

Entrevista: en torno al Yoga

DEFINIR el Yoga, al menos para nosotros los occidentales, no es tarea fácil porque a veces los libros clásicos son intrincados y la Tradición nos ha llegado demasiado cargada de esoterismos. Pero si recogemos lo esencial y le quitamos la "paja", los orientalismos, las peculiaridades de épocas pasadas podríamos aventurarnos a explicar el sentido profundo del Yoga.

- Se nos ha explicado siempre que Yoga significa UNION, unión de qué. Cuando yo empecé a los 16 años a practicar me decían que era la unión del Jivatman con el Paramatman, o el ser individual con el ser cósmico, pero esto suena muy raro y poco claro. Creo que se puede explicar mejor diciendo que el Yoga es una necesidad de encuentro, de unión con toda esa parte que habita dentro -llámese inconsciente-, con toda esa parte que está fuera, Universo, inconsciente colectivo, Dios, Energía, Tao, etc. Pero esto no es sólo una idea bonita es una sensación clara e intensísima, al menos para los verdaderos yoguis o personas realizadas. Por eso Yoga es un ESTADO DE UNION, es querer llegar a ese estado que muchos interpretan como de felicidad, iluminación o libertad. Si en definitiva el Yoga es la certeza de que lo profundo, la esencia de la vida misma, reside dentro nuestro, la pregunta obvia es ¿cómo llegar a ese estado?. El Yoga se desarrolla a partir de esta pregunta y elabora toda una METODOLOGIA, un camino trazado para facilitar el salto a esa otra realidad. De esta forma el Yoga será el ESTADO y simultáneamente el CAMINO.

- También hay otra posibilidad de definir el Yoga en la medida que el Yoga es uno de

los sistemas de pensamiento indio -darsana- que tiene su origen en los Vedas -vid, conocer-, es decir, es aquello que hemos de conocer. Darsana significa ver, o sea, una nueva forma de ver la realidad o uno mismo. Por eso es yoga es posible verlo como si fuera un espejo, aquel sistema que me permite verme, conocerme. Pongo un ejemplo muy sencillo uno se da cuenta de su ansiedad o de su debilidad física cuando hace una postura de yoga o está media hora meditando, cosa que en el trun-trun cotidiana podría pasar desapercibido.

- La estrategia del Yoga consistirá evidentemente en una idea de PROGRESO, de mayor consciencia, mayor energía, mayor comprensión, etc. Esta idea de progreso requiere una ORIENTACION, una DISCIPLINA, una inversion de VALORES,, un COMPROMISO, una ACTUACION plenamente consciente, etc, etc.

Patanjali fue un sabio, filósofo y gramático que vivió aproximadamente en el siglo II d.C. y que estructuró todo el Yoga milenarío. Lo estructuró en 8 partes, Asthanga Yoga, Yama, Niyama, Asana, Panayama, Pratihara, Dharana, Dyana y Samhadi. Aunque es un división muy sencilla por eso mismo es muy clara. Él dirá en sus Yoga Sutras, 195 aforismos, frases cortas que explican los puntos de atención en el Yoga, que Yoga es "Yoga citta vritti nirhoda" algo así como el control de las fluctuaciones de la mente. O dicho de otra manera cuando uno es capaz de que no interfieran los sentidos, de calmar la ansiedad de la mente, de diluir el ego inquieto y posesivo más allá de sus propias fronteras, es decir cuando uno es capaz de encontrar paz y yo me atrevería a decir

también amor, entonces aparece el estado del Yoga. Pero estas ocho partes son imprescindibles para entender el Yoga:

El Yama sería la sociología de la época, un delicado ajuste que tiene que hacer el adepto para convivir en armonía con el medio social y no quedar atrapado por él. Ahimsa, Satya, Asteya, Bramacharya y Aparigraha no son los mandamientos de no violencia, no mentir, no robar, castidad, etc. Son actitudes mucho más sabias. Ahimsa es ser respetuoso y cuidador pues todo lo que vive requiere ser considerado. Satya es la capacidad de ser sincero y no perderse en las palabras. Asteya no es sólo que esté mal robar sino que apropiarse de lo que a uno no le pertenece destruye un sistema de confianza en el que se basan las sociedades. Bramacharya no es castidad es no perderse en la obsesión del sexo. Y Aparigraha es no acumular y acumular avariciosamente y perder la dimensión humana del compartir. Todo esto no son más que condiciones de salud mental puesto que cuando uno hiere, miente, roba, se obsesiona y se vuelve egoísta también se daña, se engaña, se niega la vida, se confunde y se vuelve mezquino.

