

Compensación en la serie de Yoga

Fases de una Serie. La compensación

Yoga es intensidad tanto en la actitud como en la práctica. Una práctica sin esa dimensión intensa no podría substraernos de nuestros círculos repetitivos mentales y no nos haría progresar. Pues bien, en esa intensidad que se vive más claramente en el núcleo de la serie, en ese centro de la práctica aparece algo a lo que hemos de estar atentos, son los efectos indeseables. Estos efectos secundarios no los podemos olvidar y algo hay que hacer con ellos. Sarvangâsana es una postura estupenda para los efectos beneficiosos de la inversión y un largo etcétera pero las cervicales o los hombros pueden absorber una carga de tensión que no nos interesa. Por eso, a continuación de la postura hacemos otra u otras que compensen esa sobrecarga, tal vez una postura de extensión cervical suave, una variante de la postura del pez, matsyasâna.

El médico nos manda un antibiótico para la infección pero como el antibiótico es demasiado fuerte nos receta también un protector gástrico. Si nos hemos levantado muy temprano y estamos agotados al mediodía, hacemos la siesta. Después nos levantamos renovados.

No hemos de confundir esta idea de compensación con la contrapostura porque puede que una contrapostura, trabaje en sentido inverso pero no compense los efectos indeseables de la postura anterior. Aquí es donde nosotros intentamos distinguir entre compensación y complementación del trabajo que realiza la postura núcleo. Es posible que si trabajas la musculatura posterior de las piernas

tengas que trabajar también la anterior para que el efecto sea más amplio. Si bien es cierto que en innumerables casos puede coincidir compensación con complementación. El trabajo intenso que realizo sobre el hombro derecho requiere una compensación sobre el mismo hombro, tal vez de apertura y relajación. En cambio el trabajo complementario requiere ir al hombro izquierdo para hacer su contraparte. Hasta aquí nos encontramos con las tres fases fundamentales de una serie de Yoga, Progresión, Núcleo y Compensación que nos aseguran una práctica estable e inteligente. No obstante habremos de incluir otras pequeñas fases que aseguran la entrada y salida de una serie de Yoga, así como otros elementos de ajuste.

Por Julián Peragón

Progresión en una serie de Yoga

Fases de una Serie. La progresión

Hemos dicho que siempre tenemos un objetivo en la práctica, en la sesión de Yoga. Es el núcleo donde nos dejaremos estar, donde culminaremos con nuestra mayor intensidad. A ese núcleo hay que llegar de forma progresiva, esto es, de forma inteligente para abordarlo en las mejores condiciones. Es el Vinyasa Krama de una serie. Digamos que es el sentido común aplicado al Yoga,

la progresión que todo proceso necesita.

Al igual que para comer el plato fuerte necesitas un entrante, una comida ligera que prepare la digestión, en una sesión no podemos abordar lo más difícil, complicado e intenso si no hay previamente una preparación. Las caricias anteceden al acto amoroso o los preparativos del viaje al viaje mismo.

Como hemos visto en el análisis postural el Vinyasa Krama lo podemos aplicar en tres niveles.

A) En la realización de una postura ya que para abordarla necesitamos muchas veces de movimientos pautados y progresivos, no de cualquier manera.

B) A lo largo de una serie para preparar el núcleo donde está la postura o posturas intensas de difícil ejecución. El Vinyasa Krama de la serie dependerá lógicamente de la complejidad misma de la postura pero también del punto de partida de la persona, si es mayor o joven, sano o enfermo, ágil o torpe, experto o novato, etc.

C) Y a lo largo del tiempo, en la propia práctica. Tal vez lo que ahora sería imposible de realizar, con la constancia y la progresión inteligente lograremos un día la realización de aquellas posturas.

Julián Peragón

Núcleo de la serie de Yoga

Fases de una Serie. El núcleo

En el centro de la sesión de Yoga encontramos nuestro objetivo primero, es el núcleo de la serie. Si nuestro Yoga es inteligente vamos a hacer previamente una escucha profunda y a establecer un diagnóstico. Nos vamos a preguntar ¿y qué necesito en este momento? Así pues, desde esa escucha vamos a establecer un objetivo y vamos a desarrollarlo a lo largo de la serie.

Por ejemplo, si hoy ha sido un día ajetreado y he estado muchas horas de pie con la consecuente sobrecarga para las piernas, la espalda y la hinchazón lógica en la parte inferior del cuerpo por una retención de la circulación sanguínea, planteo un objetivo: una serie de Yoga que favorezca el retorno venoso y la relajación de las piernas.

