

## Serie Yoga experiencia, cielo y tierra

Aquí intentamos conjugar un ejercicio físico que corresponde a una flexibilización de toda la cadena muscular posterior mediana que ya de por sí está crispada y acortada, dentro de un contexto devocional. Arriba y abajo son, respectivamente, lo más sutil y lo más denso en nosotros. Una vez más el espíritu y el cuerpo, la materia que, por cierto, no están separados y que deben de dialogar. Hay, por así decir, un anhelo de elevación en nosotros (espíritu) y una necesidad de concreción, de integración (cuerpo). Si nos quedamos en un polo (espíritu) podemos quedar dando vueltas en una idealización de la realidad, dentro de infinitas posibilidades que jamás se realizan, si, por el contrario, nos quedamos atrapados en el otro polo (cuerpo) podemos ahogarnos en un laberinto de rutinas e inercias donde sólo se contempla aquello que nos traen los sentidos, enraizados pero con una escasa visibilidad de nuevos horizontes.

Evidentemente entre la trascendencia (espíritu) y la inmanencia (cuerpo) hay un puente, un puente que integra amorosamente las polaridades y que las hace dialogar, esto es el corazón. Por eso nos paramos en el corazón con las manos en atmanjali mudra, para retomar el aliento y para complementar la levedad y la densidad del ser.

El trabajo en parejas, a parte de una buena sincronización, nos recuerda que cuando nosotros vamos hacia arriba en un anhelo de conectar con la unidad, el otro va hacia abajo, en una necesidad de sedimentar lo vivido, pero que, a pesar de las divergencias, hay un punto de encuentro, otra vez el corazón, el punto medio, la ecuanimidad amorosa que permite comprender

al otro.



Julián Peragón

---

### Serie Yoga experiencia: gestos cotidianos

En más de una ocasión la vida se parece al Yoga, infinidad de gestos y posturas que, si se quiere, de una forma desgarbada, espontánea son como las mismas âsanas de toda la vida. Pero la semejanza quiere ir un poco más allá, porque independientemente de las posturas, el Yoga es una actitud, una actitud de presencia, de relajación sin perder la atención, de respeto por el cuerpo, de escucha de los propios límites y de la capacidad para autorregularnos. En este sentido debemos llevar el Yoga a la vida, y porqué no, la vida al Yoga, para no quedarnos demasiados estirados, encumbrados

en nuestra perfección técnica. Valga entonces esta propuesta que, sin perder el humor, nos haga humanizar un poco más, si cabe, el mismo Yoga.



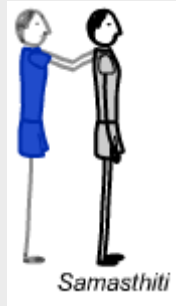
Julián Peragón

---

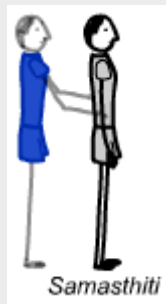
**Serie Yoga experiencia: yoga de abandono**

**YOGA DE ABANDONO**

## 1. Toma de conciencia



## 2. Reseguir columna



Sentir los hombros, los apoyos del cuerpo.  
Puntos de atención, sacro y occipital.

### 3. Confianza



### 4. Descansar sobre la espalda



Caer hacia atrás. Movimiento abandonado de extensión.

Escucha respiratoria: vientre / lumbares

### 5. Lluvia de golpecitos



#### 6. Balanceo hacia delante



A lo largo de la columna. Aflojar toda la cintura.

Escucha respiratoria: pecho / dorsales

#### 7. Masaje cervical



## 8. Proyección



Subir friccionando la espalda. De toda la espalda.

## 9. Deslizar



## 10. Sensibilización de los sentidos



Todo el cuerpo hasta quedar boca arriba.  
Escucha cabeza, ojos, oídos con las manos.

## 11. Abrazar piernas contra el pecho



## 12. Descomprimir





Manos sobre el corazón. Después, mecimiento lumbar con círculos de las piernas. Zona sacro lumbar.

13. Para abrir los espacios intervertebrales

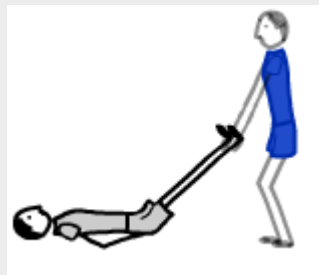


14. Favoreciendo la inversión



Escucha vientre y cervicales una vez tumbados. Y el retorno venoso hacia el corazón.

