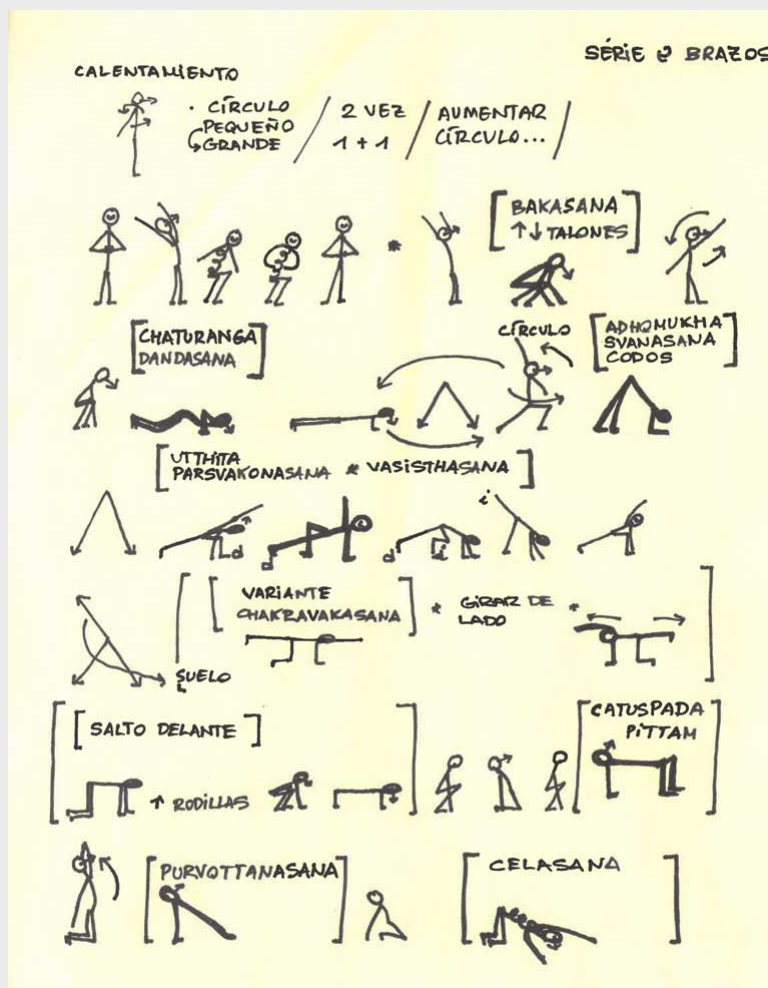


Serie dinámica tonificación brazos



Por Sandra Ramos

Serie Gravedad Sentados II

Serie gravedad sentados II

Por Julián Peragón

SANKHA-PRAKSALANA

Lavado intestinal con agua salada

Por Àlex Costa

Curso profundización en la HISTORIA DEL YOGA

Curso de profundización en la Historia del Yoga

El yoga es la disciplina física, mental y espiritual que se originó en la India antigua, cuyo objetivo último es la realización del máximo potencial del ser humano. Desde sus orígenes milenarios hasta la actualidad, el yoga ha ido integrando una gran variedad de técnicas físicas, mentales y espirituales, combinadas de distintos modos, pero siempre con el fin de controlar el cuerpo, la respiración y la mente, liberándolo del sufrimiento y conduciéndolo al conocimiento de su propio Ser.

En este curso estudiaremos en profundidad las etapas de su desarrollo y las tradiciones que lo integran, muy diversas en cuanto a su contexto histórico, prácticas, conceptos y terminología. Veremos que muchas de estas escuelas comparten un trasfondo común, lo que nos permitirá reflexionar a fondo acerca del mismo concepto de yoga y el yoga que

practicamos hoy día en Occidente. Estudiaremos en primer lugar las cuatro sendas del yoga que se han desarrollado de forma paralela a lo largo de su historia: *karma-yoga*, *rāja-yoga*, *jñāna-yoga*, *bhakti-yoga* y *tantra-yoga*, en el que se incluye el *haṭha-yoga*.

