

## YS carta bienvenida Primer curso

Hola a todos:

Encantado de daros la bienvenida a la escuela Yoga Síntesis. Seguramente ya hemos hablado en alguna entrevista o nos hemos visto en alguna presentación. Es importante que tengáis claro la organización de la escuela y que no dudéis en preguntarme cualquier cosa. En el blog del alumno ([www.cuerpomenteyespiritu.es](http://www.cuerpomenteyespiritu.es)), en la pestaña de Escuela encontraréis más información sobre el funcionamiento general.

Recordad que queremos daros al inicio de trimestre unos contenidos básicos para que podáis seguir el ritmo de la formación con la mejor calidad de atención. Tenéis también los diferentes archivos de esta introducción. Hablaremos de la bibliografía el primer día. De momento, no os compréis ningún libro.

En cuanto al material hay dos cosas importantes: la esterilla y el cojín de meditación. La esterilla debería ser antideslizante y con el suficiente grosor para proteger la columna y amortiguar la presión sobre las rodillas en algunas posturas. En cuanto al cojín sugerimos que sea suficientemente alto para elevar la pelvis, de semillas para ajustar mejor el apoyo de los isquiones y en forma de semiluna para que encajen bien los talones. Si ya tenéis uno en el que os sentáis a gusto, será suficiente. Otro elemento a tener en cuenta es una cinta para hacer sujeción en algunas posturas.

Ya os explicaremos más adelante cómo hacer la ficha de salud que nos dará paso a la

primera entrevista para ir orientando la práctica, e iremos acordando según vuestra disponibilidad las entrevistas.

Para el grupo Residencial es muy importante manejar con fluidez el archivo Doodle que enviamos a la casa de acogida para calcular exactamente en número de comidas que vais a realizar y si hay alguna intolerancia alimenticia. Abajo os colocamos también el link a la información del archivo Doodle. Preguntad si tenéis alguna duda.

En las diferentes presentaciones ya he comentado que aprovecharemos este primer trimestre del curso (octubre, noviembre y diciembre) para hacer una introducción a los contenidos de la formación. Así, el grupo Residencial empezará el viernes 7 de octubre a las 18 horas en La Plana, y el grupo Ciudad, el jueves 6 de octubre a las 16 horas (una hora antes del horario oficial durante el primer trimestre). Si no podéis asistir ya os daremos la información y os mantendremos informados.

Y también os ponemos la carta para el trabajo de Yoga Social que haremos en pequeños grupos durante todo el curso. Pero esto lo recordaremos al principio de curso. Bastaría sólo enviar vuestro listado de preferencias acerca de los diferentes temas que vamos a tratar.

Recordaros, por último, que estamos a vuestra disposición para arrancar un camino de formación de autoconocimiento que nos parece muy sugerente y revelador, y que juntos podemos caminar un trecho del camino. Nos dice Patañjali, en el primer sūtra del libro primero que "Ahora la enseñanza del Yoga", en el sentido de que las condiciones son las adecuadas y también

como fórmula para invocar la buena fortuna o el buen augurio al inicio de esta etapa. Os deseamos lo mejor. De todo corazón.  
Julián Peragón

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/2016/09/informacion-de-los-eventos-en-doodle/>

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/2016/09/introduccion-al-yoga-social/>

---

---

## **Introducción al Yoga Social**

### YOGA SOCIAL

Como ya sabéis, este curso 2016-2017 que empieza vamos a enfocarnos en lo que nosotros denominamos Yoga Social. Más allá del centro de Yoga y de las clases regulares, el Yoga se puede aplicar a un sinnúmero de colectivos que tienen unas mismas necesidades. Creemos en la validez universal del Yoga y cómo éste se puede aplicar de forma efectiva en la escuela, en el hospital, en la prisión, en la residencia de gente mayor, en la empresa, en el gimnasio, etc.

Nuestro punto de partida es de extrema prudencia. La observación de la vida nos indica que cada persona es un mundo con una amplitud y profundidad a menudo inabarcable. Pensar que todo el mundo, independientemente de su condición, tiene que hacer el mismo Yoga, las mismas series, las mismas técnicas es una idea de locos. El Yoga tiene la suficiente profundidad y conocimiento para individualizar su

práctica, para sacar el máximo de rendimiento y minimizar los posibles riesgos.

Sin embargo, esta personalización tiene que ser propuesta progresivamente. Vemos que hay colectivos que tienen unas mismas necesidades: niños, jóvenes, mujeres embarazadas, mujeres en la etapa de menopausia, personas mayores, oficinistas, etc. A veces el elemento vertebrador puede ser la escucha, el juego, el reto, la regulación o la compensación. Habremos de conocer en profundidad cada colectivo, sus necesidades y sus dificultades para proponer un Yoga amable pero que sea tremendamente efectivo, sin descuidar por ello, la especificación del individuo dentro del mismo colectivo.

La propuesta es la siguiente: grupos de cuatro o cinco personas en torno de un tema (embarazadas, niños, jóvenes, mayores y oficinista) para desarrollarlo en profundidad y para exponerlo a final de curso.

La estructura es sencilla. Durante el primer trimestre (octubre, noviembre y diciembre), época de configurar el grupo y de repartir los subtemas entre todos. Momento también de leer la bibliografía que os vamos a sugerir, tomar nota e ideas principales. En el segundo trimestre, cada uno desarrolla su subtema y colabora con el resto del grupo. Para facilitaros la labor de enfocar el trabajo escrito, la escuela os facilitará una plantilla de documento Word en la que quedarán definidas las partes del mismo, el formato y demás detalles prácticos para que os resulte más sencillo.

