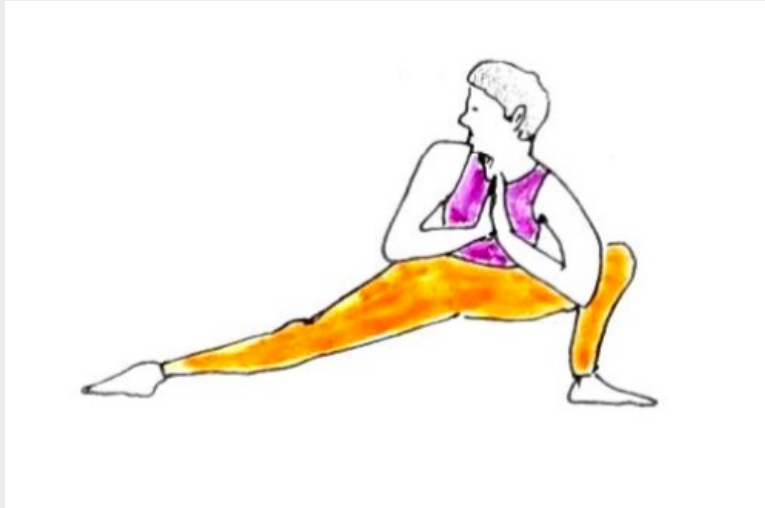


Análisis postural: Skandâsana

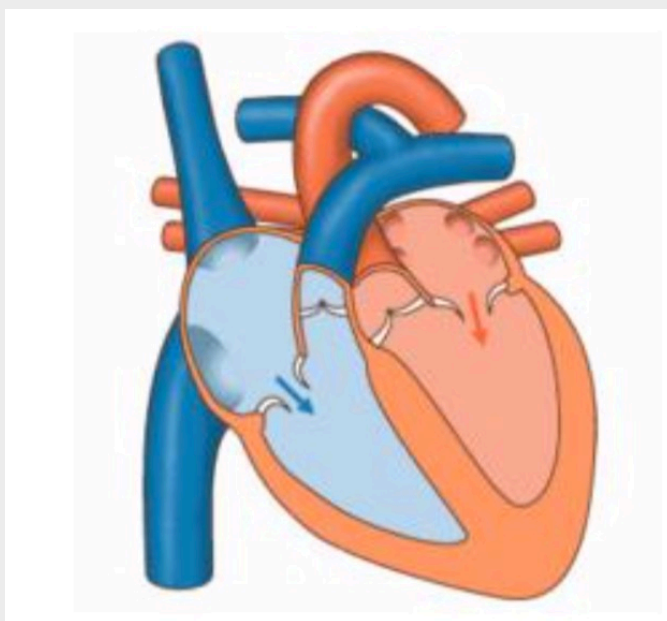


Ver en PDF:

[Skandâsana](#), la postura del saltarín

Por Àlex Costa

Anatomía: Sistema circulatorio



Ver en PDF:

Sistema circulatorio

Por Aidana Gómez

Âsana: Ardha Candrâsana

Ver en PDF:

[Ardha Candrâsana, la postura de la media luna](#)

Por Àlex Costa

Anatomía: Fisiología respiratoria I

Ver en PDF:

[Fisiología respiratoria I](#)

Por Aidana Gómez

Anatomía: Extremidad Inferior

Ver en PDF:

Anatomía: **[Extremidad Inferior](#)**

LA NECESIDAD DE MEDITAR



La vida es ritmo, alternancia, mareas que se solapan unas con otras en la actividad y en el reposo. Nuestro cuerpo no está igual en verano que en invierno, y nuestra mente tampoco está igual por la mañana que por la noche, en el trabajo o en las vacaciones, en la soledad o en medio de las relaciones. Si hay la suficiente flexibilidad o sensibilidad, los cambios para adaptarnos se producen de forma fluida, pero, a menudo, las tensiones o las rigideces violentan esta adaptación o simplemente la frenan. Afortunadamente el Yoga nos tiende una mano para ayudarnos en ese drenaje tensional. A través de la sensación nos ayuda a sensibilizar el cuerpo, y mediante la atención a calmar la mente.