A continuación, iniciaremos un recorrido por la historia del yoga, deteniéndonos en los conceptos sánscritos clave y los textos clásicos de referencia. Se planteará la cuestión de las posibles raíces védicas o autóctonas del yoga y estudiaremos cómo se configura el yoga en las *Upaniṣads* y el budismo, para tomar una forma sistemática en la escuela de Patañjali y su escuela hermana del Sāṃkhya. A partir de esta formulación clásica, el yoga florece y se expande en multitud de enfoques y tradiciones, desde el yoga de la sabiduría no dualista del *vedānta*, hasta el yoga de la acción comprometida de la *Gītā*, la ferviente devoción de las corrientes teístas y las prácticas alquímicas del *haṭha-yoga*. Llegamos así al siglo XX, cuando la tradición del yoga experimenta un proceso de globalización a nivel mundial, recogiendo elementos del *haṭha-yoga* tántrico, del yoga clásico de Patañjali, de la filosofía vedántica, del *karma-yoga* de la *Gītā* y del hinduismo popular devocional, combinados con aportaciones de origen occidental. En el marco de esta síntesis del yoga se han configurado los diversos «estilos» del yoga que conocemos hoy. El curso terminará con una reflexión y un debate abierto acerca del yoga del presente y del futuro.

Seminario 1: Los orígenes del yoga

(1500-500 aC)

Sentido y sentidos de la palabra *yoga*. Las sendas del yoga. Vedas, *Upaniṣads* y Budismo

Seminario 2: El yoga clásico (s. VI aC – VI dC)

El yoga de La acción y de La devoción en la *Bhagavadgītā*. El yoga clásico de los *Yogasūtra* de Patañjali. La escuela del Sāṃkhya.

Seminario 3: El yoga medieval y contemporáneo (s. VII– XXI dC)

El yoga devocional en las corrientes teístas *śaivas* y *vaiṣṇavas*. El yoga del conocimiento en el *vedānta*. El tantrismo y el *haṭha-yoga*. El yoga postural contemporáneo.

Fechas y horarios:

El curso es trimestral y se distribuye en tres seminarios, en día sábado y horario **de 10 h a 14 h y de 16 h a 19 h**

Seminario 1: **sábado 28 de abril 2018**

Seminario 2: **sábado 26 de mayo 2018**

Seminario 3: **sábado 30 de junio 2018**

Lugar:

Lo Corporal, c./ Riera d'Horta, 38 5º.

Barcelona. Metro: Virrei Amat o Fabra i Puig

Precio: 250€. **Inscripciones al 650221551 / julianperagon@gmail.com**

Profesora:

Laia Villegas (Barcelona, 1977) es sanscritista, traductora y especialista en filosofía india. Licenciada y Master en Humanidades por la Universidad Pompeu Fabra, ha realizado estancias de investigación en Venecia (Italia) y en Benarés y Pune (India). Ha traducido diversos libros sobre yoga y ha colaborado con Òscar Pujol en la redacción del Diccionario *Sànskrit-Català* y *Sànscrito-Castellano*. Desde hace más de diez años imparte cursos de lengua sánscrita y de filosofía india en diversos centros y cursos de formación de profesores de yoga. Ha publicado *Las estrofas del Samkhya* de Ishvarakrishna (Kairós) y el *Diccionario del yoga* (Herder Editorial).