Si Yama es sociología, una actitud armónica ante el entorno social, Niyama es pura psicología. Es el reconocimiento de la propia individualidad y de la responsabilidad que ello conlleva. Niyama es una atención a lo interno. Tener una actitud de limpieza y pureza tanto interna como externa, sin dejarse llevar por los prejuicios y por los hábitos (Shaucha). Sumergirse en la fe y el agradecimiento a lo que nos trae la vida (Shantosha). Quemar las inercias con el apasionamiento de la

vida y de la constancia (Tapah), escuchar la voz interna que nos guía y que nos permite doblegar las vanas razones del ego (Svadhya). Dejar que toda acción sea completa en sí misma, sin apego de sus frutos, como un canto que se entrega a la vida, sin condiciones ni chantajes (Isvarapranidhana). Esto es Niyama, un jardín florido donde el cuidado, la belleza, el colorido, el florecimiento y el aroma de las flores permite el éxtasis.

En este sentido, Asana será una actitud ante el cuerpo, mejor dicho, ante la postura, el gesto. Una inevitable necesidad de tener un cuerpo flexible y a la vez resistente, ágil y armónico. Pranayama no es sólo un control sobre el prana -o energía vital- a través de respiraciones, es una actitud de canalización de la energía para su posterior sublimación. Pratihara es una actitud ante los sentidos para que estos no sean unas fuerzas desbocadas sino unos canales limpios donde la escucha se haga más amplia a través del aumento de sensibilidad. Pero también es la capacidad de replegar los sentidos cuando estos no hacen falta. Darhana es la capacidad de la mente para concentrarse, para aislar un sólo objeto de meditación y profundizar en él. Dyana es propiamente la meditación, una capacidad de fusionarse con el objeto meditativo. Y Samadhi es ser uno con ese objeto, algo así como una liberalización de los esquemas que impone la mente o la percepción.

Con todo, lo importante no es sólo señalar la escalera que permite la trascendencia sino sobretudo el contenido, la intención, el deseo, uno mismo. ¿Por qué el ser humano en todas las culturas y épocas ha

desarrollado sistemas de realización personal y de trascendencia?. Por supuesto no hay una sola respuesta ni estas son fáciles. Creo que hay, entre otros, un impulso positivo de trascendencia en el ser humano, y si más no, una necesidad de estar mejor, ser más feliz, vivir más intensamente. Los yoguis hablan de Maya, la ilusión tramposa de la vida, o del velo de la ignorancia. Avidya es esta ignorancia que no nos deja ser lo que realmente somos, ellos dirán seres divinos. Como ejemplo somos un sol interno que irradia constantemente su luz pero las nubes, los eclipses, las tormentas a veces no nos dejan verlo, es decir, el ego prepotente (asmita), el deseo desmedido (raga), los rechazos y prejuicios (Dvesa) y los miedos introyectados (abhinivesa) son los que hacen crecer Avidya, la falta de claridad, el malestar, los conflictos, etc. que nos lleva al sufrimiento (duhka) o la sensación opresiva de limitación.

No vemos el sol ni aquí ni en la China. La Ignorancia se manifestará por épocas o por culturas y en cada persona diferente. Si hiciéramos una radiografía del occidental corriente tendríamos la de un perfil de una persona básicamente neurótica, es decir desconectada de sus propias necesidades internas y excesivamente pendiente de la normativa social. Una persona sedentaria y sobrealimentada con problemas de colesterol, artrosis. Una persona estresada por una presión y exigencia desmedida del medio, competitiva. Una persona televisiva, con dosis enorme de información, como refugio a una vida pobre en comunicación afectiva, social, etc. Y sobre todo una persona solitaria, atomizada por la gran ciudad, por la falta de tiempo de uno y de

los otros. DAR NOTAS DE PRENSA Evidentemente nadie se va a identificar con toda esta tipología, pero en algún punto todos encarnamos alguna problemática de la vida moderna occidental. La cosa está en que si el Yoga ha llegado a todas las capas sociales es porque ha tenido algo que decir al respecto. He trabajado años con abuelos, con grupos de mujeres, con niños y hasta con drogadictos pues el Yoga implica una disciplina adaptada a cada persona y no tarda en dejarse notar sus efectos.