#### 15. Masaje de mecimiento



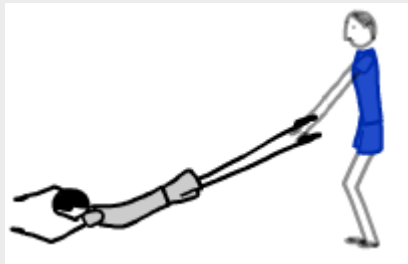
#### 16. Torsión en abandono



17. Talones a nalgas



18. Extensión



De la parte baja de la columna.

19. Masaje



20. Reseguir el perfil del cuerpo



Zona sacro-lumbar. Despedida cogiendo las manos.

Julian Peragón

---

---

## ¡Buen Camino!

### Peregrinar

Peregrino hace alusión a “peligro” (periculum) pero también habla de experiencia y de aprendizaje. El peregrino será aquél que afrontando diversos peligros transforma su experiencia en sabiduría. Siempre aparece la polémica entre quién es verdadero o falso peregrino. Ciertamente el Camino, como casi todo, se ha vulgarizado. Ya no se encuentran las esencias puras y todo se encuentra mezclado, revuelto.



La indumentaria del peregrino no hace al peregrino. El turista abunda pero quién sabe si no acaba el Camino como peregrino “auténtico”. Y es que tal vez hay infinitas formas de realizar ese camino.

Está la vanidad de hacer perfectamente el camino pues éste admite el control estricto de cada etapa, de cada aprovisionamiento. Hay también la lujuria de buscar cada vez una mayor intensidad en kilómetros, o un mayor esoterismo en los capiteles de las iglesias.

El Camino proveerá de experiencias, sin duda, a cada cual las suyas. Las circunstancias son neutras a menos que las

convoque el alma pues no hay enseñanza sino hay alguien que está sensible a esos aspectos que desgrana el destino. Tal vez es la conciencia la que marca una frontera donde se dan las experiencias.

Yo no sé muy bien si fui turista o peregrino. No podría hablar de historia ni abordar esa erudicción que tan bien está plasmada en tantos libros. Lo único que podría hacer es hablar de esas pequeñas cosas con las que todo peregrino, turista o no, se encuentra a diario. No podría hablar de la gran espiritualidad aunque sí de esa otra espiritualidad que le da sentido a los actos aparentemente intrascendentes con los que se encuentra el caminante, ponerse las botas, colgarse la mochila y empezar a caminar.

### **El Camino**

El Camino es en realidad mi camino, el camino de cada uno pues sería imposible substraernos de nuestra subjetividad. Paso a paso se hace ese camino que, aunque señalizado fuera, exteriorizado en una ristra de pueblecitos e iglesias, sólo está en un imaginario propio y/o colectivo.

El camino va recto o serpentea, sube o baja, se vuelve arisco o benevolente, circunstancias que hay que atravesar. La único que no pertenece al camino es el muro transversal. Todo lo demás es sorteable, caminando, corriendo o a gatas.

El camino es también lo que media entre las expectativas y la realidad, entre el deseo y su resistencia, la incógnita del principio y la esperanza del final.

### **La Pisada**

Es curioso como el acto de caminar implica

lo cercano y lo lejano en una conjunción armoniosa, cuando se da. Hay que seguir la pisada, el minúsculo relieve del terreno, la piedrecita, el caracol. Pero la pisada, si fuera obsesiva, caería al precipicio, por falta de perspectiva. Por el contrario, sólo paisaje, mirada altiva, está abocada al tropezón, como en la rutinaria comicidad de la vida.

Está el paso pero también el horizonte, el paisaje y el camino se alzan como ritmo y melodía de un buen caminar. ¿Miopía a lo global, temor a lo cercano? La pisada es al instante lo que el paisaje es a lo perdurable; fugacidad y eternidad en la seguridad de la huella que deja un pie y en la levedad en remontarse del otro.

¿No nos han dicho alguna vez que lo fijo en el firmamento se debe actualizar en un aquí y ahora móvil?

### **Las dos orilla**

A veces olvidamos que la vida tiene dos orillas. Nacemos en una barca y la corriente nos lleva indefectiblemente a la muerte. El Camino también tiene dos orillas, dos bordes que corren parejos.

