiento y la quietud. Por último, la postura nos lleva a aterrizar en el PRESENTE desde una aceptación, desde el no juicio.

Hemos de entender que la postura tira de la respiración ampliándola que a su vez tira de la mente calmándola que a su vez, en una cadena imparable, se abre a la conciencia. Y eso es lo que buscamos cuando practicamos yoga, una elevación de la conciencia. En esta actitud femenina ante la postura a menudo es más importante el no hacer que el hacer desde una imposición. El maestro Patañjali recordaba en cuanto a la postura que se trata de disolver las tensiones para

la realización del infinito. Volvemos a recordar que yoga es unión, sincronía, coordinación, influencia e integración. El yoga es dejar de estar separado y escindido de todo lo que nos sostiene, nos nutre y nos rodea.

A menudo hacemos el yoga desde el ego. No es un ego cualquiera sino un ego muy sutil, un ego «espiritual», pero como ego sigue estando pendiente de cómo los demás nos ven, pendientes de una crítica favorable. Entonces hemos de recordar que el yoga es un camino individual. Es un proceso único, original e incomparable y sólo lo podemos recorrer desde la escucha y la sinceridad, desde la humildad y el coraje.

Lo verdaderamente importante es desactivar los mecanismos neuróticos que nos llevan al sufrimiento. El yoga nos recuerda para ello que somos el Ser. Somos el ser interior, el alma o espíritu que nos habita, y el cuerpo o la mente son instrumentos maravillosos de la evolución que nos permiten expresar con intensidad esa conciencia que somos.

El yoga nos recuerda también que para mirarnos en ese espejo del que hablábamos tenemos que quitarle el polvo. El yoga es un proceso progresivo de purificación y centramiento para que la luz de la conciencia brille con todo su esplendor.

Con la práctica tenemos dos lecciones: aprender a estar en el cuerpo sentido, no en la imagen corporal, y permitirnos sentir y gozar. Es la asignatura del placer que a menudo se niega en la vía austera y de ascesis del yoga. Está claro que la otra vía es la vía del dolor. No tanto en un regodearse en el límite de nuestras fuerzas y de soportar el dolor, más bien todo lo

contrario, en la posibilidad de quitarle el peso excesivo de lo emocional, aprender a no rechazarlo o temerlo para que adquiriera su propia dimensión. Sabemos que el dolor está implícito en la vida pero podemos aprovecharlo como estímulo para la liberación. Nada que ver con una vía masoquista, al contrario, manejar el dolor sin asustarse, esto es, con ecuanimidad.

A menudo en la práctica estamos luchando con la postura y es en esta lucha donde se genera resistencia. No se trata de sostener la postura como de ser uno con la misma postura, vivirla desde dentro. Entonces los límites que parecían inamovibles se expanden.

No necesitamos posturas complicadas para encontrar la intensidad necesaria para el desbloqueo, la presencia y la transformación, nos basta con tener tiempo. Tiempo necesario en cada postura para hacer nuestro proceso, para vivir la postura, para encontrar nuestros límites y empezar a disolverlos, y también respetarlos.

Siempre empezamos con una escucha y esa escucha ya nos marca la siguiente postura que reforzará o compensará la postura anterior, o quitará tensión, o nos ayudará a conquistar nuestro objetivo. También utilizamos la visualización antes de ejecutar una postura para activar nuestra memoria postural, desde aquí hacemos la postura siguiendo el camino del mínimo esfuerzo, de la máxima armonía. Una vez en ella nos permitimos un tiempo de ajuste para estabilizarla y a partir de aquí la vivimos en plenitud. En esta vivencia también hay escucha de cómo está actuando la postura, los estiramientos corporales, el metabolismo energético, el trasfondo

emocional, el contenido mental, y sobre todo la conciencia de la respiración. Buscamos el equilibrio, la estabilidad, la calma, el silencio, la presencia; la sensibilización. Buscamos todo esto pero también intentamos ir más allá trascendiendo la misma postura hacia una indagación de uno mismo y un refrescante contacto con el ser. En definitiva, la postura como un trampolín de una conciencia acrecentada. La postura volverá a reclamarnos cuando los límites se hagan presentes: inestabilidad de la postura, acortamiento de la respiración, cansancio o pérdida de la concentración. A partir de aquí se inicia el descenso, deshacemos la postura paso a paso hasta volver a una escucha donde primero recogemos los frutos del trabajo realizado y, segundo, comprendemos mejor desde la escucha el siguiente paso (postura) que hemos de realizar.

El yoga nos habla de la vida, no podría ser de otro modo. Una semilla necesita tiempo para florecer. El proceso del yoga es largo y hay que caminar sin ansiedad ni pretensiones. Cada serie debería ser un ritual, un espacio privilegiado para conectar con la dimensión sagrada, una celebración del acto de vivir, una conexión entre cuerpo, mente y espíritu. En la misma práctica la frontera es muy sutil, casi inadvertible, o la postura acrecienta nuestra importancia personal o la disuelve. Como siempre, depende de nuestra actitud. Lo decía el principito: «lo esencial es invisible a los ojos».

Julián Peragón

---

---

## Eneagrama, bibliografía

Siempre dije que el Eneagrama no se puede aprender con los libros, como la mayoría de cosas, porque es un arte de la observación y necesitas vivirlo en propia carne como hice con Claudio Naranjo hace ya muchos años. Sin embargo, los libros ayudan a poner orden y a dar matices, ayudan, por así decir, a dar luz a la vida vivida, a certificar aquellas intuiciones que uno va adquiriendo. Pero es mejor no empacharse de ellos.

El primero que yo leí fue, lógicamente, **Carácter y neurosis** de Claudio Naranjo, editorial La Llave. Es un libro referencial y profundo, erudito y difícil, y me sirvió para rellenar los apuntes de Claudio que eran un poco más dispersos. Pero no os lo recomiendo de entrada.

No obstante, si queréis algo de Naranjo, ya que es el padre del Eneagrama moderno al insertarlo en un lenguaje psicológico más riguroso que la mera tradición, podéis leer **El Eneagrama de la sociedad**. Editorial Temas de Hoy. Pero no permite un estudio en profundidad.

Más adelante, me llamó la atención un libro más asequible y bastante pedagógico, y lo aconsejé durante un tiempo en mis cursos de Eneagrama, es **El Eneagrama de las relaciones** de Mari-Anne Gallen. Editorial Desclee de Brouwer.

Pero si ahora tuviera que aconsejar un único libro para entender bien el Eneagrama, sin duda, diría **La dimensión espiritual del Eneagrama** de Sandra Maitri. Editorial Liebre de Marzo. Tiene un lenguaje claro y profundo, recoge la tradición de Claudio y otros autores como Almaas.

Pero si con los apuntes de clase tenéis bastante y queréis un libro de bolsillo para entender las claves de cada uno de los tipos, tal vez aconsejaría **EL Eneagrama esencial** de David N. Daniels y Virginia Ann Price. Editorial Urano.

Y, evidentemente, hay hoy en día infinidad de libros del Eneagrama aplicados a la empresa, a las parejas, etc, etc y que hay que revisarlos bien antes de comprarlos, como todo.

Espero que hagáis un buen viaje al interior del laberinto de vuestro carácter.

Por Julián Peragón

---

---

**Presentación curso 2011-2012 profesorado de yoga**

Hola amigos:

Espero que el verano y las vacaciones hayan dejado una estela de calma pero también de experiencias sabrosas. Aunque el sol todavía ruge, lo cierto es que la luz mengua y anuncia con sus sombras la llegada del otoño. También nos indica que hay que ponerse las pilas porque el inicio de curso está a la vuelta de la esquina. Nosotros aprovechamos el cambio de mes para enviaros este aperitivo de lo que será el curso este año.

#### Curso de septiembre

Esta propuesta optativa ha sido un éxito rotundo en cuanto a la convocatoria. Estamos llenos hasta la bandera. En realidad, la mayoría profesores de yoga de la escuela, echábamos en falta un espacio de encuentro. Ya tengo reservado para el año próximo el siguiente encuentro esperando tener la sala grande para que entremos todos en las jornadas de yoga.

#### Programa del curso

El programa de este curso es fundamental ya que tocaremos dos temas importantísimos. Uno de ellos es el de la Estructura del yoga. Abordaremos cada postura con gran profundidad, un análisis que va desde los beneficios y contraindicaciones hasta las variantes de autorregulación o de intensificación, pasando por la toma de postura o los puntos de atención. La serie del sábado por la mañana irá en torno a la postura elegida de análisis. También

tendremos una miniserie de la postura que compensa, así la visión será mucho más amplia. A nivel teórico hablaremos de los principios progresivos y permanentes en la práctica de ásana.

El otro tema importante que haremos el domingo por la mañana será el del yoga terapéutico. Debemos saber enfocar series para aliviar los síntomas del asma, facilitar el drenaje en los problemas de varices, deshacer la tensión ocular, calmar la hipertensión arterial, entre otros.

En el espacio de calentamiento Àlex dirigirá más de nueve variantes sobre el saludo al sol, aspecto cardiovascular y dinámico importante en la práctica del yoga.

Por la tarde del sábado enfocaremos el tema del estrés y sus síntomas con múltiples técnicas de relajación hasta llegar al nidra yoga.

El aspecto de crecimiento personal nos llevará hacia la posibilidad de reconocer nuestra sombra, esa sombra que se perfila en la parte disfuncional de nuestro carácter.

Como siempre tenemos el espacio de filosofía perenne que a través de los yogasutras podemos adentrarnos en el bosque del yoga sin perdernos. Os comenté el curso pasado que no seguiremos sutra a sutra sino que cogeremos los temas fundamentales, los que nos interesan para nuestra práctica y nuestra vida.

La pedagogía consistirá en el arte de construir series con fundamento, que tengan un objetivo concreto y una progresión

inteligente. Os daré los elementos y en grupo pequeños habrá que hacer una propuesta que después comentaremos. La anatomía vivencial estará presente y estudiaremos la estructura articular del cuerpo.

Evidentemente el espacio de meditación es la gran puerta de la transformación que intentaremos abrir a través de los principios meditativos y de los soportes adecuados.

### Espacio web

En breve os daré las nuevas indicaciones para acceder a una nueva web que hemos desarrollado. Hacía falta una modificación de todo el sistema para que la información esté mucho más integrada. La primera ventaja que notaremos es que cada ficha o artículo tiene unas etiquetas, por ejemplo, meditación, mudra, mandala, asana, etc de tal manera que a través de una simple búsqueda podemos tener todo el material ordenado. Además podréis hacer comentarios al material para que todos nos beneficiemos de vuestras aportaciones. Las memorias también las podréis escribir directamente en la web, entre otras cosas. No os preocupéis si de entrada os resulta compleja porque explicaremos el funcionamiento en el seminario de octubre.