En principio el mismo grupo, la clase de yoga, con el cual te encuentras dos veces por semana hace de grupo social, de contenedor donde uno puede sentirse más escuchado a raíz de las verbalizaciones que se hacen en clase. Pero también la disciplina semanal pone un cierto orden nada despreciable. El hecho de que sea un espacio propio, elegido, y en el cual no suena el teléfono, no hay demandas de nadie, los problemas acuciantes no llaman a la puerta es ya un oasis de sosiego. La misma puesta en escena con la luz tenue, el incienso, la música suave crea un clima de distensión.

Entonces empieza lo más importante pues la clase de Yoga se vuelve un espacio activo de salud. No es el "yo voy a que me pongan agujas, que me hagan masaje, que me den un tratamiento, ..." es "yo voy a hacer yoga". Esta cuestión ACTIVA, ese ser dinámico y relativamente autónomo dentro de la clase, es decir, ese querer, es una piedra angular para el edificio de la salud.

Lo primero que hacemos en una clase de Yoga es reeducar el cuerpo. La misma cuestión espacial, psicomotriz; la seguridad que da la afianzamiento de los apoyos básicos del

cuerpo. La liberalización de tensiones al estirar respetuosamente el cuerpo, descomprimiento las articulaciones, descomprimiento también el diafragma para que la respiración fluya lenta y profunda. Recuperar el suspiro, el bostezo, el desperezo, los impulsos inspiratorios naturales. Todo eso va dando armonía al cuerpo. No hablamos de milagros, por supuesto, es un trabajo lento. Descomprimir la columna para que fluya la energía, tonificar las áreas hipotónicas, fofas, flexibilizar las rígidas, Hacer coordinar el movimiento lento con la respiración, siempre llevando la atención y aprender a relajarse, a hacer el gesto preciso sin tensar innecesariamente. Todo esto que es muy sencillo es una cuestión de educación, es el abc del Yoga.

El verdadero Yoga es el Yoga de la escucha y el de la adaptación, pero esto no lo han tenido en cuenta los primeros yoguis que llegaron a occidente, calcaron su modelo, un modelo hindú en otro que no tenía nada que ver y los resultados no siempre fueron buenos. El profesor de yoga debería saber que no es lo mismo hacer yoga en una estación que en otra, por la mañana que por la tarde, a un grupo de tercera edad que a un grupo de jóvenes, a quien vive en una cultura que en otra, y sobre todo teniendo en cuenta la propia problemática individual. Esa es la intención nuestra.

Nota es los alumnos que llegan por primera vez bastante escisión entre su cuerpo y sus sensaciones, su capacidad de coordinar, su falta de equilibrio, y el acelerón que sufren sus mentes. Entonces el Yoga une, hace que la cacofonía se vayan convirtiendo en música, unir una parte con otra,

acompañar la respiración, llevar la energía allí donde va a la mente quiere con su atención, y al final hay de verdad una sensación de mayor bienestar. Uno ha estado para sí y ha tenido herramientas para cuidar su cuerpo, a sí mismo. Lo que pretende el Yoga es volver a recuperar el ritmo natural del cuerpo, espontáneo y atento.

Estamos de lleno en el tema de la salud, pero el profesor de yoga no puede ni debe entrar dentro del terreno del médico. Sería interesante una actuación conjunta pero el profesor de yoga no pretende curar, ni hacer tratamientos, ni diagnosticar. Cada cosa tiene que estar en su punto. Debe saber qué cosas y posturas evitar ante una escoliosis, o un lumbago, o una hipertensión, etc, etc, pero el control último y la modificación ante los cambios en la enfermedad los debe realizar el médico. Es como el consejero de alimentación que no se equivoca cuando dice hay que comer despacio, masticar bien, no beber demasiado durante las comidas, y que los alimentos sean frescos y cuanto más integrales mejor, sin frituras excesivas, etc. Pero es diferente del dietista médico que hace un menú especial para el diabético.