Este curso introducimos también la posibilidad de realizar tareas más

prácticas para complementar el proyecto escrito. Os proponemos dos actividades diferentes; la primera es realizar entrevistas con personas pertenecientes al colectivo que trabajéis para recoger sus impresiones sobre sus necesidades y su realidad, pudiéndolas de este modo relacionar con el tipo de yoga que proponéis para ellas. La segunda es ofrecer clases prácticas para cada colectivo. Durante el curso contactaremos con centros para gente mayor, oficinas, colegios, etc. en los que podáis practicar como profesores de yoga. Los detalles sobre estas clases los iremos perfilando una vez hayamos definido los diferentes grupos. El tercer trimestre, durante abril, mayo y junio, toca pulir el trabajo, maquetarlo con las ilustraciones y presentarlo en pdf para subirlo al blog y que todos los compañeros puedan beneficiarse de su contenido. Tendremos dos horas para exponerlo al grupo. Una hora para la dimensión teórica del trabajo, y una hora más para proponer una práctica como si fuéramos niños, embarazadas, personas mayores, etc. La escuela os dará un apoyo en todos los ámbitos. Sugerencias bibliográficas y también expondremos unas pinceladas de cada tema durante la progresión del curso. Tendréis una estupenda labor de coordinación a cargo de Gerard Oncins, profesor de la escuela. Cada grupo se coordinará periódicamente con Gerard, quien os sugerirá posibilidades de lectura, de entrevistas, de centros para practicar, así como para revisar el borrador del trabajo. Evidentemente Gerard y yo estaremos al tanto de vuestros progresos. Creemos que la elección de los grupos es un tanto delicada porque queremos tener en

cuenta tanto el curso que estáis cursando, la zona dónde vivís que puede resultar fundamental a la hora de reunirse, así como vuestros deseos y expectativas. Os pedimos de entrada un listado sobre estos cinco temas, de mayor a menor grado de interés. Lo habréis de enviar tanto a Gerard como a mí. A ser posible durante la primera semana de octubre para poder crear los grupos.

Sin más, un saludo de los dos.

Nuestros correos son los siguientes:

Gerard Oncins [goncins@gmail.com](mailto:goncins@gmail.com)

Julián Peragón [julianperagon@gmail.com](mailto:julianperagon@gmail.com)

---

---

## Información de los eventos en Doodle

Si entráis en los seminarios de este curso que empieza veréis, igual que el año pasado, los link a los encuentros que organizamos a través de Doodle. Este sistema se ha mostrado bastante eficaz ya que tenéis en todo momento la disponibilidad de hacer cambios en la reserva de vuestra pensión, añadir los comentarios de la dieta, asistencia y otros. La Plana está encantada con este sistema porque pueden calcular con mucha precisión los que nos quedamos a comer o a dormir. Esto funciona si somos previsores y nos apuntamos con bastantes días de antelación para que ellos configuren el menú y hagan las compras. El año pasado hubo muchos olvidos o tardanza a la hora de apuntarse. Se me ocurre una solución, ya que todos los Doodles del año están colgados podemos apuntarnos a todos de un

tirón si nuestra asistencia es estable, y sólo entrar a modificar cuando hay algún contratiempo. Esto puede facilitar las cosas. Es necesario ser rigurosos para poder respetar el trabajo de otros. La convivencia también es importante. Nos vemos el sábado a las 9 h. ya desayunados. Cualquier duda, me llamáis al 650221551. Un abrazo. Julián

---

---

## **Carta Curso 2016-2017**

Queridos amigos:

Espero que estéis bien y que hayáis disfrutado de un estupendo verano. Empieza septiembre y es hora de calentar motores.

### **CURSO 216-2017**

El curso empezará el 6 de octubre en Barcelona y el 8 y 9 de octubre en La Plana tal como está anunciado en nuestra web. Si alguien había pensado en cambiar de grupo, ya que tenemos el mismo programa, es importante que se ponga en contacto lo antes posible conmigo.

En cuanto al programa del curso que entra vamos a poner énfasis en el tema energético, especialmente los chakras y niveles de conciencia, el tema respiratorio y el yoga social que lo desarrollaréis en pequeños grupos con el apoyo y seguimiento de la escuela. Os hablaremos largo y tendido de esto al inicio de curso.

Somos conscientes que nuestro sistema circular de módulos formativos permite una gran flexibilidad si se quiere hacer de

forma discontinua pero resulta vertiginoso cuando se entra en primero y hay que aterrizar en unos contenidos que el resto de los compañeros ya tienen integrados. A partir de este año, y de forma más concreta en los años siguientes como explicaré más adelante, queremos dedicar un tiempo extra a los que empiezan la formación y a los que necesitan un refuerzo para seguir con fluidez los contenidos de la formación. Os proponemos para el grupo residencial utilizar los viernes de octubre, noviembre y diciembre, y para el grupo de Barcelona, los jueves de 16 a 17 horas de este tercer trimestre del año, para hablar de la bibliografía a seguir, de la terminología de āsana, de los movimientos anatómicos, la introducción a los yogasūtras, lo más básico de āsana, prānāyāma y meditación, entre muchos otros temas. De esta manera podremos seguir sin problema el programa de formación de cada módulo. Van a ser espacios para conocernos un poco más antes de sumergiros en la escuela y saber de vuestras inquietudes, de vuestra experiencia en Yoga y de vuestras dudas. Aprovecharemos para concretar las entrevistas personales, rellenar la ficha de salud y empezar a abordar la práctica personal. A partir de ahora la escuela ofrecerá un servicio directo de yoga individualizado para reforzar dicha práctica para todos aquellos que quieran profundizar. Os hablaré más adelante con todo detalle de este nuevo espacio.

### **CURSO 2018**

Es a partir de esta idea de apoyar a los que empiezan y de reforzar a los que ya están que me ha surgido la inquietud de proponer un cambio para el curso 2017-2018.



Evidentemente esto sólo afecta a los que ahora empezarán segundo y, lógicamente, a los que empiezan este año. La propuesta es la siguiente: los seminarios oficialmente empezarán en enero y acabarán en diciembre, ordenando los cursos por años naturales: curso 2018, curso 2019, curso 2020 y así sucesivamente. Diez encuentros que irán de enero hasta junio, y de septiembre hasta diciembre. Reforzaremos el encuentro de junio como si fuera el encuentro de verano. Pero en realidad, los cursos empezarán como siempre en octubre, es decir, habrá un sábado en octubre (en este caso del 2017), otro en noviembre y otro en diciembre para desarrollar un programa de iniciación de los temas que he expuesto antes, así como de práctica y refuerzo de todo el grupo. Serán unos espacios extras incluidos en la formación que no suponen ningún recargo económico. Creo que todos nos podemos beneficiar de estas novedades.

Ya sabéis que una de las ideas centrales de la escuela es la adaptación del Yoga a la persona según sus necesidades, expectativas y límites. Poco a poco la escuela se va volviendo más orgánica, más vivencial y más esencialista. Estamos obligados a recrear espacios de escucha y de seguimiento de lo que creemos que es fundamental en el Yoga: la práctica. Durante estos veintitantos años de formador me he dado cuenta que el caballo de batalla para el alumno no era la integración de la filosofía o la pedagogía sino la falta de empuje y solidez de la práctica. Vamos a poner los cimientos para que al final del recorrido de la formación se salga con una práctica sólida e inteligente.