Vivimos en una sociedad moderna y dinámica que se acelera por momentos y que nos sume en una complejidad laberíntica que nos corta la respiración. Encontramos momentos de alivio pero el estrés nos persigue sin consuelo. Demasiada presión, por un lado, y desconocimiento de lo que verdaderamente

queremos, por otro. Es aquí donde el Yoga, a través de la meditación, nos propone un espacio de calma pero también de indagación. Porque sin esta serenidad y comprensión interior nuestros actos son erráticos e inadecuados dejando tras de sí una sensación de fracaso, confusión o malestar. Todo apunta a una necesidad de empezar a meditar.

Espacio interior para observar

Meditación parece una palabra rimbombante, muchas veces llena de estereotipos o impregnada de conceptos orientales, pero si miramos bien es algo simple: un espacio interior donde poder observar sin interferencias esa "vida" que sucede dentro de nosotros. Sensaciones, percepciones, emociones, sentimientos, pensamientos e intuiciones se entremezclan a veces como un mar suave, otras como una tormenta. Conocemos poco ese mar interior, entendemos mal esas motivaciones que nos empujan y esas sinrazones que nos golpean. Urge sentarse en quietud para observar cómo funciona nuestra mente y apremia darse cuenta de que somos seres condicionados.

Esos filtros personales, familiares, grupales o culturales que tamizan la realidad puede que nos hayan servido para sobrevivir emocionalmente o para flotar en la misma vida mundana pero, sin duda, han sido un suelo fértil de malentendidos, egoísmos, dependencias, rechazos y miedos. Encontrar el nudo del sufrimiento psicológico y tirar del hilo correcto para desenredar la madeja neurótica no es nada fácil, pero la meditación constante y sincera va encontrando la forma de liberación.

Vacío fértil

La meditación nos lleva a una desnudez interna de la misma manera que nos quitamos la ropa cuando ya no es necesaria; con ella podemos dejar caer nuestros aferramientos o ideas limitantes por inútiles e inadecuadas. En esta desnudez es posible que aparezca una voz interna o una manera de estar más conectada con la realidad que vivimos. De ninguna manera buscamos en la meditación una experiencia milagrosa o extraordinaria, más bien todo lo contrario: una simplicidad en el ser y un vacío donde resuene la existencia que, según se mire, aparece como armonía y deja un rastro de belleza.

Es cierto que la meditación es un camino difícil solo apto para valientes porque, en cualquier etapa, deberemos atravesar un desierto, una noche oscura del alma, en definitiva, un desmoronamiento interno, pero sin el cual difícilmente podremos reconocer la incipiente libertad que se avecina en el horizonte vital.

Decíamos que va apareciendo de forma creciente una necesidad de meditar. A muchos de nuestros alumnos de Yoga (o de otras disciplinas) no les basta ya con los estiramientos y la relajación de las clases regulares, necesitan un acompañamiento hacia esa intimidad reveladora de lo que somos. Y la pregunta cae por su propio peso: ¿estamos los profesores de Yoga preparados para acompañar ese proceso?

Las formaciones de “yoga express” nos han hecho una mala jugada al darnos unas técnicas fáciles de aprender, sin tener claro el funcionamiento de la mente, sin comprender el mapa de ese territorio

interno y sin conocer las raíces del sufrimiento humano. La Bhagavad Gîtâ nos dice que el Yoga es la vía del conocimiento intuitivo, la vía de la acción desinteresada y la vía del amor devocional, pero también reconoce que el Yoga es una respuesta al sufrimiento.