### Las memorias

A partir de este curso os propongo hacer las memorias cada trimestre. La verdad es que la memoria anual no está funcionando ya

que se hace al final de curso cuando estamos todos ya cansados y con ganas ya de vacaciones, además de la dificultad del recordatorio vivencial de los anteriores seminarios. El hecho de escribir la memoria en la misma web y con la ventaja de que quedarían todas ya ordenadas facilita la comunicación entre alumno y profesorado.

## Material

Todos somos conscientes de la importancia de nuestro equipo de yoga para realizar en las mejores condiciones nuestra práctica. Por un lado la esterilla es nuestra base y ha de ser antideslizante y con un pequeño grosor para proteger nuestra columna. Por otro, el cojín debería tener la altura de acorde a nuestra flexibilidad de cadera. Un cojín alto puede facilitar la verticalidad porque eleva la pelvis en relación a las rodillas. Yo personalmente prefiero los cojines de semillas para que la pelvis se adapte mejor y además en forma de semiluna para que los talones puedan ajustarse cerca del cuerpo.

La cinta es un buen soporte para adaptar e intensificar posturas y además pienso que unos ladrillos de plástico pueden también ayudar. Últimamente veo que el banquito resulta cada vez más imprescindible para meditar, hacer pranayama o estar simplemente sentado, una manera de no cargar demasiado las rodillas en postura de piernas cruzadas.

Son indicaciones especialmente para los de primero pero también un recordatorio para todos. Os indicaré algunos sitios donde

conseguirlos.

### Asistencia

Ya sabéis que nuestra escuela no quisiera ser una academia para acumular datos y después archivarlos sino una escuela vivencial para experimentar el yoga en profundidad esperando el fruto de la transformación. En este sentido la asistencia a los seminarios es fundamental. El curso se da por válido si hacéis como mínimo siete seminarios de los nueve obligatorios.

Hay que avisar tanto a la escuela como a la casa de acogida de la no asistencia, esto es importante especialmente en el caso de La Plana porque ellos compran la comida días antes y reservan habitación. No es justo dejar de avisar por descuido o negligencia y es posible que La Plana reclame la pensión perdida. Basta un mensaje en el contestador si nadie responde al 938385203. Hilaria o Concha.

También necesito saber los que tenéis una pensión diferente porque no os quedáis a dormir el viernes o a comer el domingo, dormís en furgoneta o no hacéis todas las comidas. Esta información estará en el listado de alumnos al cual tiene acceso la Plana, y así sólo tenéis que avisar cuando cambiéis vuestra rutina.

### Economía

A partir de este curso os planteo volver al pago tradicional de pagar directamente en

el seminario en efectivo. El pago domiciliado tiene cierta comodidad pero por otro, cuando hay cambios, personas que se dan de baja o de alta, devoluciones, retrasos, etc genera una complejidad mayor al tener que editar de nuevo todo el grupo de pago y volver a reprogramarlo. Añadiendo que los servicios bancarios son caros y que las devoluciones son claramente abusivas. Un recibo presentado y posteriormente devuelto genera más de diez euros de gastos. Si para alguien es un problema este cambio, lo hablamos. Siento las molestias.

## Práctica

En más de una ocasión he comentado que el objetivo de la escuela es promover una práctica sólida de yoga y un estudio esencial del ser humano. Práctica y estudio son temas individuales que se han de plasmar en la realidad de cada uno, día a día, y ya sabemos que son el caballo de batalla de la mayoría pues nos enfrentamos a nuestras resistencias internas y a nuestras circunstancias complejas. Los seminarios nos ayudan con la intensidad de la práctica para quemar esas resistencias y disuelven los nubarrones de la duda para poder ver la realidad con suficiente nitidez. Pero aún hay un elemento más, donde necesitamos el apoyo del grupo y la experiencia de los profesores, y es la apertura del corazón. Con otras palabras, con mucha técnica y mucha filosofía podremos hacer un buen camino y además sentirnos orgullosos, pero difícilmente podremos disolver el ego que nos encadena.

Nuestros futuros grupos de yoga no se pueden dirigir sólo con verdades excelsas y

técnicas complicadas, necesitamos la acogida amorosa para iniciar una verdadera transformación. Nuestra práctica se convierte entonces en una palanca de transformación dentro, pero también fuera, en el alma y en el mundo, en lo visible y en lo invisible.

Desde aquí me gustaría que se entendiera la importancia de imprimir una intensidad a nuestros encuentros pero no para hacer una ruina competencia sino para disolver nuestros miedos y nuestras prepotencias.

Confío en zarpar todos juntos, y confío en que dejaremos aparcados los prejuicios y las formas en tierra para hacer un encuentro con las esencias, las de cada uno, las de todos, las que no se ven pero se sienten, donde ya no es necesario demostrar sino ser el que somos, insondables y eternos.

Como siempre, con cariño. Barcelona 1 de septiembre de 2011

Hari Om Tat Sat Om Shanti.

Cualquier duda por favor llamadme al 650 221 551

Notas:

Las esterillas Airex se pueden pedir al teléfono 650540167. Aribau, 237 entrasuelo 2 B

Los cojines, cintas y taburetes podéis mirar la web de [mundoyoga.com](http://mundoyoga.com)

Hay una chica que los hace de forma artesanal. Se llama Paloma. 626753275

Por Julián Peragón

---

---

## El espíritu de una escuela de Yoga

Creo que es una buena idea la de repasar entre todos el programa de formación, no tanto el programa ítem a ítem, con el temario, sino el sentido más profundo de lo que pretendemos en esta formación, algo así como una orientación para no perdernos por el camino. Y está bien que lo recordemos de tanto en tanto. Por un lado para los que van acabando y que puedan hacer una revisión de esas lagunas que quedan por resolver y también para los nuevos para que tengan una visión más clara, que ese mismo programa sea un motor de progreso.

A mi me gustaría que al finalizar la formación uno tuviera claro qué es el yoga. Que tuviera un atisbo en su experiencia, que fuera una vivencia encarnada y que sintiéramos que el yoga es un estado de unión tanto con uno como con lo que nos rodea. Pero también que uno pudiera transmitirlo al convertirse en profesor y saber crear las condiciones para que se pueda dar esa experiencia de encuentro.

Deberíamos saber que para llegar a ese estado hay que recorrer un camino y que ese camino también lo llamamos yoga. Desde esa comprensión se inicia un camino, un viaje interior, es decir una práctica personal y un compromiso con un anhelo de realización.

Para que ese viaje llegue a buen puerto tenemos que zarpar con la claridad de los yamas y niyamas que, como ya sabemos, son comprensiones sobre el laberinto social del cual no hemos de quedar atrapados, y de las inercias internas de las cuales tampoco hemos de quedar centrifugados. Todo para tener energía y claridad suficientes para la experiencia espiritual. Estos dos angas nos invitan a tomar una actitud para que después la técnica del yoga no esté a favor de una ideología no revisada, y que no potencie unos prejuicios que actúan a la sombra. Pues el yoga a través de los yamas y los niyamas hablan de no dañar, de sincerarse, de no acumular, de purificarse, de confiar, de entregarse, de indagar, etc, etc.

A continuación nos ha de quedar claro que el método yóguico es trinitario y que empieza por âsana, se desarrolla con pranayama y madura en dhyana. Y como el yoga –la misma vida– es un proceso tenemos que sentir tanto en nuestra práctica como en nuestra labor que estos elementos son como ramas que se convierten en ramitas de las cuales salen flores, hojas y frutos que terminan por madurar.

De asana tenemos que entender que es un equilibrio dinámico, sthira-sukha. Que las posturas son un soporte para el centramiento y que el reto de la inmovilidad es para encontrar una posición estable y confortable. Un saber estar. Se

trata de estar relajados y de encontrar el tono justo, de aumentar la sensibilidad, de no hacer esfuerzo innecesario.

Con pranayama prestamos atención a la energía vital, tanto a la necesidad de acumularla como de canalizarla para desbloquear zonas y centros sutiles. Si con âsana tenemos un cuerpo sano, flexible y resistente, con pranayama tenemos energía y disponibilidad. Tenemos calma mental porque cada respiración silenciosa, lenta y profunda es una sujeción a la mente inquieta y dispersa.

Por fin llegamos a dhyana. El soporte del cuerpo y la energía dominada van a permitir una concentración acrecentada en vías de una experiencia extática, la posibilidad de una disolución del ego en un sentir mayor.

Este método trinitario apunta a samadhi, último eslabón del yoga. Y como esto son grandes vuelos lo que es importante en estos cuatro años es, al menos, desmitificar las grandes proezas de los yoguis y acercar la iluminación a la propia realización personal.

Se trata de redefinir lo que entendemos por sagrado, por religión, por mística, por divinidad, etc, sin quedar ni atrapados en nuestro corsé cultural pero tampoco por epopeyas orientales, sin quedar aplastados por los prejuicios pero tampoco colgados en los mitos.

En definitiva esta comprensión nos tiene que hacer asentar nuestra práctica. Y práctica desde nuestra perspectiva es curiosidad, es apasionamiento, es responsabilidad, es voluntad de transformación. Sino hay práctica no hay

nada, sólo habrá seducción o manipulación pero nada fecundo. La práctica debe ser un pozo de agua que nos nutre. Con esa agua cristalina podremos regar después los campos fértiles de nuestras series como profesores. En la práctica personal ensayamos, vivenciamos e investigamos. De ahí saldrá nuestro propio estilo de hacer, nuestra verdad. De lo contrario copiaremos y haremos muchos talleres para seguir copiando.

Por eso estaría bastante contento si al acabar la formación hayamos conseguido una mínima base de una práctica personal y con la certidumbre de que esa práctica va siendo inteligente, tiene unos porqués y un cómo, tiene sentido.

Aunque nuestro compromiso va más allá pues como escuela de formación de profesores es necesario también la capacidad de transmitir.

La vivencia de asana la tenemos que saber transmitir en tanto que asana no es una fotografía de una postura sino una toma de postura que implica un colocarse, un vivenciar y un deshacer. Y que esto tiene muchos matices que van desde la visualización de la posición, los ajustes, la escucha, la integración vivencial.