Si tenemos recursos dentro del Yoga sabremos que hemos de poner hincapié en posturas invertidas, y dentro de éstas puedo elegir una postura que cumpla al máximo esas expectativas como por ejemplo sarvangâsana, la postura de la vela. Ahí está, ya tenemos el objetivo primario de la serie. En el núcleo de la serie colocaremos obviamente esta postura invertida.

Objetivos hay infinitos dependiendo de cada persona, de sus necesidades, de cada momento en el largo proceso de una práctica. Podemos proponer como objetivo un trabajo sobre la cintura escapular o pélvica, un trabajo sobre los isquiotibiales acortados, sobre los abdominales hipotónicos, pero también sobre el acortamiento de la respiración, la dificultad de concentración, sobre tal

articulación o sobre aspectos energéticos,
etc, etc

El Yoga así se adapta al individuo y no al contrario, esta disciplina es una herramienta que está a nuestro servicio en aras de nuestro desarrollo personal ya sea en lo físico, psíquico o espiritual. Evidentemente el arte de un guía dentro del Yoga es el de saber establecer ese collar de objetivos adecuados a cada persona que sean abordables desde nuestros propios límites.

Por Julián Peragón

El corazón del âsana



Âsana es el primer elemento del método trinitario del Yoga. El sutra 46 de los yoga sutras de Patanjali (cap. II) nos dice:

sthira sukham âsanam

El hecho de sentarse o estar sentado debe

ser estable y cómodo largo tiempo.

âs-: estar sentado, sentarse, existir, habitar. Está claro que para permanecer largo tiempo en una postura se necesita que ésta sea estable y cómoda.

Sthira: firme, sólido, permanente, continuo, en alerta. Sin cambios. Así una de las ideas claves de sthira es vigilancia y la de continuidad. Está más cercano a la idea de purusha (espíritu). El observador eterno e inmutable.

Sukha: Agradable, cómodo, espacioso, abandono, sin esfuerzo. Reposo, relajación. Más cercano a prakriti (naturaleza). Es lo observado, eterno, pero cambiante.

Prayatna: significa el esfuerzo adaptado. Tono justo. Por eso si hay demasiado sthira nos encontraremos con sobreesfuerzo, competencia, crispación o tensión. Si, por el contrario, hay demasiado sukha habrá pasividad, adormecimiento. Sin posibilidad de avance, de progresión.

En un extremo sthira sería repetir un movimiento hasta el límite de resistencia, escoger posturas difíciles, ir hacia una mayor complejidad de la postura, llegar directamente a la postura sin previa preparación, tender hacia las posturas de pie.

En otro extremo sukha sería adaptar cada una de las posturas. Prepararla y compensarla adecuadamente. No llegar a la fatiga. Escoger posturas fáciles y agradables. Tender hacia las posturas tendidas.

Imagen mítica

En el Sanatâna dharma (hinduismo), la ley universal eterna para los hindúes hay una imagen mítica del dios Vishnu que descansa sobre su primer discípulo, la serpiente Ananta (infinito, de innumerables cabezas), cuyos anillos corporales ofrecen descanso al dios mientras su cabeza erguida mantiene el techo del universo, simbolizando la firmeza, la estabilidad y la continuidad. Desde la perspectiva de los gunas, cualidades básicas del universo, podemos decir que un exceso de rajas (innumerables cabezas de la serpiente) o un exceso de tamas (los anillos inertes del cuerpo) deberían equilibrarse en sattva, la armonía.

La leyenda nos lo dice que la serpiente Ananta era prima del pájaro Garuda. Éste había matado muchas serpientes por lo que las serpientes pidieron protección al Señor Vishnu. El Señor dijo que las protegería pero a cambio de que con sus anillos le hicieran un colchón para descansar. Claro, la serpiente tenía que estar muy relajada para que el Señor se encontrará muy cómodo. Pero éste les pidió además que sostuviera la estructura del universo con sus múltiples cabezas para que su descanso fuera absoluto.

La serpiente estaba en un brete, si se relajaba demasiado, el techo del universo se caería, pero si los músculos se ponían demasiado tensos, el Señor se despertaría de su descanso. Además como Garuda, el pájaro lleva a Vishnu a todas partes sobre su lomo, estaba delante de la serpiente. A pesar de que el pájaro era peligroso debía mantener un equilibrio entre estar vigilante y estar relajada.