El sentido profundo de la meditación

Los profesores de Yoga tenemos que vivir ese proceso interno si queremos de verdad dar respuestas en este momento clave de crisis generalizada. Un viejo sistema se va hundiendo con rapidez mientras otro se demora en imponerse. En este tránsito el Yoga tiene mucho que decir pero necesitamos una nueva pedagogía para iluminar las eternas preguntas. Necesitamos estructuras claras para ir avanzando en ese proceso de interiorización y comprensión, y necesitamos un lenguaje claro y moderno que sea inteligible.

Enseñar, me parece a mí, no es hacer una clase magistral ni dar recetas filosóficas a diestro y siniestro, sino ponerse al lado de nuestros alumnos y entender su proceso de aprendizaje para invitar, más que imponer, el siguiente paso a dar. Es una pedagogía con profundidad lo que hará que nuestros alumnos se conviertan, a su vez, en maestros al entender no tanto las técnicas como la trama que las teje.

Si no entendemos el sentido profundo de la meditación más allá de todo ritual tradicional, difícilmente podremos adaptar la meditación al eje preciso de cada persona. Entonces los âsanas y los prânâyâmas ya no estorban porque sabemos que el corazón del Yoga es meditativo.

Julián Peragón. Antropólogo y formador de la Escuela Yoga Síntesis.

Creador del Sistema Yoga para la Meditación.

Anatomía: Pelvis y cadera

Ver en PDF:

Pelvis, cadera y fémur

Por Aidana Gómez

Evolución

La realidad siempre está presente, está dentro y está afuera, nos acompaña allá donde vamos sin que podamos esquivarla. Es cierto que la realidad tiene, como el mar, una superficie y un fondo, algo tangible y algo que nos parece no tan palpable desde nuestra perspectiva. Vemos lo que vemos de la realidad filtrada por nuestros gustos y disgustos, por nuestra estructura caracterial, por nuestras creencias y supersticiones, en definitiva por las «verdades» con las que comulgamos en nuestra civilización. Vemos, por así decir, lo que queremos ver, o mejor dicho, lo que podemos ver, lo que el miedo, el deseo o la

ignorancia permiten.

A la que afinamos un poco nuestra mirada nos damos cuenta que esta realidad que está dentro y está fuera, si es que dentro y fuera tiene algún sentido, se mueve. Esta realidad no es fija, cambia, se transforma, parece volver pero siempre es distinta. No la puedes fijar porque nosotros mismos estamos dentro de esta realidad y nos movemos y cambiamos a pesar de nuestras categorías mentales que prometen fijeza y seguridad.

La pregunta que cae por su peso es si esta realidad impermanente que se mueve constantemente va a algún sitio o simplemente da vueltas y vueltas, o dejada su antojo, se aleja errática hacia la nada. Para responder a esto necesitamos afinar todavía más nuestra atención y darnos cuenta que la separación de los seres y las cosas que nuestros sentidos nos provee es ilusoria. Que la fruta está en el árbol y el árbol en el bosque es evidente. Que cada órgano de nuestro cuerpo se sintoniza y colabora para producir un equilibrio que llamamos salud también es claro. Todo parece retroalimentarse como si secretamente hubiera una visión de conjunto. Incluso detrás de la «cruel» ley de la selva parece que predomina una estrecha colaboración entre las especies. Todo está profundamente interconectado como intuye el sabio.

Aunque hay que aclarar que esta profunda interrelación no es una sopa homogénea, parece tener un orden bien preciso que todavía no acabamos del todo de comprender. Si quitamos el primer velo a la realidad observamos que es infinitamente más

compleja de lo que sospechábamos. ¿Cómo hacen las células, por ejemplo, en la embriogénesis para saber cuál es el lugar que le corresponde en el desarrollo del feto?

Lo cierto es que la realidad parece mostrarse como aquellas muñecas rusas que dentro de una hay otra y otra y, así sucesivamente. Una especie de anidación hacia lo infinitamente pequeño pero también hacia lo infinitamente grande. El organismo está formado por órganos y éstos por tejidos que están formados por células específicas que a su vez congregan a un sinfín de moléculas en cuyo interior encontramos los diferentes átomos cuya estructura atómica todavía vamos desvelando.