Musculatura de la mitad posterior e inferior del tronco

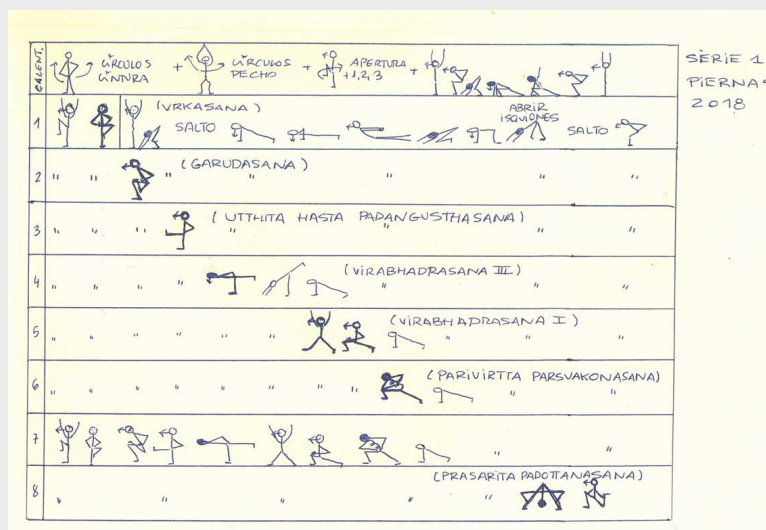
Ver en PDF:

[Musculatura de la mitad posterior e](#)

inferior del trono

Por Aidana Gómez

Serie dinámica tonificación piernas



Por Sandra Ramos

Meditación y Realidad

Todo huracán tiene un ojo central que está en profunda calma, todo laberinto tiene su centro, todo ser viviente un corazón que es motor que irradia calor y vida. Centro y periferia son dos aspectos de un mismo proceso, y de esta manera cogemos el compás, lo clavamos en un punto y realizamos un círculo que lo envuelve

aunque a menudo nos olvidamos de ese punto desde donde se afirma toda circunferencia. Nuestra vida también está escrita en un círculo y a menos que hagamos este diálogo, este salto de la circunstancia al sentido que rezuma ésta, nuestra vida seguirá una estela rutinaria que gira y gira sin saber adónde va.

Tal vez por eso, por la náusea que genera a menudo este giro centrífugo, nos sentamos a meditar. Nos sentamos en quietud para apaciguar el tiovivo mental que se atrapa fácilmente en las circunstancias placenteras y huye pavorosamente de aquéllas que considera amenazantes. Nos sentamos en silencio para escuchar otras voces marginadas y negadas que a menudo son portadoras de verdad, trayendo luz pero también doloroso cuestionamiento, qué duda cabe. Nos sentamos, en definitiva, para descubrir quiénes somos más allá del collage de improntas e imágenes que nos han definido traspasando tantas veces la línea del autoengaño en nuestra corta o larga historia.

Aunque hemos de avisar que no nos sentamos husmeando como haría un perro de caza en busca de su presa, nos sentamos y eso sólo, por sí mismo, con el tiempo y con la perseverancia, hace que caiga por su propio peso la misma realidad, que se imponga una verdad más sólida, que se desprenda toda pretensión para abocarnos, casi sin quererlo, a una desnudez del ser que a menudo nos sobrepasa por todos los costados.

La meditación es un hacer sin hacer, un arte de escuchar lo esencial y desechar lo anecdótico, de permanecer en lo que hay, en lo que acontece, en lo que tenemos delante

y detrás, dentro y fuera, arriba y abajo nos guste o no nos guste, y no podamos clarificarlo.

El optimista como el pesimista fuerzan la mirada sobre lo real y la disfrazan, la ven medio llena o media vacía, salada o insípida, y tras la mirada se protegen, huyen o atacan. Pero la realidad permanece, y sin avisar se impone. La ecuanimidad es una cualidad de la meditación que intenta sujetar las riendas de toda aparente oposición para no dejar que sus movimientos erráticos te zarandeen.

Para hablar de la meditación hay que entender la metáfora del ojo. El ojo lo ve todo menos a sí mismo, necesitaría para hacerlo, es evidente, un espejo o una cámara. La meditación hace las veces de espejo, anula toda circunstancia en su quietud, oscuridad y silencio y sólo queda el ojo, valga la metáfora, que mira, que piensa y que siente. Y en ese artificio toma conciencia de sí mismo, se reconoce como sujeto y, por tanto, responsable de sus actos.