Esta idea de progresión se debe hacer en cada posición, dentro de una serie, y a lo largo del tiempo, poniendo las metas adecuadas a cada persona.

Me gustaría que afrontáramos la construcción de una serie de forma creativa y no encorsetada. Pues si hay escucha sabremos cuál es el siguiente paso a dar, y cómo llegar al objetivo de la forma más

sencilla, directa y con menos esfuerzo. Es decir, no por doblarse más estamos realizando el objetivo mejor.

El 50% de la práctica del yoga es escucha, el resto es constancia.

Y me gustaría que en estos 4 años supiéramos manejar con dominio las distintas fases de una serie, desde la toma de conciencia, calentamiento, fase de progresión, núcleo, compensación y centramiento.

Con todo esto tenemos que cocinar el yoga, ir de lo crudo a lo cocido pues las fórmulas son lo crudo, son los materiales, pero lo cocido se hace en el momento presente que nunca es el mismo. El yoga debe estar adaptado al individuo, al grupo, al momento del día, de la estación, del clima, de las tensiones, etc.

De tal manera que cada clase que damos sea oficiar un ritual, un espacio sagrado donde se puede dar alguna transformación.

Cuando oficiamos una clase nos debemos dirigir a tres niveles. Hay un plano de salud que es imprescindible y que es el asiento de toda la estructura posterior. Como profesores tenemos que cultivar ahimsa, y evitar que haya daño en una clase. Pues entendemos el cuerpo como algo sagrado fruto de la creación, como un templo de la vida. En este plano tenemos que llevar al cuerpo, junto al ser, a recuperar de nuevo un ritmo más natural de vida. Saber del estrés y sus síntomas y encontrar un atajo para vivir en esta sociedad sin sucumbir a las prisas, a la competitividad, a la ansiedad, etc. No se trata de tener una idea ñoña de lo que es

salud pues salud implica la salud y simultáneamente la capacidad que tiene el organismo de mejorarse a través de periódicas crisis depurativas, de pequeñas enfermedades de ajustes. Por eso yoga no es solamente hacer âsanas sino también tener conciencia de la alimentación, de la higiene, estar contacto con la naturaleza, arte de vivir en armonía y en compañía. En lo más básico hacemos yoga para asentar nuestros apoyos, para mejorar nuestra verticalidad, para armonizar nuestro movimiento, para relajarnos, etc.

Pero no nos quedamos ahí, el segundo nivel dentro de un espacio de yoga es el de crecimiento personal. El yoga necesariamente nos va a llevar a nuestro límite, nos va a hacer descubrir nuestras tensiones, nos va a decir cierra los ojos. Será el momento no sólo de reconocer cuáles son nuestras tensiones sino la posibilidad de aceptarlas para poder tener la paciencia de disolverlas. Nos va a permitir estar en silencio para que nos escuchemos y no salgamos corriendo, nos va a dejar largo tiempo inmóviles donde probablemente saldrá nuestra ansiedad.

Vamos a encontrarnos con nuestra frustración porque nunca se avanza tan rápidamente como quisiéramos. Entonces el yoga nos dice que hay que madurar, hay que darse cuenta de cuál es nuestra vida, de cuál es nuestra ignorancia, nuestro dolor, nuestra ilusión. Puede salir nuestro orgullo, nuestra competencia, nuestra baja autoestima, nuestra insensibilidad, en definitiva nuestro miedo.

Y es ahí que el profesor de yoga no puede darle la espalda a esa realidad del alumno. Si el profesor/a no se ha curtido, no ha

hecho su propio viaje se va a encontrar en una posición muy incómoda. Y es verdad que no somos ni terapeutas ni psicólogos pero el yoga tiene que dar una respuesta a ese dolor. Tenemos que saber lo que es avidya, dukha y encontrar una salidad porque el yoga acepta el dolor inherente a la vida pero sabe que ese dolor puede ser un estímulo de mejora y crecimiento.

En la formación intentamos dar unas pinceladas de ese crecimiento personal, espacios de revisión, de cuestionamiento, de confrontación con nuestra realidad.

Por último hay otra dimensión, más sutil e invisible en una sesión de yoga, y es la espiritual. El objetivo último del yoga es la elevación de la consciencia. Cada sesión tiene que dar la posibilidad de un encuentro íntimo con la naturaleza de cada ser. Se trata de dar un salto de esta orilla a la otra, de la oscuridad a la luz, en la posibilidad de florecer. En esta dimensión se da la comprensión que lo profundo habita en nuestro interior, que no hay que buscarlo compulsivamente fuera. Con el tiempo sentimos que todo está profundamente interconectado –esa es la dimensión mágica de la vida. Todo ser es religioso porque una parte quiere religarse con lo más alto, pero hay que hacerlo desde la humildad del grano de arena y simultáneamente desde el dios interior que nos nutre.

Quizá sobren las palabras pero es la búsqueda de la libertad, como dicen en India, sat cit ananda (ser verdadero, conciencia absoluta, felicidad duradera).

Y hemos de saber que en la disolución del ego en pos de un ser más verdadero hay tres

caminos principales, que es el camino de la acción desinteresada (karma), el de la celebración de la vida (bhakti) y el de la comprensión del plan divino (jñana). Todos los yogas llevan al mismo sitio. Será cuestión también de encontrar nuestro camino dentro del camino.

Tenemos que imaginarnos al yogui simbólicamente con una lámpara en una mano para iluminar con la luz de su indagación para descartar lo que no es esencial (neti-neti), y en la otra una esterilla para ejercitar su práctica. Por un lado svadhyaya por el otro tapas. No sólo necesitamos energía sino también consciencia. El yogui tiene que hacer las bodas divinas entre shiva y shakti, entre el polo conciencia y el polo energía. Estas dos polaridades son las que mueven kundalini en su ascenso de trascendencia.

En este viaje que hacemos para sortear los innumerables obstáculos necesitamos de muchos apoyos. Todos los sabios de la antigüedad son señales luminosas en nuestro caminar. Para el yoga hay dos fuentes fundamentales que hemos de conocer dentro de la formación. Uno son los Yoga Suttas de Patanjali, el otro es el Bhagavad Gita. En Patanjali encontramos una descripción de la psicología profunda en la búsqueda de la unidad, en el Gita un canto a lo divino, una integración de todos los caminos, un vuelo místico.

Hemos de saber aprovechar lo que nos ofrece una escuela. Por otro lado tenemos el soporte de un grupo, compañeros de viaje que nos apoyan, que nos reflejan. Por otro, el mismo lugar donde se imparte la formación, poder hacer un diálogo con la naturaleza. Por último, los profesores que

hacen una guía.

Tenemos que entender que la enseñanza es una cadena en la cual uno tira y es tirado, el que enseña es simultáneamente un aprendiz. En la comprensión de este proceso nos tenemos que mover, el profesor de yoga no es un profesor de gimnasia, no es un técnico, es un guía y es necesario prestar atención al rol y función de profesor-maestro. Hay que poder recoger la demanda del alumno y saber dar una respuesta, sin entrar en dependencias ni complicidades. Para eso es necesario volverse sabio, entender la sabiduría como el arte de vivir trascendiendo las aparentes contradicciones.

Por eso enseñar en verdad es un aprender a aprender, un borrar lo viejo y empezar de nuevo, con una mirada de niño. La pedagogía es la base de toda enseñanza y por eso la mejor pedagogía es la que no da todo mascado, la que no se jacta de la clase maestra, del discurso brillante. En la buena pedagogía hay que dar tiempo al otro, al alumno para que descubra sus propios hallazgos, dar espacio a la escucha, ser paciente con los errores.

Está claro que durante la formación hemos de conocer la anatomía y fisiología del cuerpo, las cadenas musculares, los recorridos energéticos de los meridianos, hacia una anatomía vivencial desde el movimiento. Y esa anatomía que uno descubre en propia carne cuando hace estiramientos la tiene que plasmar en una lectura corporal. Tiene que conocer su mapa de tensiones para ajustar su propia práctica personal en función de sus propios límites.

Hemos de conocer las âsanas básicas y sus

compensaciones, sus variantes. Las bhandas que son llaves energéticas para regular el flujo energético. Los pranayamas para alargar el aliento. Los ejercicios de higiene sagrados. Los chackras como centros de apertura energéticos. Los mudras que son gestos simbólicos de poder. Los mantras que son fórmulas de recitación para concentrarse e invocar. Los mandalas que son dibujos geométricos para favorecer la concentración.

No nos confundamos, todo este universo yóguico está preparando la experiencia meditativa. Nuestro objetivo en la formación es dar los suficientes recursos de meditación, la arquitectura de la posición, el para qué meditamos, los puntos de atención, etc, para que cada uno encuentre, otra vez, su camino dentro de la vía meditativa.

Está claro que cuatro años es un abrir y cerrar de ojos, que la formación de uno no pasa por una sólo escuela y que la hora de la verdad viene cuando uno se tiene que enfrentar con el toro, estar frente a frente con un grupo. Me gustaría que la escuela fuera la descripción de este mapa del camino, donde coger una terminología precisa y unas claves de prudencia y a la vez de coraje.

Hacer de la escuela una familia, un soporte que uno lleva a sus espaldas y el haber recibido una confianza en este tema tan delicado como es dar clases de yoga haciendo verdaderamente yoga.

El yoga ha sobrevivido durante milenios y continua vivo aunque cambien los lugares, las formas, los lenguajes. Y está vivo porque el yoga plantea una revolución que

es la magia de rehacerse uno mismo para abrir los brazos en un gesto de abarcar la totalidad.

Espero que entre todos podamos hacer recto este camino en un apoyo mutuo y solidario.

Hari Om Tat Sat Om Shanti. **Por Julián Peragón**

---

---

## Programa de formación



Creo que el Yoga nace de una escucha y esta escucha profunda no debe olvidarse nunca como punto de partida. Al mirar el mundo vemos aceleración, al mirarnos a nosotros mismos, tal vez, dispersión. Es entonces cuando reconocemos el punto de partida, la tímida consciencia de la inconsciencia, la consciencia de que existe el sufrimiento, la ansiedad o el temor. Y este punto de partida es el mismo tanto para Patanjali como para el autor del Gita, la crisis

existencial del ser humano. Ahí donde el mundo propone ambición, el Yoga plantea la búsqueda de la serenidad, allí donde el ser humano se desequilibra en escisión de su propia naturaleza, el Yoga propone la unión y la armonía, donde lo profano nos arrebatara lo esencial del vivir, el Yoga abre una puerta a lo sagrado en cuerpo y alma.