El Yoga es mucho más que una terapia y actúa desde en este espacio de salud con una visión holística. Para el Yoga como para el naturismo y otras disciplinas no hay enfermedades sino enfermos. Por eso no se trata de obsesionarse mucho con el síntoma sino de incitar a la persona a que desarrolle su propio potencial curativo. Hay algo en la vida y en cada persona que tiende a la autorregulación siempre y

cuando se le deje espacio para que la energía disponible actúe en ese sentido de equilibrio. Uno tendrá ganas de pronto de respirar hondo o de estirarse, de reposar o de hacer ayuno, de colocarse en una u otra postura, de salir a la montaña o de tomar sol. Por eso hemos de escuchar nuestros ritmos biológicos para que el equilibrio sea respetado. Y no se trata de cambiar una farmacopea por otra, los remedios alopáticos, por hierbas o posturitas. Lo importante en la salud es hacer una escucha, dejar que el cuerpo se reequilibre, ayudarlo a veces un poco y conectar con lo más profundo allí donde reside la máxima potencialidad de curación.

En una clase, aunque hagamos solo posturas, hay implícita una filosofía, una forma de ver la vida. Naturalmente esto está mediatizado por cada profesor pero ante el posible confusión del alumno, un profesor que pueda explicar la base de la filosofía yóguica que es respetuosa, ecológica, naturista, que reconoce que somos seres de voluntad, con posibilidad de cambio, con un potencial enorme energético, con una calidad amorosa inagotable puede dar orden, esperanza, ánimo al alumno.

No obstante habríamos que hablar de la relación alumno-profesor que en la tradición era individual y casi para toda la vida, de un compromiso total. Occidente es diferente y la relación maestro-discípulo no puede ser de sumisión. Tal vez es la relación respetuosa del maestro la que fuerza la contrapartida respetuosa en el alumno. Pero lo que define a un maestro del que no lo es, no son sus poderes, su carisma o su conocimiento sino acharya, esa capacidad de escuchar que hace que el otro

saque de sí lo mejor y que con la ayuda de una guía pueda adecuarse al momento peculiar del alumno, y no a la inversa. Por eso el maestro de verdad tiene que pasar desapercibido. Aún así la vida ya es una buena maestra y te lleva a las situaciones en las que tienes que aprender.

Hay la idea de que el Yoga es demasiado intrincado, que requiere una disciplina férrea y la guía imprescindible de un maestro, lo que comentábamos anteriormente. También esto es debido a que han proliferado demasiadas variantes del Yoga, que si el kundalini Yoga, que si la Meditación Trascendental, que si Raja Yoga, etc, etc. Aunque la diferenciación y diversificación es un proceso natural e imparable -y que los occidentales sacamos mucho provecho de ello, a raíz de un producto o una técnica creamos las mil variantes posibles- en realidad la Tradición habla de un sólo Yoga. Es verdad que se reconocía la vía de la cabeza, del conocimiento, la vía del pecho, de la devoción, o la vía del vientre, de la acción, pero no nos consta que se hablara de karma yoga, bhakti yoga o Gnana Yoga. El Yoga siempre fue el Yoga de la energía, Hatha Yoga -aunque ahora se le considere el Yoga del cuerpo, el de las asanas, como un Yoga inferior-. Ha es Sol, y Tha es luna, simbolizaban las partes masculina y femenina, así como la energía positiva y negativa, y el objetivo era unir los dos hemisferios derecho e izquierdo, o integrar las dos polaridades, es decir, ir más allá de los pares de opuestos, de la DUALIDAD. Ese sería la unión del Yoga.

Lo interesante de todo esto es que está bien reconocer que cada persona es

diferente y que uno se puede realizar gracias a la acción meditativa, al hecho de estar en el mundo sin apegarse a los frutos de la acción, al karma, sintiendo, tal vez, que todo forma parte de una cadena infinita de hechos y que todo es un proceso de cambio continuo al cual de nada sirve estar apegado. Uno no es más que un grano de arena impermanente y nuestras creaciones vienen de la vida y a la vida van, somos puros transmisores.

Pero hay otros más emotivos que se realizan gracias a la devoción y a la entrega. Es como una fe inconmensurables en que la vida nos lleva como un río y que los otros son como nosotros. Es, por tanto, la capacidad de amar, de cuidar todo lo que vive, de sentir a la tierra como la madre tierra, y el espíritu como la providencia que nace del misterio.