Espero que entendáis los cambios que planteo para el futuro. Cambios que hay que

plantear de forma progresiva para que alumnos y casas de acogida tengan tiempo de adaptación. Lo hablamos con detalle y me gustaría que cualquier duda o sugerencia me la podáis plantear cuanto antes. Siempre hay perspectivas que se nos escapan. Un fuerte abrazo. Julián Peragón

---

---

### Memorias: pasos en la web

De entrada, cada trimestre, hacemos una memoria de seguimiento de la formación de yoga. Los pasos para editarla en la web son los siguientes:

- 1.- Lógicamente, primero entras en [www.cuerpomenteyespiritu.es](http://www.cuerpomenteyespiritu.es) y te logas con tu **usuario y contraseña**.
- 2.- En la barra gris, la más superior que hay arriba de la página, encuentras: **AÑADIR NUEVA**, y cliclas en **ENTRADA**.
- 3.- Ahora tenemos una página para rellena. En la barra del título hay que poner:

**Memoria mes y año (ej, 12-11): Nombre y primer apellido**

En el cuerpo de la página **escribes tu memoria**. Si ya la tienes escrita en otro procesador de texto, simplemente copias y pegas.

- 4.- Ahora, en la barra lateral derecha tienes un recuadro **PUBLICAR**, y dentro una pestaña que es **VISIBILIDAD**, la despliegas y

clicas en PRIVADA. Esto es muy importante porque sino la memoria la verán todos.

5.- El último paso es cliclar en el botón azul Publish, o PUBLICAR. Y ya está.

6.- Bien, ahora los profesores, en unas semana, nos leemos la memoria y contestamos en el interior de la memoria, al final. No lo hacemos en el recuadro de comentario porque sino también la verían todos. No es complicado.

7.- A menos que haya algo importante a contestar nuestra respuesta habitual será, LEÍDO, GRACIAS, o algo por el estilo

8.- Si ves que te haces un lío, no te preocupes, te lo volvemos a explicar en clase, y mientras puedes enviarlo por correo electrónico a:

**[julianperagon@gmail.com](mailto:julianperagon@gmail.com)**



El trabajo de elaboración personal **cada trimestre** durante los cuatro años de la formación es un archivo de la memoria que nos llevará a la experiencia de lo vivido, a lo aprendido paso a paso, en definitiva, a entender mi proceso vital.

Nosotros, tutores y formadores, necesariamente, entendemos la entrega del trabajo como una confianza puesta en el alumno, en la medida que no hay otros controles o pruebas de superación para saber el nivel de implicación de cada uno. Sabemos que eso os remite a una mayor responsabilidad y a una gran madurez. El trabajo es vuestro esfuerzo personal, vuestras claves de comprensión, vuestras dudas más sinceras puesto que la formación no es sólo un cúmulo de información sino, sobre todo, un camino de crecimiento personal. Sin embargo, el día a día se hace difícil y la realización del trabajo queda en el saco de la pereza. Queremos ayudar en este sentido. Las preguntas siguientes sólo son una guía para los que empezáis, para los que os cuesta, después es mejor la hoja en blanco, sin modelos.

\* **¿Cómo voy al seminario?**. Mi estado de ánimo, mi disposición, los objetivos que me gustaría realizar. ¿Tengo claro el programa

que se van a seguir, el material dado, las lecturas realizadas?

\* En relación a las charlas de los profesores y a la tertulia entablada, **¿cómo ha estado mi escucha, mi participación?**, ¿qué elementos me han impactado?, ¿cómo lo relaciono con mi vida cotidiana?.

\* **Los espacios meditativos del seminarios** ¿dónde me llevan?. ¿Cómo ha sido mi atención?, ¿cómo es la estabilidad de la postura?.

\* **¿Entiendo los objetivos implícitos de las series de asanas, qué elementos se trabajan, cuál es su orientación?**. ¿Puedo encontrar mi ritmo adecuado a través de ellas?. ¿Saco elementos válidos para mi práctica personal, mi labor de profesor?. ¿Las práctico en casa?. ¿Necesito algún tipo de ayuda para entender la pedagogía?.

\* **En cuanto al espacio de crecimiento personal**, ¿cuál ha sido mi implicación en los distintos trabajos?. ¿Qué descubrimientos nuevos hago, qué miedos, resistencias, etc, encuentro?. ¿Me sirven estos trabajos para tener un mapa más amplio de mi mismo/a y de mi relación con los otros?. ¿Lo puedo integrar dentro del esquema general de formación de Yoga?.

\* **La parte teórica de cada seminario**, ¿tomo apuntes, sigo sin dificultad las explicaciones, pregunto con claridad mis dudas, consulto con mis compañeros, estudio los dossiers, la bibliografía sugerida?. En concreto, cómo me gustaría abordar los distintos temas teóricos?.

\* **¿Cómo es y ha sido en cada seminario mi relación con el grupo** (incluyendo el

formador, los tutores), la dimensión afectiva, lúdica, de estudio, de convivencia?.

\* **¿Cómo he vivido las verbalizaciones que realiza el grupo?**. ¿He podido expresar mis inquietudes, mis dudas?.

\* **¿Cómo salgo del seminario, qué energía me da?**. ¿Cómo lo integro en mi vida?. Niveles de claridad, confusión, implicación, abandono.

Por Julián Peragón

---

---

### Fragmentos\_01: Profesión de Yoga



La Tradición milenaria del Yoga ha avalado nuestra profesión aquí en occidente desde hace varias décadas. Los profesores de Yoga nos hemos ido formando y adquiriendo

experiencia junto a las escuelas formativas que nos han precedido. Siempre hemos creído que nuestra profesión era necesaria en nuestro mundo que se iba volviendo cada vez más sedentario pero que simultáneamente el ritmo de trabajo y los nuevos retos sociales y tecnológicos nos llevaban a un mayor grado de estrés.

Fundamentalmente el Yoga actúa sobre la salud ya que propone una salud activa donde cada persona gestiona, en compañía del profesor o profesora, su capacidad de relajarse, de estirarse y de ampliar su respiración. El Yoga es práctica pero también pedagogía ya que nos enseña a estar en la vida cotidiana con el ánimo templado y con una conciencia corporal que permite hacer los quehaceres domésticos sin sobreesfuerzo.

