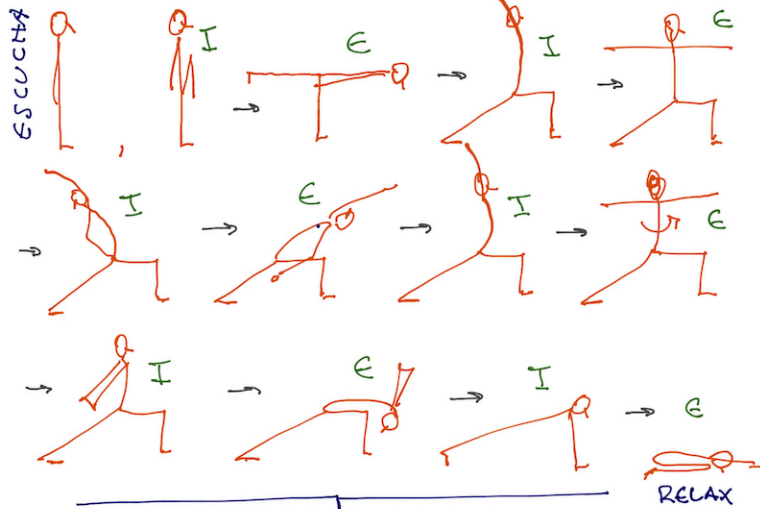
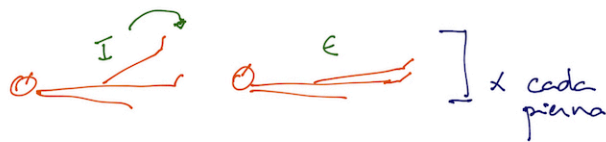


Serie Yoga Dinámico 01

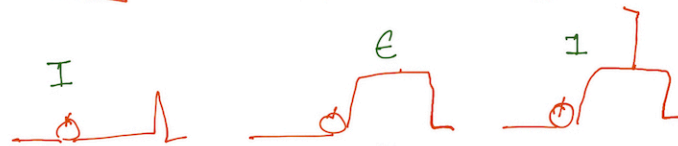
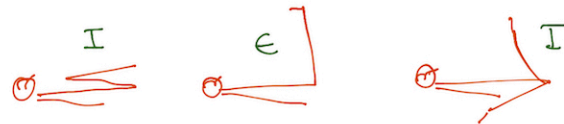
SERIE DINÁMICA I
 gravedad de PIE e INVERTIDA