Aún hay otros que se ubican en la vida con su capacidad de comprender. Todo tiene un sentido último más allá de la ilusión de la vida. El esfuerzo de comprensión es un intento de elevarse por encima del nivel cotidiano de comprensión y abarcar esa Totalidad en la que estamos sumergidos, o sea, es la BUSQUEDA DE SENTIDO.

Pero me temo que la verdadera vía es aquella que integra vientre, pecho y cabeza, pues ahí reside la integración entre Mundo, Alma y Dios, o como diría Kant, qué debo hacer, que me está permitido esperar, y que puedo saber, resumidas en una última, qué es el hombre.

Entramos de lleno en la idea de espiritualidad. A veces entendemos como espiritual todo aquello que no es mundano, que debe tener un carácter elevado,

asexuado, inefable. Es el monje, santo o el yogui retirado del fragor del mundo, y esto es una imagen totalmente falsa, un estereotipo que no nos ayuda. Ser religioso es tener una capacidad de religarse con lo de adentro, de hacer una inversión o una conversión, es decir, no estar ya más pendiente de conquistas, triunfos, seducciones, supervivencia, obsesiones o deseos que nos arrastran a una escisión o que nos hacen perder el alma. Ser espiritual es ser capaz de buscar los propios criterios con los cuales uno quiere vivir, no estar atado a los propios intereses, al propio egoísmo, a la dificultad de escucha, y tener capacidad de actuar desinteresadamente, amar incondicionalmente y transmitir la verdad que va contemplando día a día sin temor. Poder mirar de frente, aceptar los errores, volver a empezar una y otra vez, y tirar pa delante a pesar de las múltiples heridas narcisistas. Es saber beber de las fuentes de la vida y compartir.

El Yoga es sobre todo poner los propios bueyes como fuerzas vitales o pasionales unidas de tal manera que muevan el carro, es ese disponer las cosas para seguir creciendo y evolucionando, volvemos a una idea de unión.

RITMO NATURAL

ESCUCHA DE LO REPRIMIDO

MEJORAR MI POSTURA

AUMENTAR MI ENERGÍA

REVISAR MIS ACTITUDES

ENTREGA Y HUMILDAD

Julián Peragón '94

Entrevista: el Yoga como educación de la vida

El Yoga como educación de la vida

El Yoga es una disciplina psicofísica que lleva miles de años de práctica y esto nos da fe de una cierta garantía, de sus efectos beneficiosos, de su sabiduría.

Desde aquí, y superficialmente, nos parece que hay un sólo yoga, pero existen muchas formas del yoga, muchas líneas. Pero sobre todo muchas formas de transmitirlo.

Por eso es cierto que podemos encontrar en el yoga, como en cualquier disciplina, empresa, grupos comportamientos sectarios que tienden a anular al individuo pero esto no está tanto en la esencia del yoga como en las mentes de los dirigentes y de la ambición de poder. Muy al contrario, el yoga pretende la liberación y no la

esclavitud de nadie.

Si tuviéramos que definir al yoga en pocas palabras tendríamos que decir que es una ciencia para unificar lo que previamente está disperso en nosotros. A veces sentimos que el cuerpo y sus necesidades no son escuchadas, que nuestra parte emocional está reprimida y que nuestra mente se ha disparado sin control. Unificar todas estas partes en un sentir global y armónico es yoga, pero también es yoga el volverse a conectar con el mundo sensible que nos rodea en la idea de que todo está profundamente interconectado, que todo se imbrica mutuamente.

Como es lógico, occidente ha cogido del yoga lo que más le interesaba, el aspecto saludable, las posturas, las respiraciones y la relajación. Por eso el yoga que más abunda es ese yoga que parece una gimnasia suave. Y está bien, muy bien.

Por un lado tenemos el mal del sedentarismo a la vez de que vamos agobiados. Lo que más necesitamos es mover el cuerpo (sin llegar al deporte sólo apto para privilegiados) y relajarnos. Pero también está bien comprender que ahí no se acaba el yoga, que hay una dimensión más profunda y mística.

Yo siempre digo que hay tres dimensiones en el yoga, una parte de salud activa donde uno se gestiona su propios recursos preventivos a base de relajarse, estirarse y encontrar silencio. Buscando la dinámica postural más estable, los puntos de apoyo y la verticalidad. Esto es importante.