El Yoga también es comprensión de las leyes naturales y valoración ética para vivir con más armonía en nuestras relaciones sociales.

El profesor/a de Yoga es un profesional del arte de vivir donde cuerpo y mente se mantengan en equilibrio. Está claro que un profesor es una pieza dentro de un equipo de salud, nunca suplantaré a un médico o a un psicólogo, al contrario estarán a su disposición para llevar a la práctica actitudes saludables y nuevos hábitos de autodesarrollo.

El profesor imparte una clase de Yoga mostrando claramente que no es necesario hacer esfuerzos para conseguir hacer una postura determinada. La lentitud, la precisión, la coordinación de movimientos, la respiración adecuada forman parte de las técnicas que tiene que mostrar y enseñar un

profesional del Yoga. Y no solamente el profesor tiene que ser ejemplo de ese arte de vivir con salud sino que tiene que tener la completa autonomía física y mental para enseñar las diferentes técnicas yóguicas que de otra manera serían imposibles de aprender con suficiente rigor. Nosotros como profesores trabajamos con nuestro cuerpo y marcamos las pautas necesarias con nuestra experiencia y sabiduría.

Estamos empeñados en demostrar nuestra utilidad como bien social y darle la profundidad que se merece. El Yoga es algo más que una técnica dulce correctiva de nuestro cuerpo. La formación que se realiza en las escuelas agrupadas en el ámbito europeo y con el control pedagógico consta de cuatro años de duración durante los cuales el profesor se forma convenientemente para acercar el Yoga a cada colectivo con las peculiaridades y diferencias concretas que hay que contemplar.

Espero que esta información sea útil a toda persona que se acerque al mundo del Yoga para ver su profundidad y solidez.

**Por Julián Peragón**

---

---



## Presentación curso 2011-2012 profesorado de yoga

Hola amigos:

Espero que el verano y las vacaciones hayan dejado una estela de calma pero también de experiencias sabrosas. Aunque el sol todavía ruge, lo cierto es que la luz mengua y anuncia con sus sombras la llegada del otoño. También nos indica que hay que ponerse las pilas porque el inicio de curso está a la vuelta de la esquina. Nosotros aprovechamos el cambio de mes para enviaros este aperitivo de lo que será el curso este año.

Curso de septiembre

Esta propuesta optativa ha sido un éxito rotundo en cuanto a la convocatoria. Estamos llenos hasta la bandera. En realidad, la mayoría profesores de yoga de la escuela, echábamos en falta un espacio de encuentro. Ya tengo reservado para el año próximo el siguiente encuentro esperando tener la sala grande para que entremos todos en las jornadas de yoga.

Programa del curso

El programa de este curso es fundamental ya que tocaremos dos temas importantísimos. Uno de ellos es el de la Estructura del yoga. Abordaremos cada postura con gran profundidad, un análisis que va desde los beneficios y contraindicaciones hasta las variantes de autorregulación o de intensificación, pasando por la toma de

postura o los puntos de atención. La serie del sábado por la mañana irá en torno a la postura elegida de análisis. También tendremos una miniserie de la postura que compensa, así la visión será mucho más amplia. A nivel teórico hablaremos de los principios progresivos y permanentes en la práctica de ásana.

El otro tema importante que haremos el domingo por la mañana será el del yoga terapéutico. Debemos saber enfocar series para aliviar los síntomas del asma, facilitar el drenaje en los problemas de varices, deshacer la tensión ocular, calmar la hipertensión arterial, entre otros.

En el espacio de calentamiento Àlex dirigirá más de nueve variantes sobre el saludo al sol, aspecto cardiovascular y dinámico importante en la práctica del yoga.

Por la tarde del sábado enfocaremos el tema del estrés y sus síntomas con múltiples técnicas de relajación hasta llegar al nidra yoga.

El aspecto de crecimiento personal nos llevará hacia la posibilidad de reconocer nuestra sombra, esa sombra que se perfila en la parte disfuncional de nuestro carácter.

Como siempre tenemos el espacio de filosofía perenne que a través de los yogasutras podemos adentrarnos en el bosque del yoga sin perdernos. Os comenté el curso pasado que no seguiremos sutra a sutra sino que cogeremos los temas fundamentales, los que nos interesan para nuestra práctica y nuestra vida.

La pedagogía consistirá en el arte de construir series con fundamento, que tengan un objetivo concreto y una progresión inteligente. Os daré los elementos y en grupo pequeños habrá que hacer una propuesta que después comentaremos. La anatomía vivencial estará presente y estudiaremos la estructura articular del cuerpo.

Evidentemente el espacio de meditación es la gran puerta de la transformación que intentaremos abrir a través de los principios meditativos y de los soportes adecuados.

#### Espacio web

En breve os daré las nuevas indicaciones para acceder a una nueva web que hemos desarrollado. Hacía falta una modificación de todo el sistema para que la información esté mucho más integrada. La primera ventaja que notaremos es que cada ficha o artículo tiene unas etiquetas, por ejemplo, meditación, mudra, mandala, asana, etc de tal manera que a través de una simple búsqueda podemos tener todo el material ordenado. Además podréis hacer comentarios al material para que todos nos beneficiemos de vuestras aportaciones. Las memorias también las podréis escribir directamente en la web, entre otras cosas. No os preocupéis si de entrada os resulta compleja porque explicaremos el funcionamiento en el seminario de octubre.

#### Las memorias

A partir de este curso os propongo hacer las memorias cada trimestre. La verdad es que la memoria anual no está funcionando ya que se hace al final de curso cuando estamos todos ya cansados y con ganas ya de vacaciones, además de la dificultad del recordatorio vivencial de los anteriores seminarios. El hecho de escribir la memoria en la misma web y con la ventaja de que quedarían todas ya ordenadas facilita la comunicación entre alumno y profesorado.

## Material

Todos somos conscientes de la importancia de nuestro equipo de yoga para realizar en las mejores condiciones nuestra práctica. Por un lado la esterilla es nuestra base y ha de ser antideslizante y con un pequeño grosor para proteger nuestra columna. Por otro, el cojín debería tener la altura de acorde a nuestra flexibilidad de cadera. Un cojín alto puede facilitar la verticalidad porque eleva la pelvis en relación a las rodillas. Yo personalmente prefiero los cojines de semillas para que la pelvis se adapte mejor y además en forma de semiluna para que los talones puedan ajustarse cerca del cuerpo.