3 veces Cada pierna



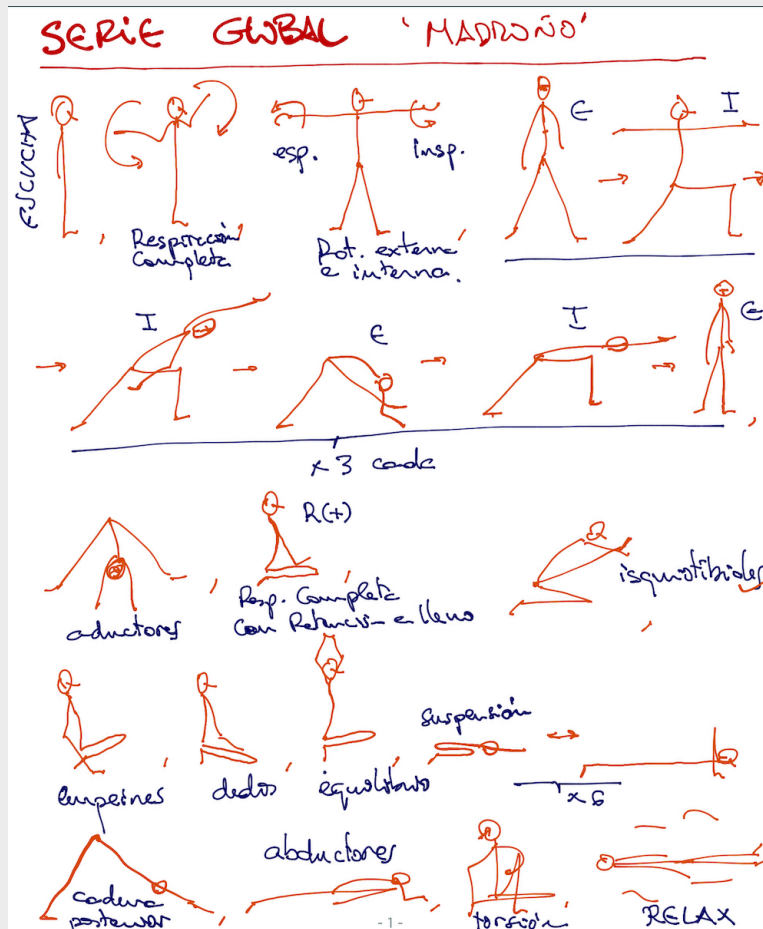
-4-



-5-

por Paula Rodríguez

Serie Global Madroño



Por Julián Peragón

Sutras: concentración y meditación

Ver en PDF:

La meditación según los Yoga sūtras

Por Grazia Suffriti

Análisis postural: Navâsana

Ver en PDF:

[Navâsana, la postura de la barca](#)

Por Àlex Costa

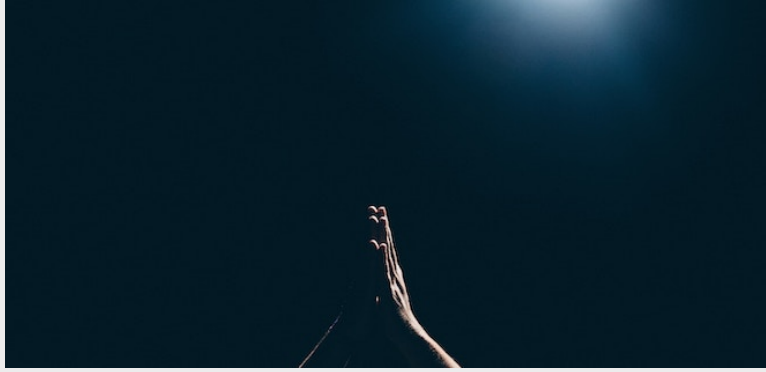
Análisis Postural: Tarâsana

Ver en PDF:

[Tarâsana, la postura de la estrella](#)

por Àlex Costa

Sobre la oración



Todos hemos visto orar a alguna persona o quizá ya forma parte de nuestra práctica espiritual. Puede hacerse en la intimidad o formando parte de un rito colectivo.

Incluso puede sentirse, en algunos casos, como una obligación por parte de la religión a la cual uno, su familia o grupo, está adscrito. La oración puede pronunciarse en voz alta, susurrada o internamente, y también puede ir acompañada de gestos o movimientos. Las manos pueden juntarse o abrir los brazos, la mirada puede alzarse o mantenerse con los ojos cerrados. Puede haber postraciones, inclinaciones, vaivenes con el cuerpo o la cabeza, orientación hacia una dirección significativa del espacio o simplemente estar arrodillados. Las variaciones son múltiples e inagotables, todo depende del universo simbólico que el individuo o grupo sostenga pero quizá, lo importante, sea encontrar, más allá de toda forma, el sentido profundo que hay detrás de la oración.

En principio, utilizamos la oración para expresar algo que no sabemos comunicar por otras vías. Quisiéramos a través de la plegaria establecer una comunicación con algo "más grande" que uno mismo. Puede ser la idea de dios o divinidad, la de absoluto, la presencia de una inteligencia creadora que sostiene la existencia o la creencia en espíritus benéficos. En todo caso aparece la consciencia de finitud, de

pequeñez o vulnerabilidad ante la existencia, sentida como eterna e infinita. Quizá por eso, la vía de la oración nos lleva a través de un atajo a la humildad profunda: somos parte de la creación, quizá expresada como hijos de Dios o como chispa encarnada de lo Absoluto.