Cuando despertó Vishnu le dijo a la serpiente que era un buen maestro. «No te has asustado, eres un buen ejemplo. Has

sufrido, pero has tenido una actitud diferente. Puedes ser un acarya”. Un acarya, un maestro, es aquél que dice «sé lo que es el sufrimiento, y sé cuál es el camino para salir de él» . Entonces lo puede compartir.

Interpretaciones del concepto âsana

En los sutras 47 y 48 de los Yoga-sutra se dice: “la postura se domina mediante el esfuerzo inteligente con vistas a la reducción de los obstáculos y la realización del infinito». «Entonces cesa todo ataque de los opuestos”. De alguna manera tenemos que pasar de la noche al día, del descanso al trabajo, de una posición a otra, del calor al frío, etc, y mediante âsana se consigue adaptabilidad a los cambios. Âsana vendría a ser una vigilancia extrema del espíritu en una relajación corporal total.

En otro tratado, en el Hatha Yoga Pradipika, de Svâtmârâma, tratado tántrico de hatha yoga encontramos: “mediante la práctica de âsana se alcanza la estabilidad, la ausencia de trastornos y la ligereza de los miembros”.

A un nivel básico también podemos interpretar âsana como un ir haciéndonos conscientes del cuerpo para aflojar los automatismos y los aspectos mecánicos e involuntarios a nivel físico.

Por Julián Peragón

Análisis global de las posturas



Para sacarle todo el jugo a un âsana, para no equivocarnos y poder colocarla en su justo punto

dentro de nuestra práctica tenemos que poder analizar un âsana desde todos los puntos posibles:

- **Nombre del âsana**

Es interesante conocer el nombre (o los nombres que en diferentes tradiciones se le dan) en sânscrito porque es una información valiosa para entender el objetivo o la cualidad de la postura. Podemos utilizar la traducción a nuestro idioma. De hecho, el nombre vulgar a veces es necesario porque hace más familiar la postura o la acerca a nuestra cultura. La postura en cuclillas será la rana, y la postura de un rey lejano será la postura del héroe, y así sucesivamente.

- **Definición de la postura base**

Debemos indicar cómo es la postura, sentada

por ejemplo, con los brazos estirados, etc. Cuando más preciso en la definición más claridad para su práctica.

Incluso al dibujarla (el esquema) podemos añadir flechas que remarcan algunas características principales de la postura.

- **Objetivos del âsana**

Está claro que traemos a colación una postura porque nos interesa para algo. Hay un objetivo principal o secundarios que debemos saber. Cada postura incide postural o energéticamente en un sentido. Por ejemplo uttanâsana, postura en flexión de pie, nos lleva a un estiramiento global de la cadena muscular posterior incidiendo en el estiramiento posterior de las piernas y de la zona lumbar. Pero también es una postura semi invertida pues la cabeza está más baja que el corazón.

- **Beneficios y contraindicaciones**

A) Debemos matizar una vez sabemos los objetivos del âsana que nos puede reportar unos beneficios aunque no podemos caer en una visión mecanicista en la que a tal postura le corresponde tal beneficio porque depende de la realización de la postura, de la estructura corporal de la persona, de la intensidad con la que la realiza, etc Incluso a veces puede darse efectos contrarios al hacer una misma postura en dos individuos diferentes, o en la misma persona en momentos diferentes.

B) Y por el contrario está bien conocer las posibles contraindicaciones de una postura. Vale la pena pecar por prudencia que por temeridad. No obstante, el Yoga bien hecho lleva consigo un seguro, y es el de la propia escucha, el respeto de los propios límites que no hay que traspasar.

- **Progresión (Vinyâsa)**

A) También debemos saber que una postura se llega a ella no de un brinco sino a través de una serie de movimientos pautados cuyo objetivo es llegar sin tensión y con el mínimo esfuerzo posible. Esa toma de la postura podrá ser breve o larga, fácil o compleja dependiendo del alumno, su estado, el tono de la serie que se imprima, etc. Simplificando, una persona mayor, enferma o con dificultades necesitará un mayor recorrido en la toma de la postura (donde hay más elementos de autorregulación) que una persona joven y sin problemas.

B) Pero la toma de la postura no basta, debo conocer como prepararla a lo largo de una serie pues quizá deba preparar piernas y espalda antes de mantener esta postura largo tiempo.

C) Y aún debo contemplar una progresión a largo tiempo, pues quizá hoy la consecución de la postura no es estable y confortable y necesitaremos tiempo de progresión.