Pero hay otra parte que es el crecimiento personal que es la de hacer una escucha profunda tanto de su mapa de tensiones como

de su propio interior. Esa madurez personal pasa por la aceptación (que no resignación) del propio cuerpo, de lo que uno es, de su responsabilidad como individuo dentro de un grupo social, etc. Son los Yamas y Niyamas.

Y hay una tercera parte que es un desarrollo espiritual, más sutil e invisible pero que es el alma del yoga. El yoga nos dice que lo importante es la elevación de la consciencia y que el anhelo profundo de todos es la de volvernos sabios (que no eruditos). Y sabiduría entendemos por arte de vivir, de ser capaz de escuchar al otro, de valorar las pequeñas cosas de la vida porque la vida está hecha de pequeños detalles, de devolver al mundo un gesto amoroso desde una humildad (que no es falsa modestia). Sabiduría es dejar el juguete goloso del egoísmo y pasar desapercibido.

Una cosa importante que nos dice el yoga es que hay que recuperar el ritmo natural de vivir y eso pasa por sacralizar la vida junto al cuerpo. El cuerpo lo vemos como una triste percha que tiene que sostener la imagen social, las modas, los complejos, y casi nunca como un regalo de la vida, como un templo donde refinar la sensibilidad, el movimiento, el gesto.

Hemos de reconocer la sabiduría innata en el cuerpo y dejarlo expresarse.

Cuando nos ponemos enfermos nuestro cuerpo expresa esa somatización pero esa reacción es sabia (a veces un poco ciega) pero ajustada a la necesidad de equilibrio del propio cuerpo. La enfermedad puntual y aguda (no crónica) es una crisis depurativa que hemos de respetar, aunque haya que apoyarla y a veces controlarla. Es una

visión radicalmente diferente al modo de sentir de la medicina.

Hacemos demasiado y es menor hacer menos, aprender a no hacer.

Pero también es importante hacer una aclaración porque hay bastante confusión. El yoga no es una terapia aunque sea evidentemente terapéutico. El profesor/a de yoga no puede ni debe diagnosticar y menos poner una terapéutica pues no somos médicos ni psicólogos. Lo que sí es importante es que funcionemos como equipo de salud junto con el equipo médico o psicológico. Nosotros tenemos recursos generales de salud y sabemos qué cosas se han de evitar pero no podemos responsabilizarnos de una hernia ni de una depresión. Porque el objetivo del yoga va más allá, en crear las condiciones para que ese ser que cada uno es pueda expresarse. Con el yoga uno coge poder personal, dignidad, energía vital, claridad, comprensión.

Al final tenemos que comprender que la vida presiona y que las tensiones aparecen día tras día, nadie vive en una burbuja. La vida hay que vivirla y hay que ponerse retos y quemarse junto a ellos, la vida desgasta y nos estresa. El problema no es tanto el estrés puntual sino el no dejarse tiempo para compensar y deshacer esas tensiones. Acelerando el ritmo nos matamos en la tonta idea de que hacer más y más deprisa es más rentable cuando la experiencia nos dice que si uno hace bien y poco a poco llega más lejos. El yoga nos enseña a qué hacer delante del estrés y a ponerle filosofía, a encontrar actitudes donde uno sabe discriminar entre lo verdaderamente importante y lo terriblemente urgente, a saber valorar lo

esencial por encima de la novedad.

Me gustaría dar unas palabras a una profesión tan bella como es la del yoga que pierde legitimidad porque muchos profesores no están verdaderamente formados.

Es una profesión que hace una educación de lo más básico de la vida, como sentarse, moverse, estar, respirar o relajarse. Que cultiva la sensibilidad, que reinterpreta la tradición, lo que dice la filosofía perenne, que nos habla del arte de vivir, que nos dice escucha profundamente, apoya toda vida y respétala.

Julián Peragón

ENTREVISTA DE YOGA JUL01 CATALUNYA RADIO

Asignaturas: 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.

Julián Peragón

Asignaturas: 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.

Julián Peragón

Asignaturas: Anatomía vivencial

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.

Julián Peragón

Asignaturas: Series de âsanas

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 realza 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 movimiento 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 estemos 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.

Julián Peragón

Asignaturas: 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.

Julián Peragón

Asignaturas: **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.

Julián Peragón

Asignaturas. Centros energéticos

- **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 lo 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. De este tema se hablará en el próximo curso.

Julián Peragón

Asignaturas: Respiración amplia

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 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.

Julián Peragón