Quizá en medio de la dureza y complejidad de la vida, la oración se convierte en un altavoz para pedir algún consuelo en el fragor de la lucha. Hay quien pide salud o prosperidad; soluciones a problemas o conflictos, o la misma felicidad para uno mismo o para los demás. Y ciertamente se puede orar desde una conciencia mágica o mítica en la que se pide a un ser todopoderoso favores o milagros, pero también desde una conciencia holística o integral en la que, más que favores o dones, se busca armonía, paz, comprensión o compasión por los más desfavorecidos. Podríamos decir que lo importante es orar porque en esa intimidad de la oración podemos elevar el pensamiento más allá de la mente ordinaria y por encima de una racionalidad que fragmenta la realidad. La oración, al igual que el silencio, reunifica eso que somos y nos permite una interconexión entre todas nuestras dimensiones. Oramos desde el cuerpo y con la mente pero para llegar al alma. Nuestra esencia en verdad es la depositaria de esa oración, le hablamos al alma para que nos oriente en este mar de bifurcaciones vitales con las que nos encontramos todos los días.

En el sermón del Monte donde Jesús de Nazaret da a conocer las palabras en las que se basa el Padre Nuestro, según el Evangelio de San Mateo, es la oración por excelencia en el cristianismo y que hemos repetido o escuchado innumerables veces.

Pero resulta curioso el paralelismo entre la oración y los centros de energía, en un viaje desde lo alto o sutil hasta lo bajo o concreto. Un viaje que busca una apertura a lo divino en la posibilidad de integrarlo en la misma vida, disolviendo los propios obstáculos que nos encontramos todos: las ofensas que recibimos, la tentación del mal, la supervivencia en el pan que nos será dado. Oración profunda pero, tomando perspectiva, en un lenguaje medieval, propio de otras épocas. Y es por eso, que nos preguntamos, si no será momento de abrirnos nuevamente a la bondad de la oración pero con un lenguaje más actual, desde una conciencia transpersonal, para rescatar valores que hagan de luminarias en nuestro camino.

Atreverse a pedir, desde el mismo corazón, para acallar nuestro pensamiento errático. Que así sea. Om shanti.

Julián Peragón

Photo by [Amaury Gutierrez](#) on [Unsplash](#)

Mudrâs, significados



Mudrâ es un gesto simbólico que se hace con las manos (algunos con todo el cuerpo) y que reflejan una actitud determinada. Forman parte de una imaginería que podemos ver en dioses hindúes, bodisattvas

budistas, e incluso en otras religiones como el cristianismo. Divinidades que con sus manos y pies muestran su bendición a los fieles y gestos de poder divino. No olvidemos que los gestos de las manos forman parte de una gestualidad que usamos en todas los idiomas y que con gran seguridad formaron parte del primer lenguaje del ser humano. Esta conexión tan cercana entre el gesto y el cerebro abre un puente entre las mudrâs y las actitudes conscientes. Nuestra mano es tan precisa, tiene tantos movimientos posibles, concentra los meridianos energéticos, las zonas reflejas y, de hecho con ellas manipulamos la realidad que nos envuelve y se prestan con total idoneidad a ser soporte de concentración y de meditación, así como de una terapia energética.

Las manos, en su versatilidad, aglutinan muchos elementos necesarios para la complejidad del lenguaje simbólico. Derecha o izquierda, cerrada o abierta, arriba o abajo, juntas o separadas, apuntando tal zona del cuerpo o alguna parte del universo. Las mudrâs (porque en sânscrito es una palabra femenina aunque popularmente se conoce por los mudras, al castellanizarla) aportan una riqueza de significados en la misma prâctica de âsana, prânyâma o dhyâna. Hay tantas cualidades que nos interesan desarrollar en nuestro proceso de individuación y consciencia que la variabilidad de posiciones permite encontrar múltiples significados en una mezcla entre lo corporal, lo energético y lo espiritual.

La presión ligera de los dedos con los movimientos de la muñeca nos ayudan a flexibilizar manos pero también a estimular

puntos sutiles energéticos. Pero la misma construcción de la mudrâ ya implica un cierto grado de concentración para llevarnos a un recogimiento interior. Al ser canal de afirmaciones varias nos permite eliminar la negatividad que acumulamos y abrirnos a un pensamiento positivo. En su esencia las mudrâs nos abren a la alegría. Asimismo son útiles para afrontar retos vitales y tomar decisiones importantes.