- **Actitud mental (Bhâvana)**

Los bhâvanas son las formas con las que nos relacionamos con la postura, la actitud mental. Todos los aspectos de la observación durante la práctica. Pero también son las pautas que marcamos en la postura para mantener la presencia y la concentración.

Podemos sentir una zona, unos recorridos, marcar un ritmo respiratorio, contar respiraciones, percibir las sensaciones, etc.

- **Respiración**

La respiración merece una consideración especial. Tanto en la parte dinámica como sincronización, como en la estática, la respiración y sus kramas o paradas respiratorias, las retenciones, si hay bandhas o no, hay que precisarlo.

- **Pratikriyâsana**

A) Complementación: A una postura base le corresponde otra ideal que trabaje en sentido opuesto. Para que no hay desequilibrio en el trabajo global hemos de complementar un âsana con otra u otras que equilibren el trabajo muscular o articular. Si trabajamos una postura que inide sobre la derecha habremos de trabajare también sobre la izquierda. Si trabajamos lumbares no estaría mal complementar con abdominales y así sucesivamente.

B) Compensación: No está mal diferenciar la postura que complementa a la postura base en cuanto a su trabajo muscular o articular, de las posturas que corrigen los efectos indeseables, que nos lleva a la calma, a un estado neutro desde donde continuar la serie.

Esta parte es importantísima porque asegura una forma de hacer Yoga sin tensión ni sobrecarga. Ya que no hay ninguna âsana perfecta que no comporte en algún grado una sobrecarga, hay que tenerla en cuenta con posturas suaves.

- **Variantes**

No basta con conocer la postura base, hay que conocer el abanico de posiciones que juegan en el mismo sentido tanto en su gravedad como en el sentido del movimiento que expresan.

A) De entre estas variantes hay algunas que favorecen la AUTORREGULACIÓN porque permiten el aprendizaje o la adecuación a la propia estructura y las tensiones que tenemos.

B) Otras sin embargo facilitarán la INTENSIFICACIÓN pues darán un mayor estímulo al practicante cuando la postura base ya está dominada.

C) Y a la vez esta postura base puede ser medio o progresión para otras posturas más

intensas. Por ejemplo cakravakasana puede preparar la postura de la rueda, etc.

- **Modificaciones**

Con cualquiera de las posiciones anteriores podemos añadir modificaciones a nivel de hacer la postura con una sólo pierna por ejemplo, o con el brazo en otra posición.

- **Soportes**

Y además esas posturas base o sus variantes pueden ser hechas apoyándonos en ciertos soportes externos como cintas, pelotas, sillas, pared, etc.

Por Julián Peragón

Mandalas: las 4 estaciones

La meditación de los Mandalas



Las estaciones nos recuerdan que el tiempo no es sólo lineal, cronológico sino también circular. De la misma manera que el corazón late y el cuerpo respira rítmicamente, las estaciones son la respiración de la naturaleza. Año tras año se reproduce el más bello espectáculo, el nacimiento de la vida, su desarrollo, reproducción y decaimiento. Incluso en la muerte invernal, la vida se esconde en las raíces, un secreto guardado en el fondo de la tierra que en la primavera será desvelado.

En este tiempo cíclico todo se repite pero extraordinariamente todo aparece como nuevo, refulgente, fresco, impoluto. Nada es artificial pues en la sabia reconocemos nuestra propia esencia. Es por eso que el lenguaje natural nos dice que podemos reposar en lo que realmente somos, como el árbol, la nube o la piedra.

La tierra se nos aparece redonda pues girando sobre sí mismo el horizonte curvo marca con nitidez un círculo apenas

fragmentado por montañas o precipicios. Este mandala que hemos representado arriba nos recuerda esta circularidad no sólo del horizonte sino también de las cuatro fases que en nuestras latitudes se expresan con carácter. La fuerza de la primavera se hace plena en el verano, y el marchicho otoño se refugia en la soledad del invierno. Ninguna fase puede sobrevivir por sí sola. Pensar en una eterna primavera es olvidar que hay un tiempo para marchitarse y otro para morir. Querer siempre la templanza es desterrar la belleza de la flor que rompe por primera vez la escarcha del frío invierno. Nuestra parte infantil sueña con el verano en medio del frío y con el fresco en pleno calor. Aceptar cada una de las fases es aceptar con plenitud la vida y su transformación.