La cinta es un buen soporte para adaptar e intensificar posturas y además pienso que unos ladrillos de plástico pueden también ayudar. Últimamente veo que el banquito resulta cada vez más imprescindible para meditar, hacer pranayama o estar simplemente sentado, una manera de no cargar demasiado las rodillas en postura de piernas cruzadas.

Son indicaciones especialmente para los de

primero pero también un recordatorio para todos. Os indicaré algunos sitios donde conseguirlos.

## Asistencia

Ya sabéis que nuestra escuela no quisiera ser una academia para acumular datos y después archivarlos sino una escuela vivencial para experimentar el yoga en profundidad esperando el fruto de la transformación. En este sentido la asistencia a los seminarios es fundamental. El curso se da por válido si hacéis como mínimo siete seminarios de los nueve obligatorios.

Hay que avisar tanto a la escuela como a la casa de acogida de la no asistencia, esto es importante especialmente en el caso de La Plana porque ellos compran la comida días antes y reservan habitación. No es justo dejar de avisar por descuido o negligencia y es posible que La Plana reclame la pensión perdida. Basta un mensaje en el contestador si nadie responde al 938385203. Hilaria o Concha.

También necesito saber los que tenéis una pensión diferente porque no os quedáis a dormir el viernes o a comer el domingo, dormís en furgoneta o no hacéis todas las comidas. Esta información estará en el listado de alumnos al cual tiene acceso la Plana, y así sólo tenéis que avisar cuando cambiéis vuestra rutina.

## Economía

A partir de este curso os planteo volver al pago tradicional de pagar directamente en el seminario en efectivo. El pago domiciliado tiene cierta comodidad pero por otro, cuando hay cambios, personas que se dan de baja o de alta, devoluciones, retrasos, etc genera una complejidad mayor al tener que editar de nuevo todo el grupo de pago y volver a reprogramarlo. Añadiendo que los servicios bancarios son caros y que las devoluciones son claramente abusivas. Un recibo presentado y posteriormente devuelto genera más de diez euros de gastos. Si para alguien es un problema este cambio, lo hablamos. Siento las molestias.

## Práctica

En más de una ocasión he comentado que el objetivo de la escuela es promover una práctica sólida de yoga y un estudio esencial del ser humano. Práctica y estudio son temas individuales que se han de plasmar en la realidad de cada uno, día a día, y ya sabemos que son el caballo de batalla de la mayoría pues nos enfrentamos a nuestras resistencias internas y a nuestras circunstancias complejas. Los seminarios nos ayudan con la intensidad de la práctica para quemar esas resistencias y disuelven los nubarrones de la duda para poder ver la realidad con suficiente nitidez. Pero aún hay un elemento más, donde necesitamos el apoyo del grupo y la experiencia de los profesores, y es la apertura del corazón. Con otras palabras, con mucha técnica y mucha filosofía podremos hacer un buen camino y además sentirnos orgullosos, pero difícilmente podremos disolver el ego que nos encadena.

Nuestros futuros grupos de yoga no se pueden dirigir sólo con verdades excelsas y técnicas complicadas, necesitamos la acogida amorosa para iniciar una verdadera transformación. Nuestra práctica se convierte entonces en una palanca de transformación dentro, pero también fuera, en el alma y en el mundo, en lo visible y en lo invisible.

Desde aquí me gustaría que se entendiera la importancia de imprimir una intensidad a nuestros encuentros pero no para hacer una ruina competencia sino para disolver nuestros miedos y nuestras prepotencias.

Confío en zarpar todos juntos, y confío en que dejaremos aparcados los prejuicios y las formas en tierra para hacer un encuentro con las esencias, las de cada uno, las de todos, las que no se ven pero se sienten, donde ya no es necesario demostrar sino ser el que somos, insondables y eternos.

Como siempre, con cariño. Barcelona 1 de septiembre de 2011

Hari Om Tat Sat Om Shanti.

Cualquier duda por favor llamadme al 650 221 551

Notas:

Las esterillas Airex se pueden pedir al teléfono 650540167. Aribau, 237 entrasuelo 2 B

Los cojines, cintas y taburetes podéis mirar la web de [mundoyoga.com](http://mundoyoga.com)

Hay una chica que los hace de forma

Por Julián Peragón

---

---

## El espíritu de una escuela de Yoga

Creo que es una buena idea la de repasar entre todos el programa de formación, no tanto el programa ítem a ítem, con el temario, sino el sentido más profundo de lo que pretendemos en esta formación, algo así como una orientación para no perdernos por el camino. Y está bien que lo recordemos de tanto en tanto. Por un lado para los que van acabando y que puedan hacer una revisión de esas lagunas que quedan por resolver y también para los nuevos para que tengan una visión más clara, que ese mismo programa sea un motor de progreso.

A mi me gustaría que al finalizar la formación uno tuviera claro qué es el yoga. Que tuviera un atisbo en su experiencia, que fuera una vivencia encarnada y que sintiéramos que el yoga es un estado de unión tanto con uno como con lo que nos rodea. Pero también que uno pudiera transmitirlo al convertirse en profesor y saber crear las condiciones para que se



pueda dar esa experiencia de encuentro.

Deberíamos saber que para llegar a ese estado hay que recorrer un camino y que ese camino también lo llamamos yoga. Desde esa comprensión se inicia un camino, un viaje interior, es decir una práctica personal y un compromiso con un anhelo de realización.

Para que ese viaje llegue a buen puerto tenemos que zarpar con la claridad de los yamas y niyamas que, como ya sabemos, son comprensiones sobre el laberinto social del cual no hemos de quedar atrapados, y de las inercias internas de las cuales tampoco hemos de quedar centrifugados. Todo para tener energía y claridad suficientes para la experiencia espiritual. Estos dos angas nos invitan a tomar una actitud para que después la técnica del yoga no esté a favor de una ideología no revisada, y que no potencie unos prejuicios que actúan a la sombra. Pues el yoga a través de los yamas y los niyamas hablan de no dañar, de sincerarse, de no acumular, de purificarse, de confiar, de entregarse, de indagar, etc, etc.