Es desde aquí que caminamos en el Yoga, no nos podemos olvidar del mundo en el que vivimos, de la época en la que nos ha tocado vivir, pero tampoco de nosotros mismos, de nuestras tensiones y nuestros temores. La escucha hace al Yoga efectivo. Ahora bien, ser profesor de Yoga implica una vuelta más de esto que decíamos, no solamente el mundo o nosotros, también las personas que nos rodean, que vienen a recuperarse de lo vivido, que buscan en el Yoga una solución a ciertos problemas.

¿Y qué es lo que se pide cuando uno va a recibir clases de Yoga? Como en la imagen del iceberg, la demanda sumergida del alumno, aquella que es difusa aunque real, es inmensa. Y es cierto que el profesor de Yoga no tiene por qué recogerla, aunque, eso sí, puede contemplarla sin asustarse. Recordemos otra vez que en el fondo del Yoga está la crisis existencial del ser humano y la respuesta a ella.

El alumno/a pide un espacio de salud, unos momentos semanales para soltar las tensiones, para centrarse. Pero también pide reconocimiento de ese ser que es, pide silencio aunque también una comunicación más veraz. Pide respuestas sabias a los problemas viejos del mundo y pide una ética para navegar entre los meandros de esta sociedad sin naufragar a cada envite del destino.

Es por ello que se hace necesario volver a

redefinir qué entendemos por profesión de Yoga y cuál es el ámbito de actuación de esta bella profesión. De entrada, para no quedarnos cortos, siempre he planteado tres niveles de actuación en el ámbito del Yoga. Tres áreas que nos recuerdan la división clásica en cuerpo, mente y espíritu. Ya que el Yoga es una disciplina global tiene que actuar en todas las dimensiones del ser humano.

### **El Yoga como espacio de salud activa.**

Esta dimensión está profundamente aceptada. Hacer Yoga para sentirse mejor, para llevar más ligeramenta el peso de las responsabilidades, para amortiguar los efectos indeseables de un trabajo rutinario o una vida sedentaria. El profesor/a de Yoga debería aprovechar esta demanda para proponer una gestión más responsable de la propia salud que empieze, como todos sabemos, por un estilo de vida saludables y por un énfasis en la prevención. Hacer Yoga con las pautas que marca el profesor es gestar una dinámica que se puede volver autónoma y que se puede aplicar cotidianamente toda una vida. El Yoga deja de ser una medicina para convertirse en una forma de vivir que además es saludable.

### **El Yoga como espacio de crecimiento interior**

Nos encontramos con otra dimensión que tiene que ver con el sentir. Las clases de Yoga con sus posturas y sus silencios nos habla precisamente de nosotros mismos, de nuestro mapa de tensión corporal, de nuestra emocionalidad descompensada o de nuestra agitación mental. El Yoga se vuelve espejo donde reconocernos y desde ahí es donde se inicia la recomposición, la ligereza de esas tensiones, la calma de esa

emocionalidad, la claridad del pensamiento. En el Yoga hay que bregar con nuestra ansiedad si realmente queremos madurar.

### **El Yoga como conexión con la Totalidad**

El primer punto del que hablábamos era el Cuerpo y su energía, es decir, volver a sacralizarlo. El segundo punto era más bien la Psique y su consciencia, preguntarse acerca de quién es uno. Y este tercero es el redescubrimiento del Espíritu que anida por doquier. La comprensión será de que todo está profundamente interconectado sumergido en una inteligencia cósmica.

El profesor/a de Yoga no lo tiene fácil con esta dimensión porque el misticismo no tiene muy buena prensa y porque lo sectario es una etiqueta que se coloca muchas veces desde el prejuicio y no desde la ecuanimidad. Pero no podemos olvidarnos de esta dimensión, tenemos que abrir ventanas a la riqueza de la vida, a la majestuosidad de la naturaleza, a la grandeza del alma y decir, aunque sea discretamente, que todo habla, que todo está preñado de ser, que nuestra vida tiene un por qué y que el Yoga es un camino de búsqueda.

Después de este rodeo tenemos que hacernos la pregunta esencial que todo formador dentro de una escuela de Yoga se debe hacer ¿Y cuál es el mínimo que un profesor debería saber al finalizar su formación de profesorado de Yoga? Para responder a esta larga pregunta creo que deberíamos distinguir entre profesión y vocación, y lo digo porque aunque uno pueda ejercer la profesión de Yoga sino la vive con pasión, sino la vive con total implicación podrá quedarse en formas superficiales de hacer. Una entrevista al inicio de la formación podría clarificar si la motivación en la escuela es meramente de búsqueda de una

profesión o se parte de un entusiasmo por el mismo Yoga. El Yoga es primero un camino que después uno decide compartirlo con otros. Aunque también creo que ese entusiasmo puede prender en otro momento, cuando las condiciones son adecuadas. Para dar mi idea acerca del temario a impartir voy a partir de la idea tradicional de asignaturas. Voy a preguntarme, poniéndome en la piel del alumno de profesorado, qué asignaturas voy a recibir.

### **1.- ANATOMÍA VIVENCIAL**

Asignatura para el conocimiento de la estructura del cuerpo a través de ejercicios de observación y a través de la toma de conciencia en muchas âsanas. Al cuerpo hay que conocerlo no en la disección de éste en un atlas anatómico, sino en su funcionamiento, a través de posturas y juegos de observación. Creemos que no hay nada gratuito en nuestro cuerpo, por eso, encontrar los porqués nos enseña a confiar en esa sabiduría ancestral que reside en nuestra musculatura y en nuestras vísceras.

Es importantísimo conocer la columna vertebral, las articulaciones del cuerpo y la función de la musculatura principal para saber de forma inmediata qué músculos actúan en cada âsana. Conocimiento que nos hará ser más respetuosos con el cuerpo para no dañarlo.

Ahora bien, creemos que es necesario conocer las problemáticas más comunes que tenemos ya sean las hernias, los lumbagos, etc, etc. Pero este conocimiento no es para diagnosticar ni mucho menos para plantear una terapéutica, ya que se nos escapa de las manos pues el profesor no puede estar preparado para ello. Es de vital

importancia entender que el Yoga siendo terapéutico no es propiamente una terapia, no podemos sustituir al médico o al psicólogo. Más bien la invitación que espero que se dé en el futuro sea la de interdisciplinariedad, es decir, que por una vez funcionemos como equipo, equipo de salud cuerpo y mente. El Yoga puede aplicar una sabiduría en el vivir pero en los casos críticos debe actuar bajo la supervisión del especialista.

## **2.- SERIES DE ASANAS**

Nos encontramos con una asignatura que es central en la formación que es el conocimiento de las âsanas y su entrelazamiento para formar series que den el resultado esperado, afín al objetivo del Yoga.

- Asana. Metabolismo interno.

Y deberíamos empezar por el átomo de una serie que es el âsana misma. Entender lo que se está cocinando por dentro mientras hacemos una postura. Son las bases posturales, las reglas internas que debemos contemplar para mantener el equilibrio sthira-sukha, firmes y cómodos, presentes y relajados.

El conocimiento del cuerpo y las leyes naturales ya nos están diciendo que en ese metabolismo interno del âsana tiene que haber estabilidad, los apoyos deben ser firmes, la verticalidad bien conseguida, el espacio respiratorio abierto; tenemos que conseguir un mínimo esfuerzo y una respiración profunda, y un largo etcétera que el profesor de Yoga tiene que ir pautando para lograr ese arte de estar en lo postural.

- Asana. Metabolismo externo

Decimos a menudo que un âsana no es una fotografía fija en el espacio. En realidad

un âsana empieza mucho antes y acaba mucho después del realizar la postura estática. Debemos hacer previo al âsana una escucha, dar tiempo para que la postura anterior no esté demasiado presente y nos permita una visualización que anticipe la postura y que active nuestra memoria de ella. Hay un tiempo de realización del âsana que puede ser muy riguroso y hay un tiempo de ajuste antes de permanecer en ella. La vivencia de la postura nos está diciendo qué puntos de atención a seguir pero también es cierto que hemos de dar un espacio, más allá de la postura, a la trascendencia, a conectar con nuestro ser.

Pero el âsana no acaba aquí, hay un momento que la postura está indicando que ya es momento de deshacer que tampoco puede ser de cualquier manera. Y aún hay más, el momento de recoger los frutos de lo sembrado, de escuchar la resonancia de la postura, de fijar esa nueva sensibilidad, de encauzar ese flujo energético. El âsana es todo eso y es también la conciencia de que hay ciertos efectos secundarios indeseables que hay que compensar.

- Asana. Familias

Más allá de este análisis con lupa del âsana, hay que hacer un estudio por familias aunque en realidad es un análisis sobre la gravedad y de cómo nos afecta. Comprender las peculiaridades de las familias de posturas de pie, tumbados, boca abajo, sentados, invertidas o en equilibrio, son las palabras del Yoga, hechas de letras-âsanas para empezar a leer.

Cada familia tiene su ámbito de movimiento, podemos hacer flexiones, extensiones, torsiones, lateralizaciones o descompresiones en cada una de ellas. Siguiendo con el ejemplo, las palabras

tienen acentos adonde va el sonido fuerte.

- Asana. Autorregulación

Retomando la ley sagrada del hacer Yoga que es mantener ese equilibrio dinámico sthira-sukha, hemos de ser sumamente hábiles y tener recursos para adaptar cada postura a nuestra realidad. Hay una autorregulación externa que consiste en utilizar una silla, la pared, una cinta, un cojín, una pelota, etc para lograr una mayor estabilidad en la postura, quizá una mayor eficacia. Pero previamente hay una autorregulación interna que consiste en variar la postura, modificarla sensiblemente, doblando las piernas, bajando los brazos, etc, para no perder ese equilibrio sthira-sukha que es la postura estable largamente mantenida. Por poner un ejemplo, si quisiéramos hacer uttanâsana y tenemos acortamientos de la musculatura posterior, no estaría mal doblar las piernas o poner las manos sobre un soporte delante nuestro para que la postura siga siendo estable. Ahora bien, si fuéramos extraordinariamente flexibles tal vez tendríamos que intensificar la postura llevando, por ejemplo, las manos debajo de los pies o la cabeza plegada sobre las rodillas. Dicho con otras palabras, no podemos pasarnos ni por exceso de intensidad ni por falta de ella.