- Mandala tomado de «Mandalas, ventanas del alma. Varda Fiszbein. Ed. Obelisco»

Por Julián Peragón

Mandalas: la gran cruz anual



Un nudo sin fin, varios hilos que se enzarzan de la misma manera que las circunstancias de la vida confluyen produciendo una densidad en la experiencia. Pero los problemas están creados por una óptica determinada. Vistos desde la altura son eso, mera confluencia, aparentemente irresoluble.

Pero el problema no está fuera sino en la impaciencia de nuestro deseo o en la estrechez de nuestra injusticia.

Déjate llevar por la líneas y fluye en cada nudo sin perseguirlo pero tampoco sin huir, desde la aceptación plena pero sin resignación. Atraviesa las densidades como lo que son, oportunidades de crecimiento.

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

I Encuentro de Yoga Abierto



- **Primer Encuentro YOGA ABIERTO**

**17 y 18 de septiembre 2011
en La Plana**

Ya en marcha después del largo verano e intentando organizar el encuentro abierto de yoga para este 17 y 18 de este mes de septiembre. Como ya os dije en una carta anterior nos encontraremos en La Plana (sala de piedra) a las 10 h del sábado, ya desayunados.

Ya sabéis que el encuentro es gratuito y sólo se paga la pensión. La pensión hasta el domingo comida incluida es de 60€. Si no os quedáis a comer el domingo tenéis que avisar y cuesta la pensión 48€. La pensión se pagará directamente a La Plana después de la comida del sábado. Esta carta se enviará a las personas que estáis apuntados, es **IMPORTANTÍSIMO** avisar de vuestra no asistencia si es que habéis cambiado de opinión con una semana de anticipación ya que la casa compra la

comida por anticipado.

Creo que será un encuentro fecundo, hay mucha afluencia de viejos amigos en la formación. El primer objetivo es el de volver a vernos después de tiempo y compartir experiencias. El segundo es lógicamente practicar desde un estilo u otro, con una intensidad u otra, algo que necesitamos vitalmente después de cualquier verano bochornoso. Pero también habrá momentos para hablar, para hacer alguna tertulia, o más en concreto para ver cómo está en estos momentos el certificado de instrucción en yoga y cómo nos influye a los profesores.

Os paso a continuación los compañeros que van a dar un taller, aunque ciertamente con los días se sumarán otros:

MASAJE TAILANDÉS Y YOGA. Por Miguel Molina

El masaje tailandés, llamado también yoga estático es una técnica que pretende equilibrar la energía del cuerpo mediante presiones y estiramientos, esta energía circula por unas líneas del cuerpo llamadas líneas energéticas sen, meridianos en medicina china y nadis en medicina ayurvédica. El taller pretende introducir esta técnica en una clase de yoga.

CREAR UN ESPACIO SAGRADO DE PRÁCTICA. Por Albert Talarn

Para que nuestra práctica cotidiana sea lo máximo efectiva posible, es necesario que nuestro entorno nos apoye y nos potencie.

Vamos a dar unos consejos prácticos para que con los recursos que disponemos, podamos crear nuestro pequeño altar (hacia donde se dedica la práctica) y nuestro gran altar (donde realizamos la práctica). No nos vamos a olvidar que como ya somos profesores y practicantes, de resolver todas las dudas concernientes que nos hayan surgido sobre este tema.

VIVR EN EL CIELO. Por Cinta Doñate

Un paseo por el cuerpo, corazón y mente.
Técnicas de relajación.

LA PRÁCTICA DEL YOGA COMO UN LABORATORIO PARA INTEGRAR LA ESPIRITUALIDAD BUDISTA. Por Teresa Marín y Maite Pastor

Observando nuestros Shenpas (apego,enganches,incomodidad esencial). La integración del budismo en la práctica del Yoga requiere fundamentalmente un cambio en la motivación y en la intención con la que practicamos: el beneficio de todos los seres sintientes.

Buscamos que la práctica nos ayude a desarrollar e integrar las cualidades espirituales del budismo (compasión,amor alegría,ecuanimidad) a observar nuestra reactividad y a trascender nuestros obstáculos. El estado de conciencia que nos proporciona el Yoga puede ser un laboratorio de observación, donde con curiosidad y trabajo se produzca la alquimia necesaria para que se de la transformación que nos lleve a la

Comprensión.

PREPARÁNDONOS PARA EL OTOÑO. Por Mónica Calvo

Sesión de Hatha yoga y Chi kung para armonizarnos con la energía del otoño. Comprenderemos sus características e influencias en nosotros, encontrando las herramientas para vivir la estación con plenitud.