Pero, sobretodo, nosotros las utilizamos en el Yoga como soporte de la meditación. En la postura meditativa todo se recoge en quietud para imitar, de alguna manera, el vacío o la nada, incluso la misma presencia de la muerte. Las manos, y los ojos, el cuerpo entero en movimiento es símbolo de conexión con el mundo y de actividad, a menudo frenética, de nuestra mente. Las manos deben permanecer recogidas y de ahí, el atajo al sello de la mudrâ. En la meditación, estos gestos son un recordatorio de lo esencial y a la vez una fuente de inspiración. Por ejemplo, en jñana mudrâ que es el gesto de la consciencia, el pulgar y el índice están en íntimo contacto como sugiriendo que la consciencia individual (índice), en el mismo acto meditativo, se abre a una consciencia universal (pulgar), una unión no dual que está en la búsqueda esencial del Yoga.

Para trabajar adecuadamente con las mudrâs sería conveniente hacer previamente un masaje de manos y dedos para activar la energía y flexibilizar nuestras pequeñas articulaciones. Podemos mantener cada mudrâ uno (o varios) ciclos de 12 respiraciones profundas, repitiendo, si fuera el caso,

aquella afirmación que necesitamos en este momento.

Julián Peragón

Pedagogía: relación ética profesor alumno

Desde nuestra más tierna infancia nos hemos relacionado con enseñantes tanto en la escuela, el instituto, la universidad o diferentes centros educativos y formativos, también en nuestros centros de Yoga. La diferencia con éste última radica en que el Yoga no es solo una transmisión de conocimiento mundano donde aprendemos un arte o una disciplina sino que también forma parte de un camino espiritual. Uno de los elementos que ha densificado esta relación entre enseñante y discípulo es la extrapolación del rol de maestro (o maestra) de un ámbito asiático, y probablemente de etapas anteriores al nuestro y a nuestra época actual. Podríamos decir que lo verdaderamente importante en esta diada entre profesor y alumno es el proceso de aprendizaje que es el verdadero protagonista de la historia. Deberían quedar al margen la importancia personal de uno o la forzada humildad del otro. En cualquier aprendizaje debe quedar claro cuál es el objetivo principal, y en este caso, bien podría ser el crear una práctica sólida e inteligente y una pedagogía consistente delante de una futura enseñanza. Por tanto, el clima en el que nos movemos debe ser de práctica y estudio. La ética de los enseñantes de Yoga no

podría ser otra que la de los yamas y niyamas como bien señaló Patañjali en su Asthanga Yoga, el Yoga de los ocho miembros. Una ética que debe proteger la delicada relación con los alumnos. ¿Por qué delicada? Puesto que ellos y ellas ponen en sus guías una confianza y una entrega necesarios para hacer un cambio y una transformación de vida. No se debería traicionar bajo ningún concepto.

¿Cómo viven los alumnos a sus guías en el Yoga puede ser muy variopinto y muy personal? Pero seguramente se coloca en ellos unas virtudes y una ejemplaridad a la que se aspira. Los enseñantes son soporte de un poder, de un conocimiento y de una idealidad que, a menudo, está fuera del sentido común. No importa, una de las funciones de los maestros es devolver poco a poco esa transferencia al propio alumno mediante el "tú puedes". Mal vamos cuando la función potentizadora en la enseñanza se convierte por miedo, control o manipulación en una impotentización que va frustrando las verdaderas potencialidades de los alumnos.

Formamos parte de una cadena de conocimiento, ya hagamos un Yoga clásico o actual, que viene de la antigüedad. Un legado que hemos de transmitir en las mejores condiciones, con mucho respeto y con una gran entrega.

El problema sobreviene, como ya indicábamos, cuando los maestros necesitan un áurea de poder a su alrededor y para ello se utiliza una manipulación, burda o sutil, que condiciona la enseñanza misma. Para prevenirlo es importante dejar claro cuáles son los límites en los que se va a realizar la enseñanza, a qué se compromete el estudiante y que una buena filosofía sostenga la relación desde una amplitud de

miras. Como toda profesión necesitamos tener un código deontológico que proteja a todos de cualquier abuso. Las relaciones humanas son tan complejas que seguramente todo depende de la madurez de las personas que entran en una relación de enseñanza. Pero si algo nos ha de guiar yo apuesto por la bondad y la veracidad ante todo, sin olvidar una atención de servicio hacia las personas que aprenden con compasión y con rigor. Lo importante, como ya insinuábamos, es traspasar la ignorancia que nos hunde en el sufrimiento.