- Serie. Objetivos

Tenemos, por así decir, las letras, las palabras y los acentos, puntos y comas, ahora se trata de construir los párrafos, esto es, las series encadenadas de âsanas. Y está claro que el Yoga es un camino de autorrealización, y todo camino comporta estrategia para abordar los obstáculos con el mínimo de esfuerzo o de sufrimiento. Así que siempre hay un objetivo en una serie de Yoga, a menudo un objetivo principal y otros secundarios.

Yo distinguiría de entrada dos clases de objetivos, uno de ellos global y otro específico. Al igual que una orquesta a veces suena con todos sus instrumentos y otras se realiza uno solo para, por así decir, dar énfasis a la melodía.

Al menos el 50% de las series que proponemos deberían ser globales, es decir, no hay un sólo objetivo sino todos a la vez. Nos podemos imaginar una serie donde encontramos posturas de pie, tumbados, boca a bajo, sentados... y donde se encuentran todos los movimientos de flexión, extensión, torsión... y que hay un buen equilibrio entre posturas dinámicas y estáticas... y que trabajamos âsana, pranayama, dhyana... y... Pues bien, parece que estamos tocando el ideal del Yoga, buscando esa globalidad, pero este enfoque no nos llevaría muy lejos porque no terminaríamos de intensificar en aquellos puntos que encontramos débiles. Aquí es donde entra el resto de las series con un objetivo específico, objetivos que nos permiten profundizar o fortalecer sectores o dimensiones descompensadas. Un día trabajamos piernas, otro la cintura escapular, otro el alargamiento de la respiración, y así sucesivamente.

- Serie. Fases

La consecución de nuestras metas tiene que ser inteligente, no podemos abordar un objetivo a la torera, sin planteamientos claros de cómo conseguir aquello que nos hemos propuesto. Aquí radica una de las artes difíciles de dominar por parte del profesor.

Hay tres extensas fases en la realización de una serie. Progreso, núcleo y compensación. En el núcleo está nuestro principal objetivo, la parte más intensa de la serie, ese milímetro de riesgo que asumimos en la nueva serie. Bien, lo que

nos dice el Yoga (y también el sentido común) es que ese núcleo de entrada inexpugnable se puede conseguir con una elaborada progresión, calentando aquí y estirando allá, proponiendo posturas menores que nos permitirán lograr aquella postura nuclear con las mayores garantías de éxito. Esta progresión inteligente puede ser más o menos larga dentro de la serie pero también se da a lo largo del tiempo. Por ejemplo, hoy no puedo hacer sarvangâsana pero tal vez dentro de seis meses sí, si he ido pasando escalones, primero con el apoyo de la pared, después haciendo viparita-karani hasta que por fin puedo elevarme en la vertical de la postura invertida.

La tercera fase es la fase compensatoria. Después del núcleo, después de la intensidad vivida donde nos hemos atrevido a avanzar un poquito es nuestros propios límites, es necesario compensar allí donde la escucha nos dice que hay tensión, exceso o sobrecarga. Bastarán unas pocas posturas para volver a recuperar nuestro equilibrio perdido. Si con estas posturas no lo conseguimos será muestra (y aprendizaje) de que hemos calculado mal nuestras fuerzas o que no hemos escuchado lo suficiente.

- Serie. Inicio y final

Hemos hablado de la dinámica de una serie pero nos hemos olvidado de marcar el punto de inicio y el punto final, ambos importantísimos. Empezamos una serie con una Toma de Conciencia que significa la posibilidad de darnos el tiempo suficiente para transitar del mundo exterior al mundo interior, de un contexto profano a otro sagrado. En ese espacio de tiempo nos permitimos conectar nuevamente con nuestro cuerpo, con sus tensiones, con la respiración, etc. Es como el silencio

previo donde está contenido toda la sinfonía. Es ahora donde empieza el Yoga. En el otro extremo está el punto final, empezamos con silencio y acabamos también con él. Independientemente de la serie y sus objetivos, la clase debería acabar con recogimiento, sea a través de una técnica de relajación o de meditación, uno debe poder contemplar toda la serie e integrarla, hacerla carne, extraer el jugo de la vivencia.

De la misma manera que al inicio hemos hecho un tránsito del mundo a la interioridad, ahora hemos de hacer el proceso contrario, la serie no era un refugio donde quedarnos calentitos en nuestra seguridad íntima. Venimos del mundo y al mundo vamos. También podemos decir que ahora empieza el Yoga, el Yoga de la realidad; el laboratorio de la serie vivencial nos ha ayudado a coger fuerzas para afrontar nuestra realidad.

- Serie. Las secuencias

Los karana son esas secuencias de posturas que nos introducen en una serie. Si tuviéramos que poner una analogía, estas secuencias serían el aperitivo de una comida que abren el apetito y favorecen la segregación de los jugos gástricos. El profesor de Yoga debería conocer o diseñar secuencias para diferentes situaciones. Hay calentamientos donde ponemos el énfasis en lo articular, otras en lo muscular, en lo respiratorio o en lo energético. Potenciar secuencias aeróbicas es interesante para la salud por la purificación de toxinas que produce.

### **3.- PEDAGOGÍA DEL YOGA**

Bien, con todo esto ya sabemos “leer” en el Yoga, conocemos tanto las âsanas como las series. Ahora debemos elegir la literatura

que queremos leer, esto es, hacer una buena pedagogía del conocimiento adquirido.

- Pedagogía. Adaptación

No es lo mismo hacer Yoga por la mañana que por la tarde, el cuerpo y hasta el alma está más despierta, más cansada, más... diferente. Tampoco es lo mismo hacer el Yoga en verano o en invierno, a nivel del mar o a 3000 metros de altura, en un país tropical o en un nórdico. Y no es que el fondo del trabajo con el Yoga cambie, pero hay matices que podemos introducir para adecuarlo más y más a nuestras condiciones de vida.

- Pedagogía. Yoga en la diferencia

La variedad de tipologías que nos vienen a clase de Yoga es tan elevada como personas, sin embargo podemos estudiar peculiaridades de ciertos colectivos que requieren una atención especial. El Yoga debería ser tan "flexible" en su hacer que pueda desarrollar lo esencial a cada nivel y con cada grupo. Podemos hacer un Yoga para niños, otro para la Tercera Edad, para la preparación al embarazo o el posparto, para personas disminuidas, etc.

- Pedagogía. Progreso

Yoga es estado de vivencia pero también es camino para llegar a ese estado. La búsqueda del aquí y ahora, del presente es esencial, pero también estamos progresando hacia una meta más elevada. El profesor de Yoga tiene que tener esta mentalidad no sólo en el desarrollo de una serie sino, por ejemplo, a lo largo de un año. Estructurar un curso de Yoga teniendo en cuenta ciertas metas que hay que ir abordando. Es la conciencia de por dónde empezamos y por dónde continuamos.

- Pedagogía. Espacio de práctica

Para el yogui su esterilla o su sala de práctica son sagradas, porque ahí se

realiza su vuelo de consciencia. El profesor de Yoga tiene que mantener con uñas y dientes un espacio de respeto para que el alumno tenga la confianza suficiente para concentrarse en su práctica. Por poner un ejemplo, hay que hacer ikebana con la sala de práctica, hay que cuidar hasta el último detalle, la luz, la ventilación, el orden, el silencio o la música.

Es necesario ritualizar algunos momentos como por ejemplo entrar en silencio. Quizá mantiene un centro simbólico que recuerde la centralidad que todos buscamos en nuestra vida. Y es que a menudo pequeños detalles tienen una influencia en el subconsciente que todavía desconocemos.

- Pedagogía. Medios reguladores externos

Es importante trabajar bien, un mecánico tiene que tener todas sus herramientas a mano y ordenadas si quiere ser efectivo. El equipo del practicante de Yoga empieza por la ropa con la que practica, la esterilla sobre la que se coloca, el cojín sobre el que se sienta. Pero hay otros artilugios que facilitan la práctica como una cinta para cogerse de los pies, una pelota para presionar ciertas zonas, etc.

#### **4.- RESPIRACIÓN Y ENERGÍA**

En el esquema de Patanjali, âsana precede a pranayama, y tiene su lógica. Si no hemos hecho una inmersión en nuestro cuerpo hasta conocerlo, si no hemos desbrozado esas grandes tensiones que nos mantenían anquilosados, difícilmente podremos continuar con otra dimensión, algo más sutil que es la de la respiración.

- Respiración. Desbloqueo

Lo primero que tenemos que hacer con la respiración es quitarle todas las corazas. La respiración es un espacio físico pero también psíquico. El diafragma que es el

motor inspiratorio del sistema tiene que tener espacio de expansión. Aquí se imponen series de Yoga para abrir los espacios torácicos, intercostales, claviculares y abdominales. Aunque hemos de decir, que esos bloqueos respiratorios son emocionales y pertenecen a una estructura profunda de nuestra estructura de vida.

- Respiración. Abandono

Enseguida la estrategia a seguir no es la de hacer pranayamas complicados sino la de dejarse respirar. Esto que parece tan fácil pues no lo es tanto. El hábito de control de la mente impide que tengamos una respiración libre y natural. Tomar conciencia de la respiración, sin modificarla un ápice es la primera estrategia en el pranayama. Sentir el flujo de la respiración, la entrada salida de aire caliente-frío y observar cómo la respiración es el vestido externo del flujo mental.

- Pranayama. Respiración profunda

En el siguiente paso ya entramos directamente en las técnicas del pranayama. Uno de los significados de este vocablo es el de alargar el aliento. Por eso respiramos en Yoga para alargar nuestra respiración y volverla más profunda, rítmica, silenciosa y consciente. De esta manera, la mente agitada se calma, se sedimenta, se vuelve cristalina. Mente calmada que se vuelve apta para la transformación meditativa.

- Pranayama. Canalización energética

Pranayama también significa atención a la energía, energía vital que está en todo lo que nos rodea. Nosotros no somos meramente carne y huesos, somos seres energéticos con un metabolismo sutil de canales y centros energéticos. Así que las técnicas del pranayama nos van alimentando de prana, de

esa energía vital que en oriente también se ha llamado chi o ki. El yogui recoge esa energía y la dirige a voluntad hacia ciertas zonas o la acumula en otras. Podríamos decir que esa energía es importante para el proceso de consciencia, para el centramiento, para alcanzar dimensiones más sutiles del ser humano. Estamos bañados en un océano de energía, nuestra flojera energética es debida a nuestros procesos mentales, a la preocupación o a la vida desvitalizada que podemos llevar en las ciudades.

- Energía. Chakras o centros energéticos.