Es cierto, la realidad está compuesta por holones, un concepto acuñado por Arthur Koestler (filósofo social húngaro del siglo XX) que nos indica que una totalidad es al mismo tiempo parte de otra totalidad mayor. Miremos hacia el cosmos o hacia el microcosmos sólo vemos totalidades engranadas en otras totalidades sin vislumbrar todavía un límite. ¿Quién sabe si el universo entero no es otra totalidad en medio de otros universos insospechados?

Desde el Big Bang hasta ahora la realidad ha recorrido un buen trecho, desde las partículas subatómicas a nuestro cerebro la vida ha tenido que dar un vuelco tras otro, ha tenido que remontarse sobre sus propios límites e ir avanzando. Avanzando sí, pero ¿hacia dónde?. Decía medio en broma Brian Swimme, matemático y cosmólogo de California, “este es el mayor descubrimiento de la empresa científica; Toma hidrógeno, déjalo un tiempo, y verás

cómo acaba convirtiéndose en capullos de rosas, jirafas y seres humanos”. También decía: “hace 4000 millones de años nuestro planeta era roca fundida, y ahora canta ópera”

Todavía hay mucho debate y mucho revuelo a nivel social y también científico en torno a la idea de evolución. Ciertamente que la selección natural ajusta y dinamiza el proceso evolutivo pero no lo termina de explicar, no explica los saltos cuánticos, insospechados, que ha dado lugar al desarrollo complejo de la vida. Los cálculos efectuados por algunos científicos desde Fred Hoyle hasta F. B. Salisbury muestran que en 12.000 millones de años (nuestro universo) no existe la posibilidad real de producir una sola enzima por un proceso al azar. Debe haber una dirección y una dirección inteligente en el cosmos.

Podemos insinuar que la evolución con sus mutaciones pero también con sus saltos creativos sigue un impulso donde lo simple es integrado en una nueva complejidad. Nuestro cerebro, por ejemplo, es tricerebrado. El neocórtex envuelve al cerebro límbico y éste se eleva sobre el cerebro reptiliano. ¿Cuál será el siguiente salto evolutivo de nuestro cerebro? Lo cierto es que en este impulso evolutivo crece la complejidad que hay que integrar.

Sabemos que, desde la fisiosfera, aparece la vida, podríamos decir que milagrosamente, vemos entonces que esta bioesfera integra la materia en su interior. Luego vemos como la vida toma perspectiva y aparece un protocerebro que es capaz de tomar decisiones. La nooesfera es vida reflexiva, es decir, la mente se apoya en la vida del cuerpo pero ya es

capaz de modificarla. Y ¿qué será la esfera del alma sino la mente consciente de sí misma? La cadena no acaba aquí, ese impulso auto trascendente parece elevarse cada vez más. Un místico diría que el cosmos vuelve a su fuente, se repliega en el espíritu. La imagen mítica en el hinduismo habla del día de Brahman que dura 8600 millones de años que habrá que multiplicar por 365 días y por cien años que supuestamente es la vida del Absoluto si nos atenemos a esta cosmovisión. En todo caso los científicos irán haciendo sus cálculos pero no es descabellado pensar que la creación es un despliegue en diferentes dimensiones desde el origen, llámese Dios o Inteligencia suprema, hasta lo más denso de la materia. Y, por supuesto, el viaje de retorno que llamamos evolución hasta el origen a través del despliegue de la conciencia.

Para entender mejor esta evolución hemos de entender que cada célula es un holón y nosotros otro y el planeta otro más, cierto que cada uno a su escala, holones que tienen cuatro movimientos internos. Hay de entrada una cohesión interna que singulariza su función, que mantiene su individualidad pero también este holón se comunica y se asocia con otros holones formando una red sin perder por ello su individualidad. Una neurona es neurona pero también está dentro de una red neuronal que llamamos cerebro.