Ese doble filo del camino es claramente una metáfora. El Camino está fuera y simultáneamente dentro, corre por sus lindes la realidad pero también la irrealidad. Podríamos decir que sólo en el horizonte esas dos orillas se encuentran en un punto, ahí se mezclan aridez y espejismo, solidez e ingravidez.

Lo objetivo y lo subjetivo siempre van juntos porque no existe lo absoluto, no hay un objeto sin sujeto, y cada cosa tiene su

contraparte.

Pues bien, entre una orilla y su opuesta estás tú, lo mismo que entre el cielo y la tierra. Cada uno de nosotros es un punto móvil que puede mediar, si hay consciencia, entre los opuestos. A cada paso pueden dialogar el Mundo y el Alma, en cada recodo fundirse el Cuerpo y el Espíritu.

### **Desde el Corazón**

Ese punto medio del que hablábamos es claramente el corazón, a medio camino entre arriba y abajo, entre izquierda y derecha. El corazón que es puerta de un sentir mayor se nos muestra como acorde entre sístole y diástole, lleno y vacío, dentro y fuera. Tal vez ahí se produce la alquimia del camino.

Las arritmias del carácter, las irregularidades del camino deben resolverse en el Corazón. El latido impulsa, funde, baila con el paso ¿no es cierto que los pies y las piernas mueven el corazón?

Pero eso sí, hay un corazón físico y otro anímico, y uno más espiritual. Quizás por eso, ni la fatiga de las piernas ni los mareos de la mente nos deben confundir. Es el Corazón quien camina. Si el camino no tiene corazón todo es mero descampado con señales. Hay que leer pues el Camino con los ojos del corazón para descubrir las mentiras y las ilusiones.

(Un desvío casi anecdótico nos lleva a Eunate, ermita templaria del siglo XII. Piedra y símbolo. Interioridad y arrobamiento. En realidad, primera piedra de un camino interior)

### **La meta**



Vamos a Santiago, el Santo Sepulcro, a unos 750 km de la partida, Roncesvalles. Y aunque quedan tantos y tantos kilómetros el camino es medio y simultáneamente meta. En realidad no te lleva a ningún sitio, acaso a ti mismo. Es una paradoja. Santiago ya estaba dentro de ti antes, durante y al final de la travesía.

El camino te acerca un poco más a ti mismo pero también te recuerda que tú ya eres en este preciso instante. A cada paso llegas a ser, siendo, reafirmando un bucle eterno. Pero claro, nuestro yo necesita de esa meta allende los pasos.

El templo, la tumba, lo-que-sea-sagrado se convertirá en la meta por excelencia. Aquello se convertirá en el lugar privilegiado para hablar con Dios. Lugar apto donde doblegar las vanidades para que descienda la Gracia, donde se fundirá el odio para que se expanda el amor.

### **Esfuerzo heroico**

Pero ese lugar no puede estar a la vuelta de la esquina ni formar parte de lo cotidiano, ya que pertenece al mundo mágico, aquel que tiene las claves de una posible transformación.

Sólo el héroe inicia un camino sin condiciones. En esa entrega sacrifica lo viejo por lo nuevo, lo anecdótico por lo esencial. Habrá un esfuerzo sobrehumano (por ejemplo caminar 40 km diarios con peso y quizá mal tiempo) pues se trata de eso, de superar lo estrictamente humano y codearse con los dioses.

Con coraje, con amor y sabiduría se enfrentarán todos los obstáculos. Aparecerán las ampollas y las tendinitis,

las dudas y los cansancios, las malas compañías y las tentaciones. Todo formará parte de un camino iniciático donde uno, eso esperamos, se volverá sabio.

Alguien dijo que el ser humano tenía tres poderes: puede esperar, puede ayunar y puede pensar. No es posible afrontar el camino con los mismos ritos cotidianos, con las mismas exigencias de la vida diaria. Hay que esperar el momento oportuno, el inicio de la marcha, el lugar de reposo. Hay que ayunar cuando quizá el instinto no lo pretenda. Hay que pensar para no precipitarse, para no decir lo que de verdad uno no quisiera decir.

Los poderes que desarrollamos nos llevan a la templanza, a la armonía de los opuestos, la excelente administración de nuestras fuerzas.

### **Una lucha dentro de otra**

La lucha empieza por la mañana a las 6 AM cuando te despiertas y haces la mochila a oscuras. Empieza la lucha con el desayuno que te ha prometido el hospitalero y descubres la triste realidad: aguachirri de café, pan semiduro, mermelada de baja calidad.