Y al hablar de energías tenemos que hablar de los chakras que son centros energéticos que el yogui activa en su proceso evolutivo. Desde la mitología hindú se nos dice que la kundalini adormecida en la base de la columna tiene que despertar y ascender como una serpiente a lo largo de la columna atravesando cada uno de los chakras para explotar en la cima de nuestra cabeza. Se dice que Shiva y Shakti tienen que realizar las bodas divinas. En otro lenguaje diríamos que la energía contenida en el plano de los instintivo tiene que sublimarse a través de técnicas de concentración para elevarlas e impulsar la consciencia. Es decir, necesitamos movilizar la energía y unirla con la consciencia, en otros términos hay que hacer una práctica intensa para movilizar la energía vital y sumergirse en el estudio de los textos sagrados para volverse conscientes.

Pero el tema de los chakras es un tema delicado. El yogui coloca en cada chakra un color, un sonido, una figura geométrica, un elemento, un mantra, etc, etc, y no es que esto sea absolutamente real en el plano del chakra, lo que pasa es que el chakra para

el yogui es un centro de atención para su meditación, para adquirir ciertas cualidades del ser. No hay que confundirse. Podemos recatar los chakras como los distintas dimensiones del ser. Siete dimensiones que son como siete escalones donde ascendemos de lo estrictamente instintivo, tribal, a lo más espiritual y cósmico. Cada chakra nos recuerda una lección a aprender, en cada uno hay una invitación a la consciencia pero también un riesgo a superar, un punto de atención en nuestras vidas.

## **5.- RELAJACIÓN PROFUNDA**

Creemos que la relajación profunda merece un espacio aparte. El estrés es una enfermedad de nuestro tiempo de la cual todos estamos afectados. Nos movemos en un entorno hipercomplejo lleno de normas y prohibiciones. La sociedad es competitiva, falta tiempo y acusamos la fatiga, la irritabilidad y un largo etcétera de ese síndrome patológico que viene de la mano del estrés. El Yoga claro está, puede ayudar mucho.

- Relajación Profunda. Conciencia corporal  
Tal vez lo primero que se pueda hacer es simplemente volver a conectar con el cuerpo, con su sensibilidad, con su movimiento, con la piel, los músculos y las articulaciones. Cultivar la sensibilidad del cuerpo es la manera de potenciar los propios recursos corporales. Un cuerpo sensible reacciona ante cualquier situación anómala para restaurar el equilibrio perdido.

- Relajación profunda. Mapa de tensiones  
Al conectar con el cuerpo en realidad estamos haciendo una escucha y reconociendo las tensiones, los acortamientos musculares, las zonas que está fuera del

eje vertical. Es importante que el profesor de Yoga sepa hacer una cierta lectura corporal de sus alumnos para saber dónde están las tensiones y que pueda orientar la práctica hacia esta realidad.

El Yoga nos ayuda en esta comprensión de nuestras tensiones. Ciertos masajes también nos ayudan a soltar más esas tensiones que quedan en las fascias, en las articulaciones, en los músculos. También en India, el masaje forma parte de la cultura popular, algo totalmente integrado dentro de lo necesario para restablecer la salud.

- Relajación profunda. Savasâna y Nidra Yoga

Savasâna es la postura del cadáver en la cual hacemos las técnicas de relajación. Con las técnicas de relajación observamos claramente el poder de la mente sobre el cuerpo, al sentir cada parte del cuerpo e imbuirla de calma y abandono.

Nidra Yoga es una técnica tántrica de meditación y relajación que significa sueño consciente. Consiste en hacer recorridos pautados alrededor del cuerpo para relajarlo y en técnicas de visualización para conectar con estados elevados de consciencia.

## **6.- CRECIMIENTO PERSONAL**

También el crecimiento personal está implícito en el Yoga. Tradicionalmente se hacía en la relación directa maestro-alumno. Hoy tenemos otras formas y otras técnicas.

El objetivo es darse cuenta de los obstáculos internos que nos impiden avanzar en el camino. A veces decimos que ir a lo transpersonal sin haber pasado por lo personal es demasiado peligroso. Un profesor de Yoga que se lanza a guiar a otras personas en un mundo complejo como es

la espiritualidad sin haberse revisado a sí mismo es posible que caiga en desequilibrios personales o aún peor, que pueda hacer daño a otras personas.

- Crecimiento personal. Reconocimiento de la sombra

Lo peor que nos puede pasar en nuestro camino de evolución es que no veamos la sombra que proyectamos, es decir, que no seamos conscientes de que tenemos un inconsciente del cual no nos damos cuenta. Somos seres condicionados porque vivimos en el mundo y es fácil que caigamos en el autoengaño cuando no queremos ver algo que nos resulta doloroso. Esta conciencia de la sombra nos debe volver un poco más prudentes y un poco más humildes, en realidad la ignorancia del ser nos acecha desde lugares insospechados. Tenemos teorías grandilocuentes pero después aplastamos la ternura del otro porque nos parece débil o manipulamos en infinidad de ocasiones sin darnos cuenta.

- Crecimiento personal. En el fondo del carácter

Ramana Maharshi en el monte Arunachala difundió esa búsqueda interior a través de la autoindagación del yo. Preguntarse ¿quién soy yo? Hasta desnudar al ser de todas sus capas es uno de los objetivos del Yoga.

Tenemos un carácter, es cierto, y ese carácter que identificamos con nuestro yo verdadero nos trae problemas porque el carácter, el ego, es una defensa ante el mundo, una estrategia de supervivencia y la identificación con él no puede lanzarnos hacia la consciencia. No podemos hacer una cruz con ese carácter y hacer ver que no existe, porque sí existe. Sin embargo hay un camino más sabio y es el de acecharlo. Acechar a ese ego que quiere el control y

que teme la disolución es casi un camino de vida. Conocer sus laberintos, sus entresijos, sus inercias y sus obsesiones. Claro que desenmascarar al ego duele, y el ego se oculta muchas veces bajo una capa espiritual de no-ego. El ego es astuto pero hay técnicas que os han legado en la tradición donde se le pone una trampa, donde la omnipotencia de ese ego cae porque no encuentra asidero.

- Crecimiento personal. Cultivo de la escucha

Otra forma de madurar y de poner de paso al ego en su sitio es el cultivo de la escucha. Pero la escucha verdadera, la de corazón tampoco es tan fácil, no basta con cerrar la boca y abrir los oídos, hay que acallar el juicio permanente que tenemos acerca del mundo y de los demás. Lo importante es ver qué escuchamos cuando escuchamos, cuándo nos hacemos cómplices del otro, cuándo sus verdugos. Diríamos también que la escucha es la gran vía para captar el momento presente, porque si sólo estas tú cuando lo demás se manifiesta te encontrarás solo en medio del universo.

- Crecimiento personal. Disciplina

Si uno no hace un hoyo profundo y persevera cada día difícilmente encontrara agua.

Claro está que detrás de esa perseverancia tienen que haber una fuerte confianza de que en el subsuelo hay vetas de agua fresca y cristalina.

En realidad la disciplina no es un deber, una obligación que al cumplirla nos hace sentirnos más buenos, o más superiores. La disciplina es una curiosidad por lo que encontraremos a la vuelta de camino si no dejamos de caminar. Disciplina tiene que ser igual a apasionamiento, ganas de quemarse, de entregarse para conseguir lo que nos propone el Yoga. Aunque está claro

que el trabajo de crecimiento personal reside en ver qué obstáculos aparecen para no conectar con esa curiosidad sana del caminante. Dónde aparecen las dudas, las inercias, las inseguridades, el temor o las justificaciones.

Aunque hemos de decir que disciplina para nosotros no es sólo colocarse cada día en la esterilla, disciplina es meditación en la acción, perseverancia en hábitos de consciencia, atención al detalle y a la globalidad.

## **7.- FILOSOFÍA PERENNE**

Los sabios de todas las épocas han venido a decir la misma verdad aunque con palabras y formas diferentes. A esta sabiduría Aldous Huxley la llamó sabiduría perenne. Con esto queremos decir que siempre hubo algo esencial por encima de rituales y liturgias. Más allá de los condicionamientos culturales de cada época ha habido una percepción intensa de lo sagrado, y esto se ha querido transmitir a través de religiones, creencias o esquemas simbólicos de conocimientos.

Creemos que el profesor de Yoga tiene que dar una vuelta por todas estas religiones y filosofías para ver la variedad a la hora de expresar esa verdad mística y no caer en el fanatismo de una única verdad.

- Filosofía Perenne. Oriente. Conocimientos Generales

Oriente ha representado, al menos durante estos últimos decenios, la cuna misma de la espiritualidad. Oriente ha sido para nosotros la presencia y la serenidad. Sería imperdonable no tener una visión somera del Budismo, del Taoísmo, del Zen o del mismo Hinduismo.

- Filosofía Perenne. Occidente. Conocimientos Generales.

Occidente para los occidentales está tan “cerca” que a menudo perdemos de vista su profundidad, su riqueza. Es importante recuperar las tradiciones que se han mantenido a un nivel muy reservado como el Hesicasmo dentro del cristianismo ortodoxo, la Cábala, el Sufismo, el Gnosticismo, etc. Pero sobre todo hay que beber de la fuente de nuestra Filosofía, los clásicos, el Renacimiento, la filosofía actual, etc.

- Filosofía Perenne. India

De la India habría que conocer su historia y sus tradiciones religiosas. Conocer los Vedas, algunas Upanishads, el Samkhya y otros darshanas, y todo lo relacionado con el tantrismo. Tener alguna idea de su medicina Ayurveda y de sus sabios tan fecundos.

- Filosofía Perenne. Yoga. Significados

El profesor de Yoga tiene que conocer a fondo todos los significados que conciernen a la palabra Yoga. Yoga es unión, bien, pero hay una unión que es de nuestro cuerpo y nuestra mente, y otra que es de nuestro espíritu con la Totalidad. Yoga también es meditación en la acción, trascendencia del sufrimiento o alcanzar algo que hoy parece difícil. Es importante no quedarse con un rótulo y poner mil ejemplos para entender el Yoga en todos los aspectos de nuestra vida.