El acto de la meditación nos lleva siempre a un callejón sin aparente salida. Exprimimos nuestro yo pensante, queriendo completar el puzzle desordenado hasta darnos cuenta de que hay una pieza que no encaja con las demás. No podemos resolver el misterio con nuestras pequeñas categorías cognitivas ni podemos encerrar la inmensidad en una fórmula filosófica, tendremos, necesariamente que dar un salto de nivel. Salir del plano horizontal donde discurre el río de la experiencia y trepar al plano vertical donde la intuición corre el espejismo de la forma y sentimos, aunque sólo sea por una fracción de segundo, la

esencia que está detrás de toda forma, de todo movimiento, de toda proyección en el tiempo. Sí, eso que hay detrás de la cortina, del velo que envuelve toda forma es la realidad.

No hace falta decir que la realidad que vemos, y hasta la que suponemos, no tiene mucho que ver con la realidad tal cual es. Tendríamos que aparcarnos los filtros de una especie, los supuestos de una civilización, las visiones de una cultura y los condicionamientos de un individuo para asomarnos a ella. Tal vez no sea posible, por eso la meditación es una balanza con dos brazos, en uno de ellos vamos soltando credulidad, vamos, por así decir, desconfiando de lo que vemos y vivimos, mientras que en el otro lado vamos aumentando en certezas, vamos alimentándonos de fe, vamos escuchando lo sutil de cualquier manifestación. Cultivando el arte de la observación comprobamos los vínculos de lo que existe, la sincronía de los ritmos, las concordancias de las intuiciones, la lógica de los actos hasta quedar extasiados. Sólo esa comprensión bastaría.

En realidad, meditar es atravesar un terreno peligroso. Asistimos, en una segunda etapa, a una deconstrucción controlada, vamos corroyendo los cimientos del edificio respiración tras respiración y sensación tras sensación. Ciertamente que ante el vértigo de la caída nuestro pequeño yo toma medidas de urgencia, impone al edificio en ruinas refuerzos y nueva pintura para la fachada pero, en verdad, apenas hay tiempo de salvar los muebles. Esta deconstrucción sólo podemos entenderla desde el presente al que nos dirige la

meditación. Cuando estamos plenamente conscientes del presente ocurre que nos transformamos en la conciencia que hay detrás de la experiencia y, entonces, no hay un yo que observa sino una realidad que se observa a sí misma. Dicho con otras palabras, vemos el árbol y la nube y toda la conciencia se llena de árbol y nube sin ningún resquicio. No hay, por tanto, espacio para ese yo pequeño. El edificio se desmorona, no hay un yo real junto al árbol o debajo de la nube. Sólo hay espacio, un espacio luminoso y sereno.

La primera bomba que estalla delante nuestro es cuando decimos yo medito. La meditación se convierte en un artificio cuando la utilizamos como herramienta de un orgullo espiritual. Se convierte en una trampa cuando depuramos técnicas y cuando cotejamos experiencias, pero la meditación es tan sencilla como salir de la cárcel del ego y tan difícil en la medida que el ego es prisionero y carcelero a la vez, un problema irresoluble desde la misma mente.

Meditar es la comprensión de que esa torre construida de buenas intenciones, normativas segurizantes e identificaciones egoicas en la cual hemos vivido tantos y tantos años, se ha quedado estrecha y no nos queda otra solución, aunque nos duela, de iniciar una demolición. Tirar abajo las paredes de nuestras corazas musculares, los techos de nuestras supersticiones, los suelos de los innumerables prejuicios para respirar ampliamente la realidad que tenemos delante.