Julián Peragón

La verbalización en Yoga

Estaremos de acuerdo que la práctica del Yoga es eminentemente una experiencia que integra cuerpo y mente, sin olvidar la parte el ser que es nuestra fuente. Y estamos acostumbrados en las clases regulares de Yoga, después de ásana o de una relajación, salir de la sala y volver a casa. Sin embargo, nos hacemos una pregunta, ¿es necesario crear espacios de verbalización?

Lo primero que tenemos que remarcar es que la verbalización sobre la experiencia no es a todas luces la experiencia, y podemos insinuar que tampoco lo pretende. Hablar sobre el viaje de tus vacaciones no es revivir el viaje sino rescatar lo significativo. Ahí reside, a mi juicio, el valor de la verbalización en Yoga, el de

rescatar lo esencial de dicha vivencia y darle forma a la experiencia. Porque, la experiencia se disuelve en el magma del subconsciente con mucha facilidad. Vivimos, incluso intensamente, pero se nos escapa el sentido de dicha experiencia. Es como si, metafóricamente hablando, viviéramos la belleza de una flor o la solidez de un tronco sin percibir la totalidad del árbol. El Yoga es un proceso y cada vivencia debe integrarse en un todo mayor. Al verbalizar le damos profundidad a eso que hemos vivido y lo podemos integrar mejor con el resto de nuestras vidas.

Pero verbalizar no es fácil, requiere sensibilidad y madurez. Muchos alumnos o alumnas se pueden sentir torpes por ello y guardar silencio. Como profesores hemos de facilitar dicha verbalización, tal vez a través de preguntas cortas y sencillas. Otras, haciendo de cauce, facilitando la palabra adecuada, abriendo ventanas mentales a nuevos horizontes de vida. Cuando el alumno siente que ha puesto los puntos sobre las íes y que ha podido expresarse con claridad aparece un sentimiento de satisfacción y un mayor poder personal para empujar su propio proceso dentro del Yoga y la meditación. Mi experiencia en la dirección de grupos me ha llevado innumerables veces a buscar un atajo a esta dificultad: proponer una verbalización a dos, o tres, o en pequeños grupos donde la presión de todo un grupo que te escucha desaparece.

Al profesor o profesora también le interesa esta verbalización de cada alumno porque nos da una información privilegiada de cómo se está viviendo la clase y de cuáles son los obstáculos con los que se encuentra. Información que nos ayudará a reorientar las clases en un futuro. Conocer a nuestros

alumnos se vuelve necesario. La observación de la forma de practicar nos da muchas pistas pero hay que escuchar su expresión verbal porque en la comunicación, no es sólo lo que se dice sino, también, lo que no se dice. Leer entre líneas, percibir su estado anímico, su confianza en la práctica o su falta de ánimo es necesario para acompañarle.

No digo que la verbalización tenga que ser en todas las sesiones y durante mucho tiempo, no, es importante, especialmente en la expresión hablada, ser sobrio. Nos podemos encontrar con la persona incontinente que no pararía y a la persona que hay que sacarle una palabra con escarpa y martillo. Hemos de saber moderar, limitar o animar cuando sea necesario. En todo caso, es tiempo de escucha. La escucha es ese otro Yoga tan difícil que consiste en hacer hueco para que lo diferente aparezca, para entender que las vivencias de los demás también resuenan en nuestro interior y son dignas de respeto. En ese tiempo de escucha es importante el vínculo visual, la presencia del momento y "su" tiempo. Un tiempo que hay que proteger de cualquier otra persona que por falta de sensibilidad o vehemencia interrumpa la expresión del compañero o compañera.