A continuación nos ha de quedar claro que el método yóguico es trinitario y que empieza por âsana, se desarrolla con pranayama y madura en dhyana. Y como el yoga –la misma vida– es un proceso tenemos que sentir tanto en nuestra práctica como en nuestra labor que estos elementos son como ramas que se convierten en ramitas de las cuales salen flores, hojas y frutos que terminan por madurar.

De asana tenemos que entender que es un equilibrio dinámico, sthira-sukha. Que las posturas son un soporte para el centramiento y que el reto de la

inmovilidad es para encontrar una posición estable y confortable. Un saber estar. Se trata de estar relajados y de encontrar el tono justo, de aumentar la sensibilidad, de no hacer esfuerzo innecesario.

Con pranayama prestamos atención a la energía vital, tanto a la necesidad de acumularla como de canalizarla para desbloquear zonas y centros sutiles. Si con âsana tenemos un cuerpo sano, flexible y resistente, con pranayama tenemos energía y disponibilidad. Tenemos calma mental porque cada respiración silenciosa, lenta y profunda es una sujección a la mente inquieta y dispersa.

Por fin llegamos a dhyana. El soporte del cuerpo y la energía dominada van a permitir una concentración acrecentada en vías de una experiencia extática, la posibilidad de una disolución del ego en un sentir mayor.

Este método trinitario apunta a samadhi, último eslabón del yoga. Y como esto son grandes vuelos lo que es importante en estos cuatro años es, al menos, desmitificar las grandes proezas de los yoguis y acercar la iluminación a la propia realización personal.

Se trata de redefinir lo que entendemos por sagrado, por religión, por mística, por divinidad, etc, sin quedar ni atrapados en nuestro corsé cultural pero tampoco por epopeyas orientales, sin quedar aplastados por los prejuicios pero tampoco colgados en los mitos.

En definitiva esta comprensión nos tiene que hacer asentar nuestra práctica. Y práctica desde nuestra perspectiva es curiosidad, es apasionamiento, es

responsabilidad, es voluntad de transformación. Sino hay práctica no hay nada, sólo habrá seducción o manipulación pero nada fecundo. La práctica debe ser un pozo de agua que nos nutre. Con esa agua cristalina podremos regar después los campos fértiles de nuestras series como profesores. En la práctica personal ensayamos, vivenciamos e investigamos. De ahí saldrá nuestro propio estilo de hacer, nuestra verdad. De lo contrario copiaremos y haremos muchos talleres para seguir copiando.

Por eso estaría bastante contento si al acabar la formación hayamos conseguido una mínima base de una práctica personal y con la certidumbre de que esa práctica va siendo inteligente, tiene unos porqués y un cómo, tiene sentido.

Aunque nuestro compromiso va más allá pues como escuela de formación de profesores es necesario también la capacidad de transmitir.

La vivencia de asana la tenemos que saber transmitir en tanto que asana no es una fotografía de una postura sino una toma de postura que implica un colocarse, un vivenciar y un deshacer. Y que esto tiene muchos matices que van desde la visualización de la posición, los ajustes, la escucha, la integración vivencial.

Esta idea de progresión se debe hacer en cada posición, dentro de una serie, y a lo largo del tiempo, poniendo las metas adecuadas a cada persona.

Me gustaría que afrontáramos la construcción de una serie de forma creativa y no encorsetada. Pues si hay escucha

sabremos cuál es el siguiente paso a dar, y cómo llegar al objetivo de la forma más sencilla, directa y con menos esfuerzo. Es decir, no por doblarse más estamos realizando el objetivo mejor.

El 50% de la práctica del yoga es escucha, el resto es constancia.

Y me gustaría que en estos 4 años supiéramos manejar con dominio las distintas fases de una serie, desde la toma de conciencia, calentamiento, fase de progresión, núcleo, compensación y centramiento.

Con todo esto tenemos que cocinar el yoga, ir de lo crudo a lo cocido pues las fórmulas son lo crudo, son los materiales, pero lo cocido se hace en el momento presente que nunca es el mismo. El yoga debe estar adaptado al individuo, al grupo, al momento del día, de la estación, del clima, de las tensiones, etc.

De tal manera que cada clase que damos sea oficiar un ritual, un espacio sagrado donde se puede dar alguna transformación.

Cuando oficiamos una clase nos debemos dirigir a tres niveles. Hay un plano de salud que es imprescindible y que es el asiento de toda la estructura posterior. Como profesores tenemos que cultivar ahimsa, y evitar que haya daño en una clase. Pues entendemos el cuerpo como algo sagrado fruto de la creación, como un templo de la vida. En este plano tenemos que llevar al cuerpo, junto al ser, a recuperar de nuevo un ritmo más natural de vida. Saber del estrés y sus síntomas y encontrar un atajo para vivir en esta sociedad sin sucumbir a las prisas, a la

competitividad, a la ansiedad, etc. No se trata de tener una idea ñoña de lo que es salud pues salud implica la salud y simultáneamente la capacidad que tiene el organismo de mejorarse a través de periódicas crisis depurativas, de pequeñas enfermedades de ajustes. Por eso yoga no es solamente hacer âsanas sino también tener conciencia de la alimentación, de la higiene, estar contacto con la naturaleza, arte de vivir en armonía y en compañía. En lo más básico hacemos yoga para asentar nuestros apoyos, para mejorar nuestra verticalidad, para armonizar nuestro movimiento, para relajarnos, etc.

Pero no nos quedamos ahí, el segundo nivel dentro de un espacio de yoga es el de crecimiento personal. El yoga necesariamente nos va a llevar a nuestro límite, nos va a hacer descubrir nuestras tensiones, nos va a decir cierra los ojos. Será el momento no sólo de reconocer cuáles son nuestras tensiones sino la posibilidad de aceptarlas para poder tener la paciencia de disolverlas. Nos va a permitir estar en silencio para que nos escuchemos y no salgamos corriendo, nos va a dejar largo tiempo inmóviles donde probablemente saldrá nuestra ansiedad.

Vamos a encontrarnos con nuestra frustración porque nunca se avanza tan rápidamente como quisiéramos. Entonces el yoga nos dice que hay que madurar, hay que darse cuenta de cuál es nuestra vida, de cuál es nuestra ignorancia, nuestro dolor, nuestra ilusión. Puede salir nuestro orgullo, nuestra competencia, nuestra baja autoestima, nuestra insensibilidad, en definitiva nuestro miedo.

