

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.

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: Meditación esencial

La meditación es el corazón del Yoga. Todo apunta a ello, postura y respiración, ética y disciplina están siendo las bases de ese vuelo meditativo. Durante la formación el profesor tiene que comprender bien cómo introducir este elemento difícil en la práctica de los alumnos.

- **Meditación. Definiciones**

Hay que saber qué es meditar pero también qué no lo es. Meditar no es poner la mente en blanco ni reflexionar acerca de un tema, meditar no es la búsqueda de poderes paranormales, dimensiones ocultas y esas cosas. Meditar es estar, simplemente estar. Aterrizar en el presente, abrir las puertas a la realidad, conectarse con lo que nos

trasciende, aprender del silencio, aprender también de la angustia vital, volvernos más persona.

Es importante por ello que el profesor/a sepa poner esta dimensión meditativa en su sitio, desmitificarla y a la vez darle profundidad.

• **Meditación. Puntos de atención**

Hay muchas técnicas de meditación y todas son válidas sino ocultan lo esencial. Independientemente de las técnicas, o mejor dicho, junto a ellas, es importante que el alumno comprenda el por qué de ellas y adónde apuntan. Por eso que hemos rescatado de todas las técnicas meditativas que conocemos los elementos comunes, los peldaños de ese templo de silencio que es la meditación.

Un primer peldaño es que hemos de conseguir una postura estable, enraizada que nos obligue a estar más y más presentes. Un segundo es que la postura tiene que estar erguida, manteniendo la vertical en un gesto de atención consciente. Y un tercero es que la respiración tiene que ser profunda para utilizarla como puerta hacia la interioridad.

Hasta aquí los elementos más “físicos” que dan pie a otros más internos. Un cuarto elemento de esa escalera es el reconocimiento de lo que hay en esa interioridad e invocar a que se realice en nosotros esa potencialidad de la que somos partícipes. Poniendo un ejemplo es como bajar al sótano oscuro de nuestra casa y abrir las ventanas para que entre la luz.

El quinto elemento es poner corazón a esa búsqueda, inmiscuirnos, personalizarlo todo. El sexto tiene que ver con el silencio, con esa voz que parece muda del espíritu y que nos obliga a callar el juicio y escuchar desde cada célula. Por último, se trataría de romper con una frontera más y salir de lo estrictamente individual y meditar por el mundo, por los otros, por la paz en la comprensión de que somos un eslabón más de esa cadena infinita que es el universo.

Creemos que cada uno tiene que encontrar su forma en la meditación, profundizar en la técnica en la que su naturaleza se encuentra más cómoda. Pero claro, tiene que entender siempre qué hace y por qué lo hace.

- **Meditación. Soportes meditativos.**

Siempre se ha puesto una analogía al hablar de la mente como si fuera un mono rabioso y enjaulado. La mente no para pues es apta para el control del medio externo. Por eso a la hora de meditar nos damos cuenta de que es difícilísimo bregar con ella, y es como si al intentar calmarla se pusiera más rabiosa, más rebelde. La tradición ha propuesto algunos soportes para que esa mente se calme.

Los mudras son gestos simbólicos que se hacen con las manos o con todo el cuerpo cuya función es la de atraer una cualidad de la mente sea de paz, entrega, receptividad, etc y a la vez servir de punto de atención.

Los mandalas y los yantras vienen a ser

diagramas concéntricos que representan estructuras arquetípicas y cuyas líneas nos remiten a un centro donde concentrarnos.

Ejercicios como el tratak donde fijamos la mirada por ejemplo sobre la llama de una vela también sustraen a la mente de su dispersión.

Como soporte meditativo podemos utilizar el poder del mantra, la capacidad que tiene la repetición de un sonido de transportarnos a una cualidad elevada de la mente.

A menudo colocamos un centro simbólico en el centro de la sala de práctica o en algún rincón en la habitación donde practicamos Yoga. La función de colocar alguna figura, alguna divinidad, alguna flor, etc, es la de recuerdo de esa búsqueda elevada que estamos haciendo. El símbolo tiene ese poder el de transportarnos a otro lugar de la conciencia. El símbolo es como la caña de pescar que hace emerger un contenido inconsciente a la luz del día para ser reconocido.

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

Asignaturas: Relajación profunda

Creemos que la relajación profunda merece un espacio aparte. El estrés es una

enfermedad de nuestro tiempo de la cual todos estamos afectados. Nos movemos en un entorno hipercomplejo lleno de normas y prohibiciones. La sociedad es competitiva, falta tiempo y acusamos la fatiga, la irritabilidad y un largo etcétera de ese síndrome patológico que viene de la mano del estrés. El Yoga claro está, puede ayudar mucho.

- **Relajación Profunda. Conciencia corporal**

Tal vez lo primero que se pueda hacer es simplemente volver a conectar con el cuerpo, con su sensibilidad, con su movimiento, con la piel, los músculos y las articulaciones. Cultivar la sensibilidad del cuerpo es la manera de potenciar los propios recursos corporales. Un cuerpo sensible reacciona ante cualquier situación anómala para restaurar el equilibrio perdido.

- **Relajación profunda. Mapa de tensiones**

Al conectar con el cuerpo en realidad estamos haciendo una escucha y reconociendo las tensiones, los acortamientos musculares, las zonas que está fuera del eje vertical. Es importante que el profesor de Yoga sepa hacer una cierta lectura corporal de sus alumnos para saber dónde están las tensiones y que pueda orientar la práctica hacia esta realidad.

El Yoga nos ayuda en esta comprensión de nuestras tensiones. Ciertos masajes también nos ayudan a soltar más esas tensiones que quedan en las fascias, en las

articulaciones, en los músculos. También en India, el masaje forma parte de la cultura popular, algo totalmente integrado dentro de lo necesario para restablecer la salud.

- **Relajación profunda. Savasâna y Nidra Yoga**

Savasâna es la postura del cadáver en la cual hacemos las técnicas de relajación. Con las técnicas de relajación observamos claramente el poder de la mente sobre el cuerpo, al sentir cada parte del cuerpo e imbuirla de calma y abandono.

Nidra Yoga es una técnica tántrica de meditación y relajación que significa sueño consciente. Consiste en hacer recorridos pautados alrededor del cuerpo para relajarlo y en técnicas de visualización para conectar con estados elevados de consciencia.

Julián Peragón
