

Lectura: La Síntesis del Yoga

Es hora de actualizar y de recuperar la profundidad de esta ciencia milenaria para dar respuesta a la práctica que necesitamos todos nosotros aquí y ahora. Edita: Acanto.

En pocas décadas el Yoga se ha divulgado extraordinariamente en Occidente, aunque en esta rápida expansión han faltado buenos traductores que pudieran extraer sus esencias sin la carga ritualista, el peso de una religión o los ejercicios adaptados a una región con un clima y un ritmo de vida determinados. Es hora de actualizar y de recuperar la profundidad de esta ciencia milenaria para dar respuesta a la práctica que necesitamos todos nosotros aquí y ahora.

De esto trata *La síntesis del Yoga*, de dar una visión actualizada de los 8 pasos del Yoga clásico que Patañjali describe en los *Yoga sūtras* hace ya casi dos milenios. Es una visión integral que tiene en cuenta el cuerpo pero también la mente y nuestra aspiración espiritual.

En principio hay una **postura ética a través de yama y niyama** que no podemos dejar de lado cuando estamos de lleno en una crisis global. La práctica de posturas, respiraciones y técnicas de relajación (âsana, prânâyâma y pratyâhâra) requiere un **análisis metódico y un enfoque sobre la actitud** con la que los practicamos, que puede servir tanto a los que hacen un tipo de Yoga más dinámico o estático, más exigente o asequible.

Y, por último, adentrarnos en el laberinto del **cultivo de la atención** (dhârana, dhyâna

y samâdhi) sin llegar a perdernos. Poder distinguir las diferencias entre meditación y concentración, así como desmitificar lo que son las experiencias de éxtasis que se pueden alcanzar con una práctica rigurosa de lo que realmente entendemos por **iluminación o liberación**, verdadero objetivo del Yoga.

Podemos encontrar aquí una **síntesis del conocimiento esencial del Yoga** dirigido a simpatizantes, estudiantes y especialmente a profesores que quieran reforzar una **pedagogía más efectiva y una práctica más adaptada a sus clases** para evitar cualquier tipo de lesión. Se plantea un Yoga de la escucha para dar respuesta a **¿qué práctica es la que me conviene hacer?**

El autor

Julián Peragón es antropólogo por la Universidad Central de Barcelona. Desde el año 1976 inicia ininterrumpidamente la práctica de Yoga y meditación. Formador de profesores de Yoga desde hace más de veinte años. Ha formado grupos de profesores en Barcelona, Madrid, Sevilla, Gran Canaria, San Sebastián e Italia. Actualmente dirige la escuela formativa **Yoga Síntesis** con un equipo especializado en historia del Yoga, sánscrito, filosofía, meditación y técnica. Formado en Yogoterapia.

Acreditación oficial de Instrucción en Yoga por la Generalitat de Catalunya.

Vicepresidente de la federación estatal de entidades formativas de Yoga (FEDEFY).

Articulista y autor del libro *Meditación Síntesis* (editorial Acanto)

ENTREVISTA LIBRO YOGA EN RED

- Acabas de publicar un nuevo libro, La Síntesis del Yoga, dos años después de la Meditación Síntesis. ¿A quién va dirigido este libro?

En principio a un público amplio, personas que les gusta el Yoga o son practicantes asiduos pero especialmente a los estudiantes que quieren indagar un poco más en las vísceras de esta ciencia, tanto en la práctica como en la filosofía.

Ya hay buenos libros de divulgación y también de filosofía profunda pero siempre me ha parecido que había una laguna de libros de Yoga que fueran asequibles a un gran público sin perder profundidad y rigor. Cuando escribo intento traducir aquello que a muchos de nosotros nos ha costado tanto entender. Es momento de explicar lo que, de entrada, parece incomprendible a la conciencia ordinaria a través de metáforas y situaciones de la vida cotidiana. Conceptos como *ishvara pranidhâna*, *pratyâhâra* o *kaivalya*, por citar algunos pocos, no son fáciles de definir pero se pueden entender muy bien cuando los explicamos con imágenes y ejemplos.

- ¿Cuál es la estructura del desarrollo del libro?

Son los 8 pasos del Yoga tal como los diagrama Patañjali en los *yogasûtras* hacia el siglo II. Me he centrado en este esquema, primero porque se ha convertido en una referencia para todo el mundo del Yoga y, aún así, creo que no se estudian con la profundidad adecuada. Y, en segundo lugar, porque es un esquema integral en el que se integra el cuerpo y la mente, la ética y la

práctica, sin olvidar la mística propia del Yoga.

Me gusta mucho la imagen poética del árbol del Yoga que Iyengar supo plasmar tan bien. Los ocho miembros del Yoga son las diferentes partes del árbol y nos recuerda, con ello, que todos partimos como una semilla y tenemos que desplegarlos hasta producir frutos. Frutos, en este caso, de calma profunda y de claridad interior. Este esquema nos da un sentido en la práctica y una orientación para no perdernos.

- De estos ocho pasos, ¿qué destacarías como importante a recordar para el practicante del Yoga?