Y es ahí que el profesor de yoga no puede

darle la espalda a esa realidad del alumno. Si el profesor/a no se ha curtido, no ha hecho su propio viaje se va a encontrar en una posición muy incómoda. Y es verdad que no somos ni terapeutas ni psicólogos pero el yoga tiene que dar una respuesta a ese dolor. Tenemos que saber lo que es avidya, dukha y encontrar una salidad porque el yoga acepta el dolor inherente a la vida pero sabe que ese dolor puede ser un estímulo de mejora y crecimiento.

En la formación intentamos dar unas pinceladas de ese crecimiento personal, espacios de revisión, de cuestionamiento, de confrontación con nuestra realidad.

Por último hay otra dimensión, más sutil e invisible en una sesión de yoga, y es la espiritual. El objetivo último del yoga es la elevación de la consciencia. Cada sesión tiene que dar la posibilidad de un encuentro íntimo con la naturaleza de cada ser. Se trata de dar un salto de esta orilla a la otra, de la oscuridad a la luz, en la posibilidad de florecer. En esta dimensión se da la comprensión que lo profundo habita en nuestro interior, que no hay que buscarlo compulsivamente fuera. Con el tiempo sentimos que todo está profundamente interconectado –esa es la dimensión mágica de la vida. Todo ser es religioso porque una parte quiere religarse con lo más alto, pero hay que hacerlo desde la humildad del grano de arena y simultáneamente desde el dios interior que nos nutre.

Quizá sobren las palabras pero es la búsqueda de la libertad, como dicen en India, sat cit ananda (ser verdadero, conciencia absoluta, felicidad duradera).

Y hemos de saber que en la disolución del ego en pos de un ser más verdadero hay tres caminos principales, que es el camino de la acción desinteresada (karma), el de la celebración de la vida (bhakti) y el de la comprensión del plan divino (jñana). Todos los yogas llevan al mismo sitio. Será cuestión también de encontrar nuestro camino dentro del camino.

Tenemos que imaginarnos al yogui simbólicamente con una lámpara en una mano para iluminar con la luz de su indagación para descartar lo que no es esencial (neti-neti), y en la otra una esterilla para ejercitar su práctica. Por un lado svadhyaya por el otro tapas. No sólo necesitamos energía sino también consciencia. El yogui tiene que hacer las bodas divinas entre shiva y shakti, entre el polo conciencia y el polo energía. Estas dos polaridades son las que mueven kundalini en su ascenso de trascendencia.

En este viaje que hacemos para sortear los innumerables obstáculos necesitamos de muchos apoyos. Todos los sabios de la antigüedad son señales luminosas en nuestro caminar. Para el yoga hay dos fuentes fundamentales que hemos de conocer dentro de la formación. Uno son los Yoga Sutas de Patanjali, el otro es el Bhagavad Gita. En Patanjali encontramos una descripción de la psicología profunda en la búsqueda de la unidad, en el Gita un canto a lo divino, una integración de todos los caminos, un vuelo místico.

Hemos de saber aprovechar lo que nos ofrece una escuela. Por otro lado tenemos el soporte de un grupo, compañeros de viaje que nos apoyan, que nos reflejan. Por otro, el mismo lugar donde se imparte la

formación, poder hacer un diálogo con la naturaleza. Por último, los profesores que hacen una guía.

Tenemos que entender que la enseñanza es una cadena en la cual uno tira y es tirado, el que enseña es simultáneamente un aprendiz. En la comprensión de este proceso nos tenemos que mover, el profesor de yoga no es un profesor de gimnasia, no es un técnico, es un guía y es necesario prestar atención al rol y función de profesor-maestro. Hay que poder recoger la demanda del alumno y saber dar una respuesta, sin entrar en dependencias ni complicidades. Para eso es necesario volverse sabio, entender la sabiduría como el arte de vivir trascendiendo las aparentes contradicciones.

Por eso enseñar en verdad es un aprender a aprender, un borrar lo viejo y empezar de nuevo, con una mirada de niño. La pedagogía es la base de toda enseñanza y por eso la mejor pedagogía es la que no da todo mascado, la que no se jacta de la clase maestra, del discurso brillante. En la buena pedagogía hay que dar tiempo al otro, al alumno para que descubra sus propios hallazgos, dar espacio a la escucha, ser paciente con los errores.

Está claro que durante la formación hemos de conocer la anatomía y fisiología del cuerpo, las cadenas musculares, los recorridos energéticos de los meridianos, hacia una anatomía vivencial desde el movimiento. Y esa anatomía que uno descubre en propia carne cuando hace estiramientos la tiene que plasmar en una lectura corporal. Tiene que conocer su mapa de tensiones para ajustar su propia práctica



personal en función de sus propios límites.

Hemos de conocer las âsanas básicas y sus compensaciones, sus variantes. Las bhandas que son llaves energéticas para regular el flujo energético. Los pranayamas para alargar el aliento. Los ejercicios de higiene sagrados. Los chackras como centros de apertura energéticos. Los mudras que son gestos simbólicos de poder. Los mantras que son fórmulas de recitación para concentrarse e invocar. Los mandalas que son dibujos geométricos para favorecer la concentración.

No nos confundamos, todo este universo yóguico está preparando la experiencia meditativa. Nuestro objetivo en la formación es dar los suficientes recursos de meditación, la arquitectura de la posición, el para qué meditamos, los puntos de atención, etc, para que cada uno encuentre, otra vez, su camino dentro de la vía meditativa.

Está claro que cuatro años es un abrir y cerrar de ojos, que la formación de uno no pasa por una sólo escuela y que la hora de la verdad viene cuando uno se tiene que enfrentar con el toro, estar frente a frente con un grupo. Me gustaría que la escuela fuera la descripción de este mapa del camino, donde coger una terminología precisa y unas claves de prudencia y a la vez de coraje.

Hacer de la escuela una familia, un soporte que uno lleva a sus espaldas y el haber recibido una confianza en este tema tan delicado como es dar clases de yoga haciendo verdaderamente yoga.

El yoga ha sobrevivido durante milenios y

continua vivo aunque cambien los lugares,  
las formas, los lenguajes. Y está vivo  
porque el yoga plantea una revolución que  
es la magia de rehacerse uno mismo para  
abrir los brazos en un gesto de abarcar la  
totalidad.

Espero que entre todos podamos hacer recto  
este camino en un apoyo mutuo y solidario.