- Filosofía Perenne. Yoga. Sendas

Está claro que el Yoga es un camino que nos lleva de la oscuridad a la luz, de Avidya a Vidya, esto es, de una visión fragmentada o distorsionada de la realidad a otra luminosa. El río que somos nace en las montañas y tiene que llegar al mar donde se fusiona con la inmensidad de sus aguas, pero puede transitar en su curso por un frondoso valle o un desierto. Hay muchos senderos dentro del Yoga. Tradicionalmente

hemos rescatado cuatro, Karma Marga, la vía de la acción desinteresada, Bhakti Marga, la vía de la devoción, Jnana Marga, la vía del autoconocimiento y Raja Yoga, la vía de la contemplación. Es importante no confundirse pues aunque aparezcan muchos Yogas (que realmente son de creación reciente) sólo hay un gran río del Yoga que acoge a muchos afluentes.

- Filosofía Perenne. Yoga. Ashtanga Yoga  
Ashtanga significa ocho miembros que son los que Patanjali describió al poner las bases teóricas sobre el Yoga. Yama, Niyama, Âsana, Pranayama, Pratihara, Darana, Dhyana, Samâdhi. Pero en realidad encontramos tres partes diferenciadas:  
a) una parte ética que es la entrada en el Yoga y que hemos de remarcar insistentemente que son los Yamas y los Niyamas.

Los Yamas son actitudes ante el mundo para no quedar atrapados en su laberinto. Aunque detrás de la no violencia, no robar, no mentir, etc se esconde una comprensión sabia de la naturaleza humana. Se trataría pues de profundizar en el poder de la tolerancia, en el poder de la veracidad, en la posibilidad de no traicionar la confianza que los demás ponen en nosotros, en la belleza de la simplicidad de nuestra vida o en la búsqueda de lo esencial en cualquier situación sin quedar atrapados por la espiral de deseo y placer.

En cambio los Niyamas son actitudes para no quedar atrapados en la espiral interna de inercias. Así hemos de mantener una actitud de purificación con respecto a nuestro cuerpo, una aceptación de lo que yo soy, o de lo que tengo, un apasionamiento para quemar las inercias, una autoindagación para comprender lo que yo soy, y una actitud de desprendimiento del resultados

de mis acciones.

b) La segunda parte vendría a ser el método trinitario del Yoga, donde está âsana, pranayama y dhyana (aunque Patanjali hizo un mayor desglose incorporando pratiahara y darana). Âsana es una actitud ante el cuerpo y lo postural; Pranayama es una actitud ante la respiración y lo energético; y Dhyana es una actitud ante la mente y la meditación. Cada uno de estos tres elementos apoya a los restantes, uno da paso a otro nivel de mayor sutilidad. Cuando nos sentamos a meditar, el cuerpo está sentado cómodamente y la respiración es profunda, entonces se puede dar lo meditativo.

c) Y claro está, la tercera parte es la resolución, el resultado. Samâdhi es el estado de iluminación donde se está más allá de la mente y el cuerpo, se está, por así decir, en íntimo contacto con el Ser.

• Filosofía Perenne. Yoga. Textos

Los textos clásicos son luminarias en el camino, claro está que a menudo necesitan de un guía para interpretar sus claves pero nos perderíamos en la inmensidad de la búsqueda sino tuviéramos esos textos sagrados a nuestro alcance.

Hay dos fundamentales a tener presentes durante toda una formación, son Los Yogas Sutras de Patanjali, y el Bhagavad Gita. Podemos dar un repaso a ciertas Upanishad, al Hatha Yoga Pradipika o el Gheranta Asmita. Aunque está claro que todo texto clásico o actual que despierte la conciencia, que induzca a la reflexión y que dé ideas claras de cómo abordar los obstáculos puede ser considerado.

## **8.- ESPACIO MEDITATIVO**

Como apuntábamos más arriba, la meditación es el corazón del Yoga. Todo apunta a ello,

postura y respiración, ética y disciplina están siendo las bases de ese vuelo meditativo. Durante la formación el profesor tiene que comprender bien cómo introducir este elemento difícil en la práctica de los alumnos.

- Meditación. Definiciones

Hay que saber qué es meditar pero también qué no lo es. Meditar no es poner la mente en blanco ni reflexionar acerca de un tema, meditar no es la búsqueda de poderes paranormales, dimensiones ocultas y esas cosas. Meditar es estar, simplemente estar. Aterrizar en el presente, abrir las puertas a la realidad, conectarse con lo que nos trasciende, aprender del silencio, aprender también de la angustia vital, volvernos más persona.

Es importante por ello que el profesor/a sepa poner esta dimensión meditativa en su sitio, desmitificarla y a la vez darle profundidad.

- Meditación. Puntos de atención

Hay muchas técnicas de meditación y todas son válidas sino ocultan lo esencial. Independientemente de las técnicas, o mejor dicho, junto a ellas, es importante que el alumno comprenda el por qué de ellas y adónde apuntan. Por eso que hemos rescatado de todas las técnicas meditativas que conocemos los elementos comunes, los peldaños de ese templo de silencio que es la meditación.

Un primer peldaño es que hemos de conseguir una postura estable, enraizada que nos obligue a estar más y más presentes. Un segundo es que la postura tiene que estar erguida, manteniendo la vertical en un gesto de atención consciente. Y un tercero es que la respiración tiene que ser profunda para utilizarla como puerta hacia la interioridad.

Hasta aquí los elementos más “físicos” que dan pie a otros más internos. Un cuarto elemento de esa escalera es el reconocimiento de lo que hay en esa interioridad e invocar a que se realice en nosotros esa potencialidad de la que somos partícipes. Poniendo un ejemplo es como bajar al sótano oscuro de nuestra casa y abrir las ventanas para que entre la luz. El quinto elemento es poner corazón a esa búsqueda, inmiscuirnos, personalizarlo todo. El sexto tiene que ver con el silencio, con esa voz que parece muda del espíritu y que nos obliga a callar el juicio y escuchar desde cada célula. Por último, se trataría de romper con una frontera más y salir de lo estrictamente individual y meditar por el mundo, por los otros, por la paz en la comprensión de que somos un eslabón más de esa cadena infinita que es el universo.

Creemos que cada uno tiene que encontrar su forma en la meditación, profundizar en la técnica en la que su naturaleza se encuentra más cómoda. Pero claro, tiene que entender siempre qué hace y por qué lo hace.

- Meditación. Soportes meditativos.

Siempre se ha puesto una analogía al hablar de la mente como si fuera un mono rabioso y enjaulado. La mente no para pues es apta para el control del medio externo. Por eso a la hora de meditar nos damos cuenta de que es difícilísimo bregar con ella, y es como si al intentar calmarla se pusiera más rabiosa, más rebelde. La tradición ha propuesto algunos soportes para que esa mente se calme.

Los mudras son gestos simbólicos que se hacen con las manos o con todo el cuerpo cuya función es la de atraer una cualidad de la mente sea de paz, entrega,

receptividad, etc y a la vez servir de punto de atención.

Los mandalas y los yantras vienen a ser diagramas concéntricos que representan estructuras arquetípicas y cuyas líneas nos remiten a un centro donde concentrarnos. Ejercicios como el tratak donde fijamos la mirada por ejemplo sobre la llama de una vela también sustraen a la mente de su dispersión.

Como soporte meditativo podemos utilizar el poder del mantra, la capacidad que tiene la repetición de un sonido de transportarnos a una cualidad elevada de la mente.

A menudo colocamos un centro simbólico en el centro de la sala de práctica o en algún rincón en la habitación donde practicamos Yoga. La función de colocar alguna figura, alguna divinidad, alguna flor, etc, es la de recuerdo de esa búsqueda elevada que estamos haciendo. El símbolo tiene ese poder el de transportarnos a otro lugar de la conciencia. El símbolo es como la caña de pescar que hace emerger un contenido inconsciente a la luz del día para ser reconocido.

## **9.- YOGA EN LO COTIDIANO**

Creo que este apartado tiene que ser remarcado una y otra vez, hacemos Yoga para vivir mejor, para ser más consciente. Entre la práctica del Yoga y la vida tiene que haber un vínculo, tiene que desgranarse un conocimiento aprendido.

### **• Yoga en lo cotidiano. Higiene**

El Yoga nos enseña que la salud depende en gran parte de la purificación que ejerzamos sobre el cuerpo. Higienizarse es importante pero además hay que ir en profundidad, lavar la lengua y los intestinos, el interior de la nariz y el estómago. Sin embargo la cuestión no acaba aquí, para el

yogui la higiene se vuelve sagrada porque se participa en un ritual purificador del alma. Podríamos decir que en cuerpo limpio anidan buenos sentimientos. El Yoga nos habla de los Shat Karmas (Dhauti, Basti, Neti, Nauli, Tratak, Kapalabhati) que evidentemente hay que adecuar a nuestra época y a nuestra realidad.

- Yoga en lo cotidiano. Alimentación

Y es cierto que para practicar Yoga no es necesario cambiar de hábitos alimenticios, y no se trata de hacer tal o cual dieta. Pero como el Yoga es consciencia también el comer se vuelve importante. Eso que comemos termina por convertirse en sangre, en carne, en energía, en pensamiento. Ahí radica la importancia de no comer cualquier cosa, comer fresco, natural, integral, comer con moderación siempre escuchando el apetito natural.

- Yoga en lo cotidiano. Postura

En realidad cuando cambiamos el grifo de casa, vamos en metro en hora punta, trabajamos con el ordenador, estamos haciendo el Yoga de la vida cotidiana. El profesor de Yoga tiene que saber dar indicaciones de cómo coger un peso sin lastimarse la espalda, como sentarse delante del ordenador, como relajarse en una situación tensa.

- Yoga en lo cotidiano. Salud

Con el paso de los años notamos que nuestras capacidades van mermando, o si más no, requieren de una mayor atención. No es extraño que en un momento dado tengamos que recurrir al Yoga de los ojos, al Yoga de la tonificación pulmonar, al Yoga de los dolores de espalda, etc.

- Yoga en lo cotidiano. Ejercicio

Ya hemos comentado que la parte aeróbica tendría que estar presente en nuestras vidas para que todo el sistema se regenere.

El corazón late más deprisa, se oxigena todo el cuerpo, se queman las impurezas, etc. Sin embargo hay que tener cuidado con el deporte que fuerza la “maquina” en pos de un mayor rendimiento competitivo. Andar, pasear, subir montañas, correr relajadamente, montar en bicicleta, nadar, etc, son excelentes ejercicios para mantener una vida sana y longeva.

Por Julián Peragón

---

## Recordatorio acerca de la convivencia y el espacio de práctica



Queridos amigos y amigas de Yoga Síntesis:

Empieza el curso y siempre viene bien un recordatorio acerca de la convivencia y aprovecho para daros de antemano las gracias a todos por vuestra colaboración. Casi no hay que decir mucho y todo suele fluir de forma bastante natural. Sin embargo, yo tengo la precaución de recordar cada cierto tiempo en qué consiste la propuesta de la escuela de yoga y anticipar fricciones en la convivencia.