Una de las primeras cosas, previo a estos pasos, es entender el significado profundo de la palabra Yoga. Todos sabemos que Yoga es unión y para ello utilizo la imagen tradicional del carromato pues basta que una pieza falte o no esté bien encajada para que nuestro vehículo quede inmovilizado. Pero no basta que nuestro carromato esté “unido” pues el objetivo de éste es el de hacer un largo viaje, metáfora de la trascendencia que buscamos en la práctica.

Ahora bien, no nos olvidemos que Yoga también es purificación, conocimiento intuitivo, habilidad en la acción, devoción y liberación de nuestros condicionamientos, entre otros tal como nos recuerdan las Upanishads o la Bhagavad Gîtâ y otras tantos textos clásicos.

Y en segundo lugar, destacaría la importancia de los yamas y los niyamas, una especie de sociología y psicología del Yoga que plantean principios éticos universales de fácil formulación pero tremendamente

difíciles de llevar a cabo. Es cierto, por poner un ejemplo, que asteya (tercer yama) significa “no robar” pero hoy en día necesitamos además un significado más psicológico y más moderno para poderlo aplicar a nuestras vidas. Cuando comprendemos que este concepto puede significar “no traicionar la confianza que los demás ponen en nosotros” nos damos cuenta que lo importante no es tanto el objeto abstraído sino el hueco de inseguridad y desconfianza que se abre a su paso.

Si hablamos de svâdhyâya (cuarto niyama), por poner un ejemplo más, es necesario entender la importancia del “estudio de uno mismo” pero también necesitamos saber cómo podemos ayudarnos de libros profundos, excelentes terapeutas y buenos guías para ir indagando más y más en lo que verdaderamente somos.

Dicho con otras palabras, necesitamos urgentemente traductores de la tradición para no perder profundidad de esta gran enseñanza.

- ¿Crees que el practicante de hoy está preparado para profundizar en el Yoga?

Sí, por supuesto. Vamos atravesando etapas de desarrollo en el Yoga. Nos habíamos fascinado con el trabajo postural, gran número de âsanas que procuran fuerza y flexibilidad, salud y vigor y ahora, sin olvidar toda esa riqueza nos proponemos dar un salto hacia la interiorización.

Es momento de descubrir el cultivo de la atención, las técnicas de concentración y

el “paisaje interior” a través de la meditación. Sobre ésta es posible que hayan prejuicios o equívocos pero Patañjali es claro en este sentido: todo apunta a esa experiencia de arrobamiento interior. Âsana desbloquea el cuerpo, nos vigoriza y libera de tensiones la caja torácica para la práctica del prânâyâma, que a su vez nos ayuda a replegar los sentidos (pratyâhâra) y ganar en concentración (dhârana) para dejarnos al borde de la experiencia meditativa. La meditación es conocer íntimamente la realidad sin la interferencia de un yo que controle o clasifique de forma obsesiva. Al meditar no pensamos en el paisaje que está delante sino que formamos parte de él, nos reintegramos en una globalidad mayor, nos diluimos en una presencia que anticipa la infinitud del Ser que somos.

Pero claro, para meditar hacen falta tener unas técnicas precisas, una estructura sólida y una claridad de cómo sortear los obstáculos que pueden aparecer en la práctica.

- ¿Qué le dirías a un practicante que hace tiempo va a clases regulares?

Le diría que siga yendo a clase y que continúe aprendiendo de sus profesores, pero también le diría que poco a poco vaya haciéndose un espacio cotidiano de práctica personal. Porque la práctica personal es la gran posibilidad de hacer el Yoga que verdaderamente necesitamos encontrando el propio ritmo, la secuencia más adecuada, la intensidad apropiada a nuestras necesidades y a nuestros objetivos. Hay un tema con la voluntad y con la motivación que hace que la práctica individual se convierta además en un elemento de crecimiento personal

porque nos hace de “espejo” y nos refleja nuestros miedos y limitaciones.

- ¿Quieres decir que un alumno ha de tener el conocimiento y la claridad para hacer Yoga por su cuenta?

De entrada, es posible que no. Sin embargo, si las clases de Yoga fueran además de un espacio para “experimentar” el Yoga, también un lugar de “aprendizaje” entonces los alumnos podrían rescatar prácticas sencillas para realizarlas en casa. La clave del Yoga que proponemos, y que describo ampliamente en el libro, es el Yoga de la escucha. Ésta es el elemento regulador, no solo del Yoga, sino de nuestra vida. Comer cuando se tiene apetito y descansar cuando se está cansado, es el sentido común. Estamos convencidos de que no hay un Yoga-para-todos pues no es lo mismo practicar por la mañana que por la tarde, en invierno que en verano. De esta manera deberíamos tener en cuenta si una persona es joven o mayor, hace un trabajo sedentario o activo, tiene cifosis o escoliosis, o simplemente si busca la dimensión saludable del Yoga o, además, su mística.

Lo bueno de esta ciencia milenaria es que posee una “caja de herramientas” suficientemente amplia para adaptar la práctica a cada persona. Basta escuchar y seguir nuestra intuición con la guía de nuestros profesores. Seguramente nos ahorraríamos muchas lesiones.