Bueno, y empiezas a caminar siete u ocho horas hasta llegar al refugio. Es una lucha brava, apenas unos respiros y algo que mascar. El peso de la mochila se alinea con el dolor saltarín que va de un pie a una rodilla, de una articulación a un tendón. Por fin vislumbras el final de etapa, pero, lamentablemente no nos damos cuenta que otra lucha toma el relevo.

Ahora habrá que decidir y a qué albergue irás, en qué restaurante comerás, si

tendrás la suerte de encontrar plaza en el refugio, si tendrás colchón. Tendrás que pelearte con la ducha que no funciona, con la abundante suciedad y con el carácter del hospitalero. La convivencia no se hace fácil cuando duermen muchos en una habitación y sólo hay un servicio.

Una lucha sucede a la otra y se intercambian las intensidades de dureza o de acogida. Es cierto que la lucha es casi interminable, cómo sino, apareció la vida en medio de lo estéril. Lucha, que por otro lado, no tiene que ser cruenta.

El camino es lucha pero, en cierto modo, aparece como juego iniciático, preparación a la verdadera lucha que es la propia vida. Sí, aquello que está tras el barniz de la dulce cotidianidad es, en el fondo, una terrible lucha. Ser alguien, tener éxito, formar una familia, cultivarse, mantener unos lazos sociales y participar en una sociedad cambiante, no es pan comido. Ya lo demuestra la ingente cantidad de personas trastocadas mentalmente o neurotizadas dentro de lo que llamamos normalidad.

Así que, tras el camino nos espera retomar la lucha (la verdadera si se nos permite) pero, eso sí, con más ahínco que antes.

### **Tiempo y distancia**

Veo atletismo comiendo un bocadillo en un bar del Camino. Es curioso que la competición retransmitida como espectáculo consista en correr más deprisa, saltar más alto, levantar más peso o lanzarlo más lejos. Y probablemente el alma infantil se entretiene en esas proezas como si el tiempo y la distancia tuvieran el valor meramente de su peso. Si se puede medir

entonces tiene valor.

La vivencia es inefable para la mirada objetiva, se desecha como se desecha aquello que por su complejidad es desmedido. ¿Qué pasaría si discutiéramos del valor del amor o de la libertad?

Vivimos en el mito de la rapidez; si es rápido es bueno. Trabajar rápido, viajar rápido, comprar rápido. Hoy, una velocidad de 100 Mhz en tu ordenador, mañana mil. Rápido y miniaturizado. Aunque sería absurdo oponerse a las ventajas de nuevas técnicas depuradas, nos olvidamos de algo básico. Los ordenadores de hoy son mucho más potentes que los utilizados por la NASA cuando enviaron el primer hombre a la luna, pero, no por ello, la estupidez ha disminuido en la misma proporción. Se lee poquísimos, se escribe mal, pocas ideas y muchas opiniones. No se matiza en el discurso, no se escucha, no se indaga. ¿Qué haces con un ordenador entonces si la capacidad creativa está mermada?

Hoy coges el avión y en unas horas estás en otro continente, con otro clima, otras gentes y otras costumbres. Pero el alma es más lenta que la mente, ¿cómo asimila esos cambios?

El nómada de todas las épocas, el viajante de tiempos remotos viajaba a pie o en carreta, en barco de vela o en camello. Se atravesaban las regiones con la lentitud de los planetas. Daba tiempo para comer, dormir y hablar en cada pueblo, en cada feudo.

Ese avión o ese tren bala nos lleva a menudo a una especie de arrogancia. Quizá sería interesante valorar en su justa

medida, física y anímica, el salto dimensional del tiempo y el espacio al subirse en un avión.

El Camino de Santiago nos obliga a volver a valorar una dimensión perdida, la más humana, la de a pie. Nunca olvidará el peregrino lo que son 30 o 40 kilómetros caminados en un día. Tampoco lo olvidarán sus pies doloridos. Pero en esa medida pausada, en ese arrastre de rocas y piedras, paso a paso uno recobra libertad. Aunque seamos seres dependientes de un sistema tecnológico, de un coche y unos botones que ponen todo en marcha, el caminar es, por unas semanas, la liberación de estructuras sobre estructuras.