Es una locura creer que podemos mirar la vida a través de una ventanita y permanecer arremolinados en nuestro ombligo, al margen de la realidad. La meditación trae una

medicina amarga que se toma sorbo a sorbo, cada mañana, cada noche, somos como la hoja que cae, como la ola que arrastra el viento, como la nieve que se derrite con el paso del tiempo. Pero nos equivocamos si volvemos a convertir la meditación en otra torre que nos protege de la vida. La meditación es sólo eso, vida en estado puro.

Julián Peragón

Actitudes.Meditar sin frustración

Meditar sin frustración

A veces, el invierno se hace muy largo y desesperamos porque no estalla la primavera; otras veces nos sentimos frustrados porque no avanzamos convenientemente en nuestra práctica o en nuestros estudios. La respuesta que nos daban nuestros mayores era: "Ten paciencia, todo llegará a su debido tiempo".

Necesitamos cultivar la paciencia en nuestra vida cotidiana porque hemos hecho del mundo algo complejo y hemos construido muros que hemos de saltar, si queremos seguir adelante. Pero aún más: hemos de cultivar la paciencia en el mundo espiritual porque los dones de su práctica se hacen demasiado de rogar.

En la meditación regamos, podamos y sulfatamos, y los frutos siguen verdes. La frustración es la otra cara de la moneda del éxito; a veces, la moneda cae de cara y

otras muchas, de cruz. En ambos casos, deberíamos ser tolerantes con la frustración, así como moderados con el éxito. ¿Por qué se nos hace tan insufrible la espera? Nuestra mente tiene habilidad para colocarse más fácilmente en la posición de llegada que en la de salida, más en el premio que en el esfuerzo; en definitiva, más en el futuro edulcorado que en el presente desnudo.

En la práctica meditativa, echar la mirada hacia atrás puede reconfortar al ver el camino realizado: la suma abultada de horas y horas de meditación. Ahora bien, la mente también mira hacia delante y, ante el camino inmenso que queda todavía por recorrer, nos sentimos desesperados, dispuestos incluso a tirar la toalla..

Sin embargo, esto es un espejismo, un juego tramposo de la mente, presa del tiempo psicológico. En la meditación estamos fuera de ese tiempo lineal, pues salimos disparados por la tangente del tiempo y aterrizamos en un espacio atemporal. En ese eterno presente no hay un camino que hemos transitado y otro que hemos de transitar: sólo existe el estado de comunicación con la realidad que percibimos. Es lo único que importa. La frustración se da en el tiempo, y el único antídoto es la paciencia. La paciencia es la antesala del presente: hace gala de un tiempo dilatado, de un ritmo holgado y de una actitud tolerante con el devenir.

Julián Peragón

Meditación Síntesis

Actitudes. Meditar sin experiencia

Meditar sin experiencia

Todos hemos saboreado en algún momento la suerte del principiante: uno se adentra en el juego que apenas conoce, en clara desventaja respecto de los jugadores avanzados... e inesperadamente gana! La mente del novato, que aún no está filtrada por el hábito ni condicionada por las normas, sin saber cómo, conecta con esa intuición en el juego que le permite ganar.

En la meditación pasa algo parecido. Cuando uno está resabiado en la técnica de la meditación, cuando ya ha recorrido muchos senderos y tiene a sus espaldas un cúmulo de experiencias, pareciera que le costara conectar con el estado de meditación en sí. Muy al contrario, el principiante, que no sabe lo que le espera, no sabe muy bien qué sendero tiene que elegir en su experiencia interna y, entonces, avanza por terrenos desconocidos y fecundos.

Sucede también en la vida cotidiana: conocemos poco nuestra ciudad porque nos arrastra el hábito, y así, transitamos casi siempre por los mismos rincones y callejuelas. Terminamos tomando el mismo té en los mismos bares. El turista, en cambio, se adentra por calles por las que a nosotros nunca se nos ocurriría. Pero no hagamos tan fácilmente una apología del

principiante: demasiada carga nos condiciona, pero demasiada inexperiencia nos hace dar excesivas vueltas o llevarnos a una precipitación indeseada.