En un plano vertical, y aquí está el quid de la cuestión, este holón en condiciones extremas, a través de estímulos adecuados tenderá a ganar una mayor complejidad o a integrar nuevas funciones. El cerebro del homo sapiens integra funciones del lenguaje o del pensamiento abstracto que sus

predecesores homínidos no tenían. Y también tenemos la contraparte, cualquier holón si bien puede ganar en complejidad también puede perder complejidad o bien diluirse, así como todas las ramas de los homínidos, salvo la nuestra, no sobrevivieron. En resumen, cada holón tiene cuatro capacidades: autopreservación, autoadaptación, autotrascendencia y autoinmanencia.

Elisabeth Sahtouris, una bióloga norteamericana plantea el ciclo de la evolución en siete estadios. La evolución va desde la unidad hasta la diversidad donde hay que competir con los recursos. La competencia genera nuevos conflictos que implican una cierta negociación hasta llegar a una resolución y cooperación, estableciendo una nueva unidad, repitiendo el ciclo. Una especie de espiral ascendente. Podríamos decir que la evolución crece a sus anchas y, de tanto en tanto, da un salto de nivel. Épocas de una cierta calma (evolutiva) dan paso a una revolución, periodos críticos de aniquilación o de creación de especies. Lo cierto es que la evolución no parece lineal. Decía con un tono de sorna un biólogo (J.S. Haldane) acerca de las 350.000 especies de escarabajos que hay hoy en día: "si la biología nos enseña algo sobre la mente del creador es su desmedida afición por los escarabajos".

La parte que podemos utilizar para nuestro crecimiento personal de esta idea profunda de la evolución es que estamos en medio de ella, que tenemos por debajo una eternidad de procesos físicos, energéticos, biológicos y sociales, pero también una eternidad por delante. Somos, por así

decir, un eslabón en una cadena infinita de vida. Pero, ojo, este eslabón también se puede romper. Nadie nos asegura como especie que vayamos a alumbrar una nueva civilización más justa y no caer en otra barbarie, cuando no en la autoaniquilación.

Los holones emergen en el proceso evolutivo trascendiendo pero incluyendo a sus predecesores en una dirección hacia una mayor complejidad, diferenciación y autonomía relativa. Los holones emergentes se comunican con otros holones formando una holoarquía que es una jerarquía, pero no de poder, sino una jerarquía natural, sin dejar éstos nunca de evolucionar. La dirección es de lo simple a lo complejo, de lo amplio a lo profundo y de lo inconsciente a lo consciente.

Así podemos decir que una hormiga es más compleja, más profunda y más consciente que una bacteria, y claro está, un ser humano más que una hormiga. Pero, no por ello, la elevación en la pirámide de vida evolutiva da derecho al ser humano a pisotear un hormiguero.

Los antiguos decían que así como arriba era abajo, y viceversa. Lo mismo que mueve las estrellas mueve los electrones, siempre hay un paralelismo entre diferentes dimensiones. Este paralelismo se da en todos los órdenes, de alguna manera si fotografiamos la secuencia del embrión hasta que se convierte en un feto completamente formado llegamos a la conclusión que pasa por etapas marinas, anfibios, reptilianas, mamíferas hasta configurarse como ser humano. Es como si en el breve periodo de un embarazo se reconstruyera la misma evolución de la vida

desde las primeras bacterias hasta los seres más complejos. Algo así ocurre entre el desarrollo de cada individuo y el de la sociedad. La ontogenia parece reproducir la filogenia del ser humano. Guardando las distancias, las similitudes entre uno y otro son sorprendentes. Algo podremos entender en el desarrollo de uno para comprender el proceso del otro.