Cuando se para el tren en las vías, sabes que eso depende de algo complejo, electricidad, coordinación humana, revisión de las vías, motores, etc, etc. Y ahí el alma humana se siente pequeña, la frustración también se deja caer. En cambio caminas y ya está; te paras, bebes, caminas, te paras, y... estiras los pies.

### **Una mochila, un mundo**

Unos zapatos y unas chanclas, un pantalón corto y otro largo. Un neceser, un botiquín, un saco de dormir. El sombrero y el bordón, la cantimplora y el chubasquero. Y poca cosa más. Es tremendo como se puede vivir con tan poco.

Sudas por la mañana, lavas al mediodía y recoges a la tarde. Cada día el mismo atuendo. Sin embargo, llegar a esa simplicidad es bien complicado. Hacer que tu mochila pese sólo 6 o 7 kilos y a la vez llevar lo imprescindible y necesario es tarea de titanes. Porque lo que anticipamos en la inseguridad abulta enormemente. Si

contemplamos todas las posibles situaciones de necesidad en un camino de treinta días nuestra mochila pesaría toneladas.

Reducir necesidades, escoger lo esencial, pensar en profundidad. Saber lo que llevamos encima y porqué. Nada gratuito.

Todo está premeditado aunque tendremos muchas sorpresas. Descubres cada día algo en lo que no habías pensado: nuevas maneras de engarzar los enseres, de transportarlos, de utilizarlos. Así, con un número muy pequeño de cosas aparecen múltiples posibilidades.

### **La carga**

Pero por mucha simplicidad que queramos, la mochila pesa. Previo al viaje la mochila sobredimensionada alterna entre el miedo al peso excesivo o a la frivolidad de su pesandez. Es evidente que sobrepesarla previa al viaje no es lo mismo que llevarla día tras día. La encrucijada está en llevar de todo por no pasar carencias pagando un peso elevado, o prescindir de mucho a costa de sufrir carencias.

Al principio uno lleva de más, el camino es demasiado incierto. Después de un par de jornadas y de las primeras ampollas, surge la obsesión por desprenderse de peso, de aquel jersey por si acaso y de este libro o de aquella guía.

La mochila pesa, cierto, pero es la cara grávida de la necesidad. Somos seres necesitados y buscamos la independencia. Los servicios del Camino son precarios pero tampoco es un desierto. ¿Cuál es el punto justo?

La mochila simboliza el sufrimiento

inevitable porque demasiado llena o demasiado vacía aquélla anticipa el peso o la carencia, dos modalidades de un mismo sufrimiento.

Diría que la tercera fase del Camino es la aceptación del peso que llevas. Es el peso exacto de tus miedos menos tus confianzas.

Aceptar el peso es aceptar la carga de tus condicionantes, primer paso para poder ir ligero de equipaje. Sólo tú puedes llevar tú mochila, otra más ligera sería artificial porque la mochila es la literalidad del alma. Es ella la que pesa, ella la que sufre, ella también la que se libera.

Estar excesivamente centrado en el peso físico es desaprovechar otra presencia, más sutil que se impone paso a paso. ¿Pesa el alma?

### **De personas y personajes**

Cada persona en el Camino es un punto móvil que transita de este a oeste (en el caso del Camino de Santiago). Cada punto deja una estela en su caminar y abre horizonte con su mirada. Cada caminante, en su andar, es fiel a su carácter.

Un punto no tiene dimensión pues pertenece a un mundo arquetipal, tampoco lo tiene la línea pues le falta una tercera dimensión. La mayoría de la gente con la que nos encontramos puntualmente en el Camino (y nosotros para ellos) son puntos o rayas, apenas una imagen o una secuencia de ellas. En la medida que sintonizas con algunas de ellas aparece una tercera dimensión, el punto y la línea se hacen plano, esfera. Y en esa multidimensionalidad también está el

pasado y el futuro.

Uno viene de algún sitio y va hacia otro. Somos inercia del pasado y proyección hacia el futuro, aunque inercia y proyección son ambos, dos caras de lo mismo. Pero si pudiéramos resolver el pasado y desmitificar el futuro podríamos reconocer el punto que somos que se llama aquí y ahora. Podríamos vivir el instante que hace camino al andar. En realidad no te puedes encontrar con nadie en el Camino si no descansa de su pasado y si no pone freno a la proyección del futuro. Te encuentras con otro cuando eres capaz de estar.

El Camino puede discurrir en línea recta o empantanarse en un laberinto. Meandros que van y vienen sin aparente sentido. Como telarañas tejidas en los espejismos de un camino quedan atrapadas personalidades inmaduras, sueños desvencijados por la contundencia del mundo.