Hari Om Tat Sat Om Shanti. **Por Julián  
Peragón**

---

---

## Programa de formación



Creo que el Yoga nace de una escucha y esta  
escucha profunda no debe olvidarse nunca  
como punto de partida. Al mirar el mundo  
vemos aceleración, al mirarnos a nosotros  
mismos, tal vez, dispersión. Es entonces  
cuando reconocemos el punto de partida, la  
tímida consciencia de la inconsciencia, la  
conciencia de que existe el sufrimiento, la

ansiedad o el temor. Y este punto de partida es el mismo tanto para Patanjali como para el autor del Gita, la crisis existencial del ser humano. Ahí donde el mundo propone ambición, el Yoga plantea la búsqueda de la serenidad, allí donde el ser humano se desequilibra en escisión de su propia naturaleza, el Yoga propone la unión y la armonía, donde lo profano nos arrebató lo esencial del vivir, el Yoga abre una puerta a lo sagrado en cuerpo y alma.

Es desde aquí que caminamos en el Yoga, no nos podemos olvidar del mundo en el que vivimos, de la época en la que nos ha tocado vivir, pero tampoco de nosotros mismos, de nuestras tensiones y nuestros temores. La escucha hace al Yoga efectivo. Ahora bien, ser profesor de Yoga implica una vuelta más de esto que decíamos, no solamente el mundo o nosotros, también las personas que nos rodean, que vienen a recuperarse de lo vivido, que buscan en el Yoga una solución a ciertos problemas. ¿Y qué es lo que se pide cuando uno va a recibir clases de Yoga? Como en la imagen del iceberg, la demanda sumergida del alumno, aquella que es difusa aunque real, es inmensa. Y es cierto que el profesor de Yoga no tiene por qué recogerla, aunque, eso sí, puede contemplarla sin asustarse. Recordemos otra vez que en el fondo del Yoga está la crisis existencial del ser humano y la respuesta a ella.

El alumno/a pide un espacio de salud, unos momentos semanales para soltar las tensiones, para centrarse. Pero también pide reconocimiento de ese ser que es, pide silencio aunque también una comunicación más veraz. Pide respuestas sabias a los problemas viejos del mundo y pide una ética para navegar entre los meandros de esta

sociedad sin naufragar a cada envite del destino.

Es por ello que se hace necesario volver a redefinir qué entendemos por profesión de Yoga y cuál es el ámbito de actuación de esta bella profesión. De entrada, para no quedarnos cortos, siempre he planteado tres niveles de actuación en el ámbito del Yoga. Tres áreas que nos recuerdan la división clásica en cuerpo, mente y espíritu. Ya que el Yoga es una disciplina global tiene que actuar en todas las dimensiones del ser humano.

### **El Yoga como espacio de salud activa.**

Esta dimensión está profundamente aceptada. Hacer Yoga para sentirse mejor, para llevar más ligeramente el peso de las responsabilidades, para amortiguar los efectos indeseables de un trabajo rutinario o una vida sedentaria. El profesor/a de Yoga debería aprovechar esta demanda para proponer una gestión más responsable de la propia salud que empiece, como todos sabemos, por un estilo de vida saludables y por un énfasis en la prevención. Hacer Yoga con las pautas que marca el profesor es gestar una dinámica que se puede volver autónoma y que se puede aplicar cotidianamente toda una vida. El Yoga deja de ser una medicina para convertirse en una forma de vivir que además es saludable.

### **El Yoga como espacio de crecimiento interior**

Nos encontramos con otra dimensión que tiene que ver con el sentir. Las clases de Yoga con sus posturas y sus silencios nos habla precisamente de nosotros mismos, de nuestro mapa de tensión corporal, de nuestra emocionalidad descompensada o de nuestra agitación mental. El Yoga se vuelve

espejo donde reconocernos y desde ahí es donde se inicia la recomposición, la ligereza de esas tensiones, la calma de esa emocionalidad, la claridad del pensamiento. En el Yoga hay que bregar con nuestra ansiedad si realmente queremos madurar.

### **El Yoga como conexión con la Totalidad**

El primer punto del que hablábamos era el Cuerpo y su energía, es decir, volver a sacralizarlo. El segundo punto era más bien la Psique y su consciencia, preguntarse acerca de quién es uno. Y este tercero es el redescubrimiento del Espíritu que anida por doquier. La comprensión será de que todo está profundamente interconectado sumergido en una inteligencia cósmica.

El profesor/a de Yoga no lo tiene fácil con esta dimensión porque el misticismo no tiene muy buena prensa y porque lo sectario es una etiqueta que se coloca muchas veces desde el prejuicio y no desde la ecuanimidad. Pero no podemos olvidarnos de esta dimensión, tenemos que abrir ventanas a la riqueza de la vida, a la majestuosidad de la naturaleza, a la grandeza del alma y decir, aunque sea discretamente, que todo habla, que todo está preñado de ser, que nuestra vida tiene un por qué y que el Yoga es un camino de búsqueda.

Después de este rodeo tenemos que hacernos la pregunta esencial que todo formador dentro de una escuela de Yoga se debe hacer ¿Y cuál es el mínimo que un profesor debería saber al finalizar su formación de profesorado de Yoga? Para responder a esta larga pregunta creo que deberíamos distinguir entre profesión y vocación, y lo digo porque aunque uno pueda ejercer la profesión de Yoga sino la vive con pasión, sino la vive con total implicación podrá quedarse en formas superficiales de hacer.

Una entrevista al inicio de la formación podría clarificar si la motivación en la escuela es meramente de búsqueda de una profesión o se parte de un entusiasmo por el mismo Yoga. El Yoga es primero un camino que después uno decide compartirlo con otros. Aunque también creo que ese entusiasmo puede prender en otro momento, cuando las condiciones son adecuadas. Para dar mi idea acerca del temario a impartir voy a partir de la idea tradicional de asignaturas. Voy a preguntarme, poniéndome en la piel del alumno de profesorado, qué asignaturas voy a recibir.

### **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.

## **2.- SERIES DE ASANAS**

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 movimientos 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 estamos 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.

### **3.- 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.

#### **4.- RESPIRACIÓN Y ENERGÍA**

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 estructura de 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.

- 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 los 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.

#### **5.- 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.

## **6.- 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.

## **7.- 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.



## 8.- ESPACIO MEDITATIVO

Como apuntábamos más arriba, 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.

## **9.- 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.

**Por Julián Peragón**

---