De alguna manera nos interesa saber cómo hemos llegado hasta aquí, qué etapas de desarrollo nos han precedido porque, de esta manera, tendremos más claro los pasos que el desarrollo evolutivo nos depara. Lo cierto es que empezamos a ser conscientes del proceso evolutivo y, de esta forma, podemos colaborar estrechamente con este impulso. Poéticamente podemos decir que somos polvo de estrella superespecializado que podemos contemplar las estrellas. Estamos vinculados a un proceso universal y, quizá, esta sea una de las claves para repensar nuestra crisis planetaria desde otra perspectiva. La evolución, tal como la planteamos, nos da un prudente optimismo, el mismo impulso que llevó a los primeros arbustos a convertirse en árboles puede llevar al ser humano, si las condiciones lo permiten, hacia una mayor solidaridad, amistad y cooperación. Sólo hemos de saltar por encima de las estrecheces de nuestra perspectiva.

Por Julián Peragón

REGULACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA



Ya hemos visto, por activa y por pasiva, que el Yoga se tiene que adaptar porque el punto de partida de cada uno es diferente. Cada uno tiene que hacer el Yoga que le corresponde.

Para ello tenemos en Yoga un concepto que busca el equilibrio, en âsana es (sthira-sukha) y en prânâyâma es (dirgha-sukshma). Es evidente que el Yoga no es algo fijo porque se enfoca a la vida que está en permanente cambio. Basta con flexionar (o estirar) un poco más las piernas o los brazos, extender o flexionar la columna, para lograrlo. Tenemos a nuestro alcance posturas de regulación y otras de intensificación pero siempre para no perder ese equilibrio entre firmeza y abandono. Y, claramente, esto requiere escucha y sensibilidad. Conciencia de dónde están nuestros límites. Sólo que los límites reales, la mayoría de las veces, no los reconocemos porque la escucha no tiene profundidad o porque están mezclados con nuestras emociones o visiones distorsionadas.

A la hora de percibir nuestros límites nos encontramos con diferentes disfunciones.

Una de ellas es cuando **el límite está sobredimensionado**. Anticipamos la molestia o el dolor. Creemos que nos vamos a hacer daño o bien, no queremos hacer el ridículo porque perdemos el control sobre algo que desconocemos. Con lo cual, nos quedamos por debajo del límite real y no avanzamos. Perdemos, de esta manera motivación en la práctica.

También nos encontramos con otra disfunción cuando **el límite está infravalorado**. Tal vez en un mal aprendizaje creemos que hemos de hacer lo que se nos propone como un mandato, evitando, de esta manera, la escucha profunda. A menudo no queremos ser menos que los otros y hacemos un sobre esfuerzo, y tal vez, interpretamos la sensibilidad como debilidad que no se ajusta a nuestra autoimagen. Esto nos lleva a vencer nuestro límite real para acabar lesionados o extenuados.

Lo importante a comprender es que el aprendizaje está en el límite (el límite real, claro) porque el límite nos sitúa en el presente y en la realidad, y no tanto en mi propia fantasía de qué es lo que puedo, o no puedo, hacer.

Es precisamente en la aceptación profunda de mi propio límite, y desde el respeto, que puedo avanzar amorosamente, diluyendo la contundencia del límite.

Hay que aclarar que el límite no es *malo*, muy al contrario, es protección, aunque muchas veces sea un enquistamiento del miedo. Hay límites que están en nuestra propia estructura natural. Por ejemplo la limitación en la inclinación lateral del cuello es una protección de la arteria vertebral que irriga el cerebro y por tanto, en la práctica del Yoga no debemos insistir intensamente en ese movimiento.

El límite es, en realidad, la oportunidad

de hacer un diálogo entre la realidad y mi deseo, entre mi anhelo y la resistencia que ofrece la vida.

En la práctica, como hemos señalado, podemos modificar la misma postura para mantener el equilibrio que nos propone el Yoga, pero también podemos **utilizar medios auxiliares** como bloques y cintas, mantas y sillas, bastones y paredes, etc para regular o intensificar una práctica. Y hay que remarcar que utilizar diferentes elementos no empobrece la práctica desde un purismo mal entendido, todo lo contrario, la enriquece. Otra cosa será querer hacer un circo acrobático con todos los elementos a nuestro alcance. La técnica en función de nuestros objetivos deseables.