Antes de continuar me gustaría señalar que mi función como responsable es la de crear las condiciones adecuadas para el estudio y la práctica del yoga y al proponer unos límites no considero que sean inamovibles o indiscutibles pues creo que todos vamos en el mismo barco y que podemos como grupo suscribir o corregir algunas de las propuestas que establezcamos. Me siento en una posición honesta de escuchar al grupo y decidir teniendo en cuenta todos los elementos planteados.

Algunos de los elementos que me gustaría remarcar son los siguientes:

#### ESPACIO DE ACOGIDA

Me siento profundamente agradecido a La Plana por el espacio y la acogida que nos proporcionan. Llevamos muchos años juntos y esa veteranía facilita mucho la convivencia. Ya sabéis que tenéis un trato directo con ellos (con Concha o Hilaria que hacen la acogida) y ellos nos piden que la reserva se haga con un mínimo de tiempo. La Plana tiene la lista actualizada de alumnos y da por sentado la asistencia total del grupo a menos que se avise con una semana de anticipación. La casa reserva cama y compra comida por el número de alumnos en la lista actualizada. Entienden perfectamente que alguien se ponga enfermo en el último momento pero no sería justo que no se avise ya sea por descuido o irresponsabilidad.

Por otro lado también es interesante, ya que pagáis en mano y habláis directamente con ellos, que comunicéis los inconvenientes que habéis sufrido en la acogida de fin de semana o las mejoras que pensáis que se pueden hacer. De esta manera

la relación con la casa se vuelve viva.

## COMIDA

Por un lado la cocina de La Plana obliga a cada grupo a tener una única opción de comida. De otra manera sería excesivamente complicado tener simultáneamente una opción vegetariana y otra opción de menú con carne.

Nosotros tomamos la opción vegetariana porque es más afín al yoga por motivos éticos que ya comentaremos en otro momento, porque una parte del grupo ya es vegetariana y porque una alimentación más suave facilita un trabajo de sensibilidad o de interiorización durante el fin de semana. En todo caso no queremos decir que esta manera de alimentarse sea la que hay que seguir y sólo planteamos una opción “adecuada” para la propuesta de yoga.

De la misma manera no se pone vino en las mesas porque creemos que la ausencia de alcohol facilita el trabajo hecho. No obstante cada uno tiene la libertad de levantarse y ponerse un vaso de vino o de pedir a cocina alguna modificación a su dieta. Aunque está claro que podemos ser flexibles cuando acontece un cumpleaños o hay una fiesta y tomamos una pequeña cantidad de alcohol. Lo que queremos es que se entienda el porqué de la opción que plantea la escuela.

## FUMADORES

En el mismo sentido nosotros no nos metemos sobre si un alumno es fumador o no pero sí que creo que hay que respetar la sala y los alrededores de ésta donde no se fume. Creo que algunos alumnos aprovechan la

experiencia intensa de yoga del fin de semana para dejar de fumar y un recordatorio demasiado cercano del hábito de fumar tal vez no les facilite. Creo que podría ser más útil distanciar el espacio de fumar del espacio de práctica. De hecho, habitualmente el bar de La Plana y los alrededores de la casa principal han sido los lugares para fumar.

#### ORDEN

En algún momento se ha comentado cómo a lo largo que avanzaba el seminario el orden interno de la sala se iba perdiendo. Recordar que el espacio para que guarde su plena potencialidad tiene que ser un espacio sagrado y entre todos tenemos que conseguir que el orden y el silencio reine.

#### PUNTUALIDAD

También es necesario guardar una puntualidad para poder funcionar con una cierta armonía. Además ya hemos comentado que hay espacios tan importantes como la meditación que es preferible, una vez ya ha empezado, no entrar ni salir de la sala. Cuestión de respeto.

Recordar por otro lado que el seminario empieza el viernes a las 18:30 h. y que se permite por cuestión de trabajo o tema familiar venir el sábado. Ahora bien, no se trata de venir el sábado para desayunar o a mitad de mañana sino para empezar todos juntos bien de mañana. Quisiera ser más estricto en este tema.

Por otro lado sólo se da por válido si se han hecho al menos ocho seminarios al año contando la intensiva de verano como seminario doble, es decir, sólo se pueden

faltar a tres.

## PUBLICIDAD

Siempre he sido muy flexible con el tema de promoción de otros cursos y con la venta de productos alternativos pero me doy cuenta que es muy fácil vencer la línea de la flexibilidad y llegar a un exceso. Cuando hay demasiadas propuestas en el aire perdemos el centro y es necesario volver a la simplicidad. Ruego que enviéis vuestras propuestas a través de correo electrónico del listado que está abierto a todos y que aquellos productos que queráis vender los montéis en un tenderete pero fuera de la sala. No estaría mal proponer un espacio (la antesala del espacio del acantonament) y un tiempo (después del desayuno del sábado).

Está claro que si la propuesta está directamente relacionada con la escuela o con la práctica de yoga como puede ser la limpieza de colón que propone nuestro tutor deberemos hacerle un hueco en nuestro programa. Si no coincide con un programa de la escuela, después de cenar cualquier persona puede proponer una charla, un coloquio, una propuesta de cursos, etc.

## TRIPLE OBJETIVO

Recuerdo a menudo que la tarea del yoga es triple. Tenemos la creación de nuestro espacio de práctica, tenemos también, en segundo lugar, el estudio donde profundizar en la autoindagación, y tenemos por último el desarrollo de un corazón compasivo sin el cual, todo lo otro, quedaría en mera pose o en erudicción. *Tapas, svâdhyâya e îshvara pranidhâna* resumen perfectamente

este triple objetivo.

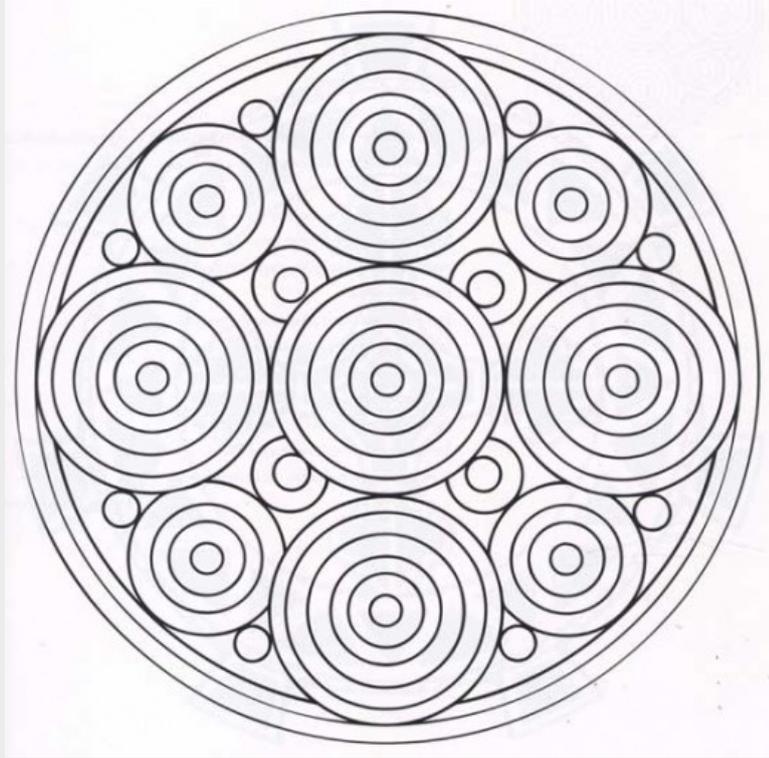
Vuelvo a insistir que para despertar este corazón compasivo es importante que nuestro espacio de práctica que, lógicamente en la formación es nuestra sala de trabajo, sea un espacio sagrado. Orden, silencio, armonía van a facilitar esta práctica. Que en el tiempo libre uno sepa que puede ir a la sala porque encontrará silencio para practica o meditar.

Os agradezco enormemente vuestro esfuerzo.  
Om Shanti. Julián Peragón

---

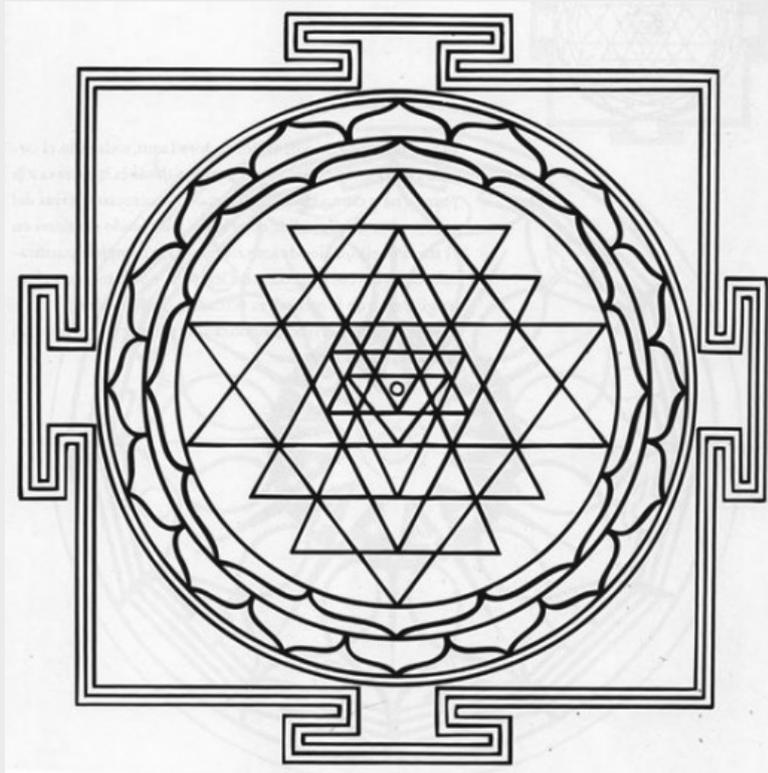
---

**Mandalas: Gotas de lluvia**



- Mandala tomado de «El libro de los mandalas del mundo. Shia Green. Ed. Océano Ámbar
- 
- 

**Mandalas: Yantra tibetano**



- Mandala tomado de «El libro de los mandalas del mundo. Shia Green. Ed. Océano Ámbar
-