SERIE SURYANAMASKAR – POSTURAS DEL SALUDO AL SOL. Por Àlex Costa

A muchos practicantes de yoga les resulta pesado ejecutar el clásico ejercicio del Saludo al Sol debido a la dificultad de algunos pasos. Aquí, vamos a dar la vuelta a la tradicional idea de introducir el Saludo al Sol como forma de calentamiento. En el recorrido de esta serie se preparará, profundizará y compensará cada una de las posturas que conforman la secuencia del Saludo al Sol. Será una buena manera de hacernos amigos de ella.

SERIE YOGA PEDAGÓGICA TRES NIVELES DE INTENSIDAD. Por Arjuna Peragón

Sabemos que el corazón de una práctica radica en el equilibrio delicado entre esfuerzo (sthira) y bienestar (sukha) lo que nos lleva directamente a un yoga de la escucha. Esta escucha es realmente difícil de dirigir en un grupo pues cada uno está en un proceso diferente. Una serie con tres niveles de intensidad donde cada postura se

plantea en tres fases nos permitiría la posibilidad de que el alumno investigue sobre este equilibrio.

ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES. Por Carina Coll

El propósito de los estiramientos Estiramientos de Cadenas Musculares es liberar o reducir el esquema de tensiones profundas que cada uno poseemos, actuando tanto a nivel preventivo como terapéutico. Estas prácticas son una buena herramienta para introducir en una clase de yoga, ya que se trabaja de manera sencilla y eficaz sobre el aparato locomotor. El taller consiste en realizar algunos estiramientos con la intención de liberar la cintura pélvica, cintura escapular y cabeza, centrándonos en la respuesta respiratoria de cada zona.

Me hace mucha ilusión poder iniciar este nuevo espacio anual y compartir sinceramente nuestra pasión por el Yoga. Os doy las gracias a todos por vuestra presencia y especialmente a los que compartís vuestra experiencia y sabiduría en los talleres. Una lectura de esta crisis de proporciones planetarias es que necesitamos estar cerca unos de otros para encontrar salidas.

En todo caso nos vemos en La Plana el 17 de este mes y OS RUEGO aviséis de cualquier cambio en vuestra asistencia. Mi móvil es 650 221 551. Un fuerte abrazo. Hari Om Tat Sat Om Shanti. Arjuna

Entrevista a Kausthub Desikachar

El Océano del Yoga. Entrevista en el seminario intensivo de TKV Desikachar y Kausthub Desikachar en Barcelona, septiembre 2009

CSF (Arantza Corrales y Julián Peragón):
Vemos muy a menudo que el yoga se ha desarrollado en Occidente tiene un gran componente físico. El yoga occidental es casi sinónimo de asana y de una perfecta realización de la postura. ¿Cómo deberíamos entender asana para mantener la esencia del yoga?

Kausthub Desikachar: Es cierto que en la mayoría del yoga que se practica hoy en día se realiza desde ese componente físico que se conoce como asana. Sin embargo, cuando entendemos la filosofía fundamental del yoga, está muy claro que el yoga se presenta principalmente como una disciplina de la mente. A pesar de que Patanjali presenta la enseñanza del yoga como una disciplina de la mente, él entiende que el cuerpo, la respiración, la emoción y los sentidos tienen un impacto en la mente. Por eso se presentan las diferentes herramientas que directa o indirectamente influyen en la mente de una manera positiva. Si las prácticas de asanas se hacen con una actitud entonces podemos decir que se mantiene la esencia del yoga.

CSF: También nos encontramos con propuestas de yoga donde «todo cabe» al estilo Nueva Era como síntesis de diferentes técnicas. Por otro lado, a veces vemos otras propuestas de yoga muy enmarcadas en formas hindúes fruto del pasado. La pregunta que surge es, ¿cómo adaptar el yoga a las nuevas realidades sin traicionar la esencia que habla de la tradición?

K. D.: Uno de los aspectos más significativos de yoga es su capacidad de adaptación, que creo que ha ayudado al yoga a superar la prueba del tiempo y por lo tanto puede ser una de las áreas más significativas de reflexión para nuestra aplicación de yoga. Mientras los principios fundamentales del yoga son eternos, algunas de las prácticas tienen que evolucionar teniendo en cuenta la época y las circunstancias cambiantes. Si nosotros, como practicantes de yoga, adaptamos las técnicas para mantener los principios, entonces mantenemos la esencia del yoga. Sin embargo, si no adaptamos las técnicas o desarrollamos nuevas, sólo porque es más rentable, entonces perdemos la esencia del yoga.