Ahora bien, **el Yoga es para la vida**. Es un aprendizaje para una vida más plena, y no al revés. No vivimos para el Yoga pues éste es un medio y no un fin, un laboratorio de experiencias (controladas) para adquirir cualidades necesarias ante algo más grande que nosotros que le llamamos realidad. En otras palabras, el Yoga puede ser un medio hábil o convertirse en un refugio ante la realidad.

La vida requiere regulación porque pasamos del día a la noche, del verano al invierno, del trabajo al descanso o de una actividad a otra. Si, en ese tránsito, no hay una preparación o una adaptación, corremos el riesgo de fracasar en nuestro intento. Si nos vamos a dormir sin sueño es posible que nos desesperemos dando vueltas en la cama. Si nos levantamos de un salto cuando suena el despertador y corremos al baño puede que tropecemos o caigamos, o si, nos comemos todo el plato de comida ya sin hambre, tendremos una digestión pesada.

En realidad, lo sabemos todos, lo básico de la vida se ha de regular pero después la

presión social, la rigidez interna termina por aguar nuestra capacidad de regulación. Parece ser que hay **una lucha entre la mente y el cuerpo, y a otro nivel, entre lo cultural y lo natural**. A todas luces parece que el segundo, lo que está en la base de nuestra naturaleza va a salir perdiendo en este litigio. Tomamos café con leche y cruasán por las mañanas no porque nos sienta bien sino porque es cultura, es decir, porque refuerza un estatus, un estilo de vida. ¿El fumador escucha las “quejas” de sus pulmones ante el tabaco? Por supuesto que no porque el glamour de darle una calada al pitillo lo hemos visto en innumerables películas. Porque el placer oral no tiene fondo y, todo hay que decirlo, la adicción a la nicotina es muy fuerte. Hacemos el amor muchas veces no porque nos sustente el deseo sino porque “ya toca”, porque hay que mantener una imagen de persona liberada, o simplemente por aburrimiento.

Estamos programados para dominar, para subyugar o forzar el curso natural del río para conseguir nuestros objetivos. Pero esa falta de escucha (y respeto) se vuelve en contra nuestra desconectándonos de nuestro cuerpo, de su vigor y de lo más instintivo. Cuando tenemos síntomas (una fiebre, una diarrea, una jaqueca) no nos preguntamos qué nos quiere decir el cuerpo (descanso, ayuno o soledad, por ejemplo), muchas veces lo resolvemos con una pastilla.

No nos damos cuenta que la vida es sagrada, y que esta vida sostiene nuestro cuerpo. No queremos escuchar a la ciencia que nos alumbra acerca de la complejidad de nuestros sistemas orgánicos y de la regeneración continua en la que, momento a momento, está sumido nuestro cuerpo. Nos es fácil cosificar el cuerpo y tratarlo como

“objeto”, imponerle hábitos en vez de aprender de su sabiduría.

La vida es alternancia y polarizarnos en el hacer (o en el no hacer) genera un desequilibrio. Cuando perdemos el apetito es posible que sea por algo, que necesitemos llevar la energía a procesos de regulación y no tanto en la digestión. Por supuesto que siempre hemos de consultar con nuestro equipo médico pero no de espaldas a nuestra naturaleza. El arte de regularse en la vida no es fácil porque primero hay que darse cuenta de la propia necesidad, pero después tenemos que tener la maestría del torero para capear los imponderables de nuestra vida social que, en definitiva, también es importante porque somos seres sociales. El equilibrio de la balanza a veces depende de unos gramos en un platillo o en otro pero hete aquí que vivir es un arte.

Por Julián Peragón

Yoga estacional: Serie FUEGO

Ver en PDF:

[Serie de verano, elemento Fuego](#)

Por Julián Peragón