En el arte de meditar, el meditador tiene experiencia, tiene claves, estructura... pero no ha perdido la frescura de su mente, y así puede ver lo mismo de siempre con la mirada nueva, sin filtro, sin condicionamientos. El funambulista no puede andar por la cuerda floja con los criterios y la experiencia del equilibrio del día anterior: se tiene que ajustar al momento presente, al movimiento de su cuerpo, so pena de caer en el vacío.

Miremos la piedra, la flor, la nube, ¿son únicas, o son una repetición de lo ya sabido? En realidad, la mente, en su profunda estrategia económica, nos juega una mala pasada. Al reconocer la manzana, al interpretar el "esquema" manzana, nos ahorra un esfuerzo sensitivo e interpretativo, pero nos priva así de una experiencia única, ya que esa manzana que tenemos en la mano es la primera vez que la vemos y la primera y última vez que la saboreamos. La mente juega a ordenar categorías muy rápidamente; selecciona eficazmente cosa, alimento, fruta, manzana, dulce, etc., pero no aterriza en la experiencia única.

La mente de principiante es una mente abierta, flexible para adoptar diferentes puntos de vista y curiosa. La curiosidad es un impulso a desvelar el misterio, pero sin encerrarlo en una cárcel cognitiva. Nos zambullimos en el juego de apartar velos y más velos en la certeza de que habrá infinitos, y sin la ansiedad de llegar al último. Basta con el asombro, como el de un

niño, de saber lo que hay detrás de la cortina y después lo que hay detrás de la puerta, arriba de las escaleras, debajo de la cama... y vuelta a empezar.

Julián Peragón

Meditación Síntesis

Editorial Acanto

Actitudes. Meditar sin juicio

Meditar sin juicio

Previamente a la caza, el cazador tiene que haber observado escrupulosamente los hábitos de su presa para anticiparse y pillarla desprevenida. Observar es captar el movimiento fluctuante, impermanente y a veces caprichoso de la vida desde una quietud interior. No buscamos observar –por ejemplo- cuando vamos a galope encima del caballo, sino cuando ya hemos parado y han cesado la actividad y la agitación.

La vida que observamos fuera es similar a la vida que acontece dentro; por eso es tan útil la meditación como herramienta de resolución de conflictos: porque el nudo problemático en el exterior está anudado dentro, y es el espacio meditativo el que nos permite percibir con nitidez el

trenzado y saber de qué hebra hemos de tirar para desanudarlo.

Observar –observarnos– es todo un arte de difícil ejecución, más que nada porque la observación se tiñe enseguida de nuestros gustos y disgustos, y se colorea fácilmente de nuestros juicios. Al ego le gusta juzgar todo el tiempo porque emitiendo sentencias divide la realidad entre lo que le favorece y lo que le amenaza. Critica para defenderse y halaga para conseguir favores. Se alimenta de los juicios favorables de los demás y ningunea o margina los que le son desfavorables. Esta pauta neurótica de ataque y defensa la vamos a ver magnificada en la meditación. Meditar es instalarse más en la observación respetuosa que en el juicio; acoger lo que viene sin ningún prejuicio, sin ninguna desconfianza, sin ningún resquemor. Lo más probable es que todo lo que ocurre y deja una estela en la vivencia tenga su razón de ser; por eso mismo, no merece un juicio previo, sino una buena acogida, incluso un lugar en nuestro corazón. No nos olvidemos de que somos mucho más que una imagen social, más que una idealidad, más que un conjunto de intenciones.

Todo eso que somos y que, a menudo, no sabemos que somos, también tiene derecho a existir. La ausencia de juicio es el derecho que todos tenemos a la presunción de inocencia. En todo caso, no somos nosotros los jueces sino la vida, que nos regula a través del delicado ajuste del destino.

Julián Peragón

Meditación Síntesis

Editorial Acanto