CSF: Un yoga «prêt à porter», un yoga para todos lleva a un callejón sin salida porque no favorece la escucha ni la adaptación y suele crear lesiones. Para desarrollar un yoga individual aplicado a las necesidades, ¿qué elementos debe tener en cuenta el profesor/a de yoga?

K. D.: A fin de desarrollar la práctica individual deben tenerse en cuenta algunas claves. Éstas han sido muy claramente

enumeradas por el Rahasya Yoga de Nathamuni. Éstas son Kala, el dominio del tiempo. Esto incluye la época del año, la hora del día, la práctica profesional y la duración de la propia práctica.

El siguiente parámetro se denomina Desa, el dominio del lugar. Esto incluye el entorno en el que el profesional reside tanto en el nivel micro, como en el nivel macro.

El tercer parámetro es Vayah, el dominio de edad, nuestro cuerpo cambia a medida que crecemos, junto con las dimensiones mentales y emocionales. Por lo tanto, estos cambios deben ser respetados cuando se considera una práctica individual.

Vrtti, definido como las actividades o la ocupación, es la siguiente clave que debe ser respetada en el diseño de las prácticas personales. Esto se debe a que nuestros hábitos en el trabajo dejan en nosotros patrones que impactan nuestras vidas. En terminología moderna, éstas ocupaciones son a menudo llamadas profesiones de riesgo.

El último parámetro se define como Sakti o la capacidad de cada uno de nosotros para diferentes habilidades, ya sea en el nivel psicológico o cognitivo, la dimensión emotiva. Por lo tanto, no todas las prácticas pueden ser apropiadas para nosotros.

Éstos son los diferentes parámetros que hay que considerar durante las prácticas de yoga personal.

CSF: En el esquema de Patanjali, los primeros miembros son yama y niyama,

incluso antes de asana. En su opinión, ¿significa que hay que darle prioridad a la ética sobre la técnica en el yoga?

K. D.: El yoga es una filosofía de vida para la vida. Las técnicas del yoga no tendrán ningún sentido si no influye en nuestra vida en una manera positiva. Ésta fue la razón principal por la que se le prescribieron las prácticas morales y éticas en forma de yama y niyama. Mientras que asana y pranayama puede terminar cuando salimos de la esterilla de yoga, las prácticas de yama y niyama continuamente mejoran la calidad de vida. Ésta es una de las principales razones por las que han sido presentadas en primer lugar.

CSF: Con respecto a la meditación es posible que exista confusión acerca de cómo abordarla en nuestra práctica. ¿Qué elementos deberían ser considerados para una introducción al estado meditativo?

K. D.: La meditación es una parte importante de yoga especialmente en el proceso de la comprensión, la disciplina y la realización del potencial de la mente. Por lo tanto, es una práctica importante que requiere una buena cantidad de preparación para los requisitos previos. Un cuerpo razonablemente estable, un buen control de los sentidos y una mente estable, son requisitos esenciales para la meditación seria.

CSF: No es lo mismo acercarse al yoga para sanarse que para contactar con lo más profundo de uno. ¿Es necesario pasar por lo

terapéutico antes de la apertura a lo místico o son dos vías independientes?

K. D.: Diferentes personas se acercan al yoga con diferentes propósitos, mientras algunos se acercan al yoga para la salud y la curación, otros persiguen un propósito espiritual profundo. Es muy destacado por el maestro de yoga antiguo que si no se abordó la preocupación de la salud y la curación, las prácticas espirituales del yoga resultan difíciles de abordar.

CSF: Parece que estamos en una crisis sin precedentes de índole ecológica, económica, política y social. ¿Qué mensaje del yoga puede ayudar a superar esta crisis?

K. D.: Uno de los mensaje principal del yoga es que todo va a cambiar. Éste es el mismo con la crisis que enfrentamos hoy, ya sea ecológica, la crisis económica, política y social, que va a cambiar. Tenemos que ser agentes de este cambio y ayudar a facilitararlo de una manera positiva.

La rendición del ego

A esta entidad que llamamos ego, que en otros contextos podemos identificar, aunque con matices, como personalidad, carácter o yo (en minúscula), en la tradición se le ha identificado como el rey impostor que

usurpa el reino que no le corresponde.