- En el libro encontramos todo un amplio capítulo dedicado exclusivamente a la práctica personal. ¿Necesitamos tantos consejos para hacer Yoga, no puede ser algo

más simple?

Si claro, la práctica tendría que surgir de forma espontánea como un anhelo de conexión con algo más profundo, haciendo que nuestro cuerpo y nuestra respiración sean un trampolín para alcanzar un estado de gran quietud pero... la mayoría de las veces nuestro punto de partida es de agitación o confusión. Necesitamos elementos que apuntalen nuestra práctica y que nos avisen de los posibles obstáculos que podamos encontrar. Patañjali nos recuerda nueve de estos obstáculos y que yo intento describir de forma amplia y libre, básicamente desde mi experiencia de más de veinte años como formador de profesores de Yoga.

Al final la práctica es el reflejo de un arte de vivir, un camino con sus bifurcaciones, atajos y pendientes. Como practicantes somos caminantes y en cada recodo nos encontramos con nuevas señales que avivan nuestra esperanza pero también con nuestros miedos que nos retan a superarlos.

- ¿Qué mensaje quieres transmitir en este libro de más de trescientas páginas?

Es un mensaje sencillo: practicar con prudencia sin perder la intensidad suficiente para producir un proceso de purificación; practicar desde la escucha y con unos objetivos deseables para nuestra salud, para entendernos mejor y para conectarnos con una presencia que nos sostiene desde dentro. Hemos de entender el Yoga como una propuesta integral donde el cuerpo, la mente y el espíritu se imbriquen

profundamente. La espiritualidad del Yoga también se puede transmitir en nuestras clases pero necesitamos una nueva pedagogía, más creatividad, menos complejos y más coraje para abrir esa dimensión insospechada en nuestros alumnos, sin tener que imitar fórmulas ancianas o de otras latitudes. La espiritualidad es una pero podemos reinventarla cuando estamos conectados con la experiencia adonde apunta el Yoga.

Termino el libro con una metáfora. El Bosque del Yoga es una invitación no solo a hacer más «frondoso» nuestro árbol que regamos en la práctica sino a formar entre todos una comunidad abierta. El bosque es un símbolo de tolerancia y de interconexión donde la fauna y la vegetación conviven y se retroalimentan. Nuestro bosque tiene que ser un espacio de encuentro en la aceptación de que hay formas de practicar intensas y suaves, dinámicas y estáticas, individuales y colectivas, clásicas y modernas. Lo importante no es tanto la forma que adopte un determinado estilo de Yoga sino la actitud en la práctica y la intención en la enseñanza. Lo que realmente tiene valor es si «nuestro» Yoga está hecho desde el corazón, de forma sincera y respetuosa, con alegría y compasión. Eso es todo.

LA SÍNTESIS DEL YOGA Julián Peragón
Editorial Acanto

Eneagrama, bibliografía

Siempre dije que el Eneagrama no se puede aprender con los libros, como la mayoría de cosas, porque es un arte de la observación y necesitas vivirlo en propia carne como hice con Claudio Naranjo hace ya muchos años. Sin embargo, los libros ayudan a poner orden y a dar matices, ayudan, por así decir, a dar luz a la vida vivida, a certificar aquellas intuiciones que uno va adquiriendo. Pero es mejor no empacharse de ellos.

El primero que yo leí fue, lógicamente, **Carácter y neurosis** de Claudio Naranjo, editorial La Llave. Es un libro referencial y profundo, erudito y difícil, y me sirvió para rellenar los apuntes de Claudio que eran un poco más dispersos. Pero no os lo recomiendo de entrada.

No obstante, si queréis algo de Naranjo, ya que es el padre del Eneagrama moderno al insertarlo en un lenguaje psicológico más riguroso que la mera tradición, podéis leer **El Eneagrama de la sociedad**. Editorial Temas de Hoy. Pero no permite un estudio en profundidad.

Más adelante, me llamó la atención un libro más asequible y bastante pedagógico, y lo aconsejé durante un tiempo en mis cursos de Eneagrama, es **El Eneagrama de las relaciones** de Mari-Anne Gallen. Editorial Desclee de Brouwer.

Pero si ahora tuviera que aconsejar un único libro para entender bien el Eneagrama, sin duda, diría **La dimensión espiritual del Eneagrama** de Sandra Maitri.

Editorial Liebre de Marzo. Tiene un lenguaje claro y profundo, recoge la tradición de Claudio y otros autores como Almaas.

Pero si con los apuntes de clase tenéis bastante y queréis un libro de bolsillo para entender las claves de cada uno de los tipos, tal vez aconsejaría **EL Eneagrama esencial** de David N. Daniels y Virginia Ann Price. Editorial Urano.

Y, evidentemente, hay hoy en día infinidad de libros del Eneagrama aplicados a la empresa, a las parejas, etc, etc y que hay que revisarlos bien antes de comprarlos, como todo.

Espero que hagáis un buen viaje al interior del laberinto de vuestro carácter.

Por Julián Peragón