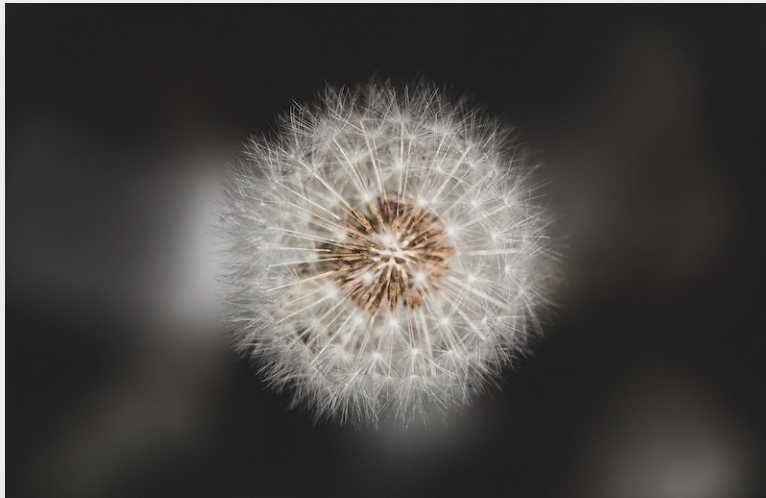
No siempre hay que hacer una devolución a lo expresado, basta, a menudo, un asentimiento. Otras veces sí que hay que acotar, clarificar o devolver cuando se ha magnificado algo o se ha denigrado. En todo caso hay que ser conscientes del juego de las contratransferencias, de todo aquello que los alumnos ponen en sus guías y que no corresponde.

Sin duda, verbalizar, como decíamos, es difícil, pero aún más contener esa verbalización para que haya claridad y no

confusión.

Julián Peragón

Meditación en el Ahora



El tiempo del reloj no es el tiempo psicológico, no lo podemos confundir. El tiempo interno es el tiempo de nuestra vivencia, de cómo vivimos lo que está sucediendo. Sin embargo, el segundero, nos recuerda que solo existe el instante que acontece. El tiempo que pasó... ya pasó y el tiempo que vendrá todavía no se ha manifestado. Sólo es real este momento. Ninguna acción está fuera del presente, ninguna sensación escapa del flujo del tiempo, cada respiración sucede ahora y luego otra y otra más, en otro ahora. El tiempo es un flujo que nos lleva como un río caudaloso cuesta abajo. Pero nuestro yo, nuestro pequeño yo, tiene vértigo ante el instante fugaz porque no encuentra un

asidero estable y busca en las orillas del tiempo momentos estelares, fulgurantes, dramáticos o prometedores donde anclarse. El yo mira hacia el pasado edulcorado o tenebroso, sumando o restando, en busca de una identificación que le de una cierta consistencia: yo soy éste, y ésta es mi biografía pero como ninguna existencia es omnipotente aparece un reguero de insatisfacción que le catapulta al futuro, casi siempre fantaseado, donde el yo podrá, por fin, realizarse y ser feliz.

Puede que las estructuras de tu carácter se refugien en un pasado idealizado o se proyecten en un futuro immaculado, casi siempre una mezcla de los dos. Y en esa estructura del tiempo, el presente, el eterno presente, quede desolado. Apenas un aterrizaje fugaz, a menudo necesario, para despegar nuevamente hacia la fantasía, la evasión o la nostalgia.

Atrévete a estar en el presente, a mirar a través de la ventana que se abre a cada instante. Observa que la realidad no tiene fondo y que se despliega directamente proporcional junto a tu apertura. Abre bien los ojos y sumérgete en el asombro, esa mirada nueva sobre lo que siempre estaba delante tuyo pero estaba detrás de un decorado de cartón piedra. Mira el árbol como nunca, extasíate con la nube, con el pájaro, pero también con la sensación en tu piel, con el goce de la respiración, con el latido de tu corazón.

Todo sucede ahora y es imposible evitarlo porque el tiempo (el psicológico) es una ficción de la mente para manejar una realidad que le supera. Vive el momento (carpe diem), como si fuera el último (memento mori). Recordar que moriremos es una actitud sabia. Saborea lo que te trae la vida y despréndete de ello.

El Ahora no tiene tiempo, es atemporal, porque siempre es ahora. Los segundos, minutos, horas y días son como la rueda del hámster que sigue estando en el mismo sitio. Cada instante cambia la forma del presente. Las nubes que pasan siempre son diferentes pero el cielo que las contiene permanece.

Vive el Ahora con la certeza que todo lo que busques lo encontrarás en él y todo lo que quieras cambiar será en el mismo ahora donde se producirá la transformación. Vive en el Ahora porque éste es el centro del tiempo, donde existe la verdadera vida inmortal.

Julián Peragón

Photo by Andreas Haslinger on Unsplash