En realidad este rey falso es un administrador de bienes inmuebles del reino, un jefe de personal que controla los vínculos sociales a los que está adscrito, un economista que lleva rigurosamente un listado de deudores, un vendedor de grandes ideas, un perfeccionista de la etiqueta social, un gourmet de la buena vida, un rebelde enfrentado permanentemente al sistema, y hasta abarcar un sinfín de funciones pues el ego quiere llevar el control de todo lo que ocurre en el reino aunque esta tarea mastodóntica sea en realidad imposible.

Una manera que tiene el ego de justificar su posición de dominio es crear enemigos externos (también internos) temibles y omnipotentes que den la ilusión de que es necesario estar en pie de guerra con una economía de medios excesiva. Hay que luchar contra la carencia, la soledad, la pobreza, la inseguridad, el fracaso, la enfermedad, la mediocridad y la locura, de tal manera que la guerra no acaba nunca. Y claro ahí están los soportes adecuados que son tu pareja, tu jefe, tus suegros, tu vecino, el político de turno, el equipo contrario, el extranjero, el que está en una secta que encienden la animadversión, un fuego de resentimiento interno que no acaba nunca. Todos son detestables o ignorantes, o ineptos, o groseros o don nadie.



La estrategia de guerra permanente del ego en contra de todo lo que le amenaza (que es mucho) genera un nivel de estrés que mina silenciosamente nuestra salud tanto física como mental pero claro, estamos en guerra y

se aceptan bajas en el propio ejército como mal menor de todo lo que nos podría pasar.

Otra estrategia que tiene el ego para permanecer en el poder es la de empequeñecer al otro para así hacerse más grande (y poderoso). Si el otro es el malo queda claro que yo soy el bueno, y si es indecente yo mostraré como quien no quiere la cosa mi cara de persona decente sin tacha alguna. Fácilmente el ego reparte las cartas trucadas y muchos son los que se llevan los personajes de corruptos, mentirosos, perversos, feos, idiotas, ineptos, pobretones infieles, etc mientras nosotros tenemos bajo las mangas las cartas marcadas.

Parece que el ego está poseído por un complejo omnipotente en el que no suele reconocer los límites reales, donde se cuenta la historia a su manera fruto de un autoengaño y evita la certeza de su propia muerte. El ego se inventa a sí mismo, se culpa cuando las cosas no van bien o bien acusa a los demás para lavar esa misma culpa. Suele contar un poco más o un poco menos de lo que pasó y lleva escrupulosamente dos caras de la misma manera que se tienen dos vajillas, una para los días de fiesta impecable y otra más ruinoso para el día a día. Con la estrategia de la victimización aprovecha para descargar en otros la propia responsabilidad y para llamar la atención aunque sea a través de la queja.

Lo que el ego no atina a darse cuenta es que el baile de máscaras no produce ningún movimiento de plena satisfacción. Estar tan pendiente de que los demás te consideren importante no produce una verdadera transformación. Que los demás piensen que

eres una bella persona no te convierte automáticamente en esa bella persona a menos que haya un trabajo interior de por medio.

En realidad el ego es coraza y arma como la imagen que tenemos de los contendientes de la Edad Media, está lleno de mecanismos de defensas y de estrategias de dominación, y qué curioso, con tanta defensa y ataque la misma vida pasa desapercibida, el gran don de la creación no es saboreado en todo su esplendor. Sabemos poner etiquetas a todo lo que vemos porque nos da seguridad pero la etiqueta río no es realmente el río, tenemos ideas de lo que es un árbol y un bosque pero desconocemos su esencia. Tenemos la foto del planeta en nuestra habitación pero no hemos cruzado la puerta de la sacralidad que nos conecta con la vida. En realidad no sabemos quién hay detrás de la etiqueta jefe, inmigrante o vecino.

La rendición del ego no puede sobrevenir a menos que veamos la esterilidad del juego de imágenes a la que estamos acostumbrados, no habrá trascendencia a menos que cuestionemos un buen saco de costumbres, creencias y supersticiones inculcadas desde bien pequeños acerca de como son las cosas, la moral que hay que seguir, lo que consideramos realmente importante.

No nos queda otra que ponernos cabeza abajo, símbolo del que quiere ver las cosas del revés, es decir, producir un cambio de perspectiva, mejor dicho, de perspectivas porque la posibilidad de contemplar la globalidad desde muchos rincones sin perder el detalle presente nos da libertad, de la buena, no la libertad que proclama el ego que no es más que otra etiqueta de la

propia grandilocuencia.

Julián Peragón