En el Camino hay salvavidas y víctimas; templarios grotescos, amas de llaves arpías, pontífices del bordón, locos por el Camino. Eso es, cada uno con su locura y cada loco con su tema. Como si entre todos nos hubiéramos puesto de acuerdo, esos acuerdos tácitos, para representar una misma función. Tú el peregrino, yo el hospitalero, tú el extranjero yo el del pueblo.

Cada personaje desangelado que encontramos en el camino es una oportunidad gloriosa para descubrir nuestro personaje secreto, nuestro loco tremebundo, nuestra ficción de vida, y por tanto, una salida hacia la sanación.

**Presencia**



Del Camino brotan muchas cosas, entre ellas, y sorprendentemente, brota la alegría y con ella el canto. Por momentos, la contundencia de la vida, la presencia de la naturaleza te hace percibir algo tan evidente: que formas parte de la vida. Algo tan sencillo y a la vez tan profundo.

Brotan también viejos pesares, porque lo pasado, si pendiente, encuentra algún resquicio para hacer las paces y ser resuelto. En la medida que surge lo reprimido y lo negado, uno lo lanza al vuelo donde los cuatro vientos lo barren sin conmiseración porque en la luz eso que en lo oscuro hurga fantasmáticamente aparece mezquino y ridículo ante la grandeza que lo rodea.

Pero también brotan las esperanza, las ilusiones y los deseos. Aparece la tentación de llenar un vacío vital que acontece que no es tal vacío sino hueco del alma aunque el ego se incomode. Y es que si el deseo brota de la insatisfacción a ella vuelve irremediablemente.

De la misma manera que el Camino nos enseña a sostenernos sobre nuestros dos pies, a aguantarnos nuestras carencias, el vacío de vida sólo puede ser sostenido con presencia. Uno muere en la presencia porque todo lo demás vive, y vive para morir, de un instante al siguiente.

### **Templo**

Cada etapa tiene su catedral o su ermita, al lado del río o en la montaña. Un remanso de paz. A veces la necesidad propia de la fatiga te hace sentarte delante de esos retablos llenos de santos e historias bíblicas. Aunque se agradece la simplicidad de los templos románicos, de las órdenes

templarias. Pero de todas formas cualquier iglesia reúne un mínimo de condiciones para pararse y sentir.

El silencio del templo da paso a una vibración interna que también podríamos llamar silencio, tal vez como meditación espontánea. Es como una respiración que integra fuera y dentro son producir chirrío. La mente ya no revolettea, se deposita gratamente en el fondo. La realidad es clara, no engaña. Todo es reconocido como tal, todo reverbera, todo habla, y habla de Eso que tantas tradiciones sabiamente no le han querido poner nombre.

Como esto no es una comprensión intelectual no perdura más allá, cierto que queda un eco, un recuerdo o una invitación a ir más profundo.

### **Las señales**

Dice el poeta que se hace camino al andar. El Camino se hace con cada paso dándole sentido. Está claro que el camino de tierra es una circunstancia, el otro camino, el interno, se cuece también en cada paso. Y cada paso te acerca o te aleja de tu destino porque no siempre uno "apoya" bien el pie, lamentablemente la conciencia va y viene. Hay recodos donde del Camino donde te encuentras y otros donde te pierdes. Claro que esto, en el camino interior, depende de los puntos débiles, de los complejos, las armaduras que todos llevamos a cuestas.

Pero ¡ojo! También hay un Camino externo. Existe Santiago, un punto de llegada, existen los diferentes puntos de partida. Existen los refugios y existen las flechas indicadoras. Gente amiga del Camino que las

ha puesto.

Gracias a todo ello uno camina. El Camino no sería el mismo sin Santo Domingo de la Calzada o San Juan de Ortega. El Camino no tendría relieve sin Eunate o el Santo Sepulcro de Torres del Río. No habría Camino sin la catedral de Burgos, León o Santiago. Están las leyendas de los peregrinos, los lobos y los salteadores. Están también los milagros.

Ese Camino que a lo mejor fue travesía de celtas, cántabros y astures. Ese Camino que edificó pueblos, transformó culturas, ese Camino está ahí.

Gracias a todos.

***¡Buen Camino! A los amigos del Camino al paso por Rabanal del Camino (agosto de 2003)***

Julián Peragón

---