

## Pedagogía: Los tres niveles de pautas



Cuando realizamos nuestra propia práctica o cuando estamos en una clase, sea ésta individual o grupal, los profesores nos dan pautas para ejecutar correctamente las posturas y los ejercicios de respiración o concentración. A menudo el profesor inexperto puede estar dando excesivas pautas o, tal vez, escasas para la comprensión del ejercicio. Es cierto que las pautas se tienen que adaptar al nivel del estudiante, y deberían ser progresivas. Por tanto es lógico pensar que primero tendríamos que ir por la pautas posturales que nos aseguran la estabilidad de la postura y poco a poco introducir otras más sutiles de vivencia o de la propia mística del Yoga.

Cuando aprendimos a conducir primero aprendimos a coordinar embrague con la marcha correspondiente, más tarde, con los años, el aprendizaje básico se volvió una rutina y muchos, aprendieron a disfrutar de la conducción. Los diferentes niveles de pautas nos ayudan a esto, a que nuestro

trabajo sea cada vez más sutil y que nos sirva para ganar presencia.

## **PAUTAS POSTURALES**

el primer nivel de pautas lo marcan aquellas pautas básicas que inciden sobre las bases posturales. Son pautas que recogen con la suficiente precisión los puntos de apoyo de la postura, las basculaciones, las proyecciones y alineaciones. Se trata en todo momento que los diferentes segmentos corporales estén alineados para que haya menos sufrimiento a nivel articular o muscular.

También se indica aquí, si la postura se hace de forma dinámica, el ritmo y la coordinación del movimiento con la respiración. Es evidente que hay posturas de apertura que invitan a la inspiración de otras de cierre que favorecen la espiración.

Los medios reguladores que ajustan la postura a nuestros límites también requieren este tipo de pautas precisas para establecer la postura de forma sólida. Estos medios reguladores pueden ser internos, propios de nuestro cuerpo como doblar las piernas o hacer una retroversión con la pelvis, pero también los externos para poder manejar adecuadamente la cinta, el cojín, la manta o cualquier objeto que nos sirva de apoyo para nuestra práctica.

Además de la estabilidad en la postura buscamos que no haya puntos de bloqueo y que la energía y la respiración fluyan adecuadamente. Cuando indicamos como profesores que tenemos que abrir las piernas, girar el pie derecho 45 grados,

subir en antepulsión los brazos al inspirar y hacer una flexión hacia delante manteniendo la espalda recta, por ejemplo, estamos guiando a través de estas pautas posturales para que la persona no se haga daño y se concentre en el trabajo postural.

## **PAUTAS VIVENCIALES**

si nos quedáramos meramente en las pautas posturales el Yoga se convertiría en una gimnasia, suave o intensa, y los beneficios irían fundamentalmente a un nivel físico, saludable para el propio cuerpo. Pero no nos olvidemos que además de cuerpo también tenemos una mente.

Una vez tenemos la estructura tenemos ahora que habitarla, tal como se haría con una casa, después del arquitecto tendrá que venir el interiorista. Una vez estamos instalados en la postura tenemos que sentirla, tenemos que escuchar qué ocurre en el interior de la misma, por poner otro ejemplo, una cosa será llegar al bosque a través de las indicaciones que tenemos en el mapa y otra, muy diferente, sentir el bosque, la brisa, los sonidos, la luz tamizada a través de las hojas. En este sentido, lo primero que tenemos que hacer es hacer recorridos corporales para saber dónde están los puntos de tensión, los acortamientos, las zonas insensibles, las zonas que no «respiran» y los espacios donde no fluye la energía. A través de esta escucha profunda nos convertimos en topógrafos que trazan el mapa de tensiones.

Este mapa es nuestra realidad, nos guste o no nos guste, y es a partir de ahí que podemos caminar con total seguridad. Las

pautas vivenciales nos ayudan a reconocer esta realidad y a aceptarla. Nuestro cuerpo absorbe nuestras tensiones, somatizamos las emociones y nuestras fijaciones mentales. Como esponja el cuerpo absorbe pacientemente y se adapta pero reserva la tensión parcial excesiva que no puede liberar.

¿Qué podemos hacer? Podemos respirar nuestras tensiones, llevar amorosamente nuestra atención y sensibilizar aquellas zonas que hemos negado desde nuestra actitud. Podemos reconocer nuestros límites y dialogar con ellos sin empujarlos violentamente y sin huir pavorosamente. Nuestros límites nos enseñan mucho acerca de nosotros mismos, nos dicen, por ejemplo, que necesitamos protección pero que demasiada nos encarcela y apaga la pasión de vida que llevamos dentro.

Estas pautas vivenciales nos ayudan a sentir y permiten una relajación profunda. Las pautas posturales nos aleccionan sobre el buen hacer, en este caso sobre el cuerpo, éstas, más vivenciales, nos ayudan a comprender el no-hacer, a saber soltar, abandonar y entregarse. Son el yang y el yin de la vida, complementarias como son la actitud masculina y la femenina.

Cuando nosotros como profesores indicamos que hay que encontrar el equilibrio sthita-sukha tal como rezan los yogasûtras estamos desarrollando este tipo de pautas vivenciales. Indicar un recorrido corporal, enfocar una zona para sentirla, «respirar» el dolor connatural del estiramiento, aflojar una articulación desde el interior o relajar la musculatura que no interviene directamente en la postura serán pautas para profundizar en este sentir, en este

nuevo descubrimiento de nuestro cuerpo.

## **PAUTAS DE TRASCENDENCIA**

Ahora bien, necesitamos dar un salto de nivel, ir más allá de lo estrictamente postural y conectar con el alma del Yoga cuyo objetivo fundamental es la elevación de la conciencia. Las pautas anteriores, la consecución de la estructura y el aumento de la sensibilidad, están basadas en conquistar más salud y energía por un lado y, más escucha y maduración personal, por otro. Aquí debemos recordar que somos cuerpo y mente, pero también espíritu. Y que la integración cuerpo-mente tiene que dar paso a una de mayor calado, la integración del individuo en la totalidad, llámese como se llame donde, por cierto, aparece la comprensión que el «yo» está envuelto en la ilusión.

Todo el Yoga, de una manera u otra, busca presencia. La verdadera presencia es espacio luminoso de la conciencia, es decir, sin límite. Esa presencia es la abolición de toda dualidad por eso, cuando estamos en la postura, hay un momento para sentir que estamos en una postura pero que somos también el aire que nos roza, el sonido que reverbera, el espacio que nos contiene, la luz que nos alumbra. Todo forma parte de una rueda que gira y nosotros, el ser que somos, está al fondo, en quietud, sin alteración, viendo las formas que cambian que en este momento se concretan en uttanâsana o sarvangâsana.

Basta con recordar lo esencial, indicar que hay que escuchar el silencio, estar presente en cada instante, sentir la vida y

la energía sin tener que conceptualizarlos con nuestro pensamiento. Los hindúes dirían satcitananda, nosotros, la expresión del ser que somos.

**Julián Peragón**

---

---

## **Las trampas del profesor/a de Yoga**

Ya que el profesor o la profesora se mira, por así decir, en el espejo de los halagos o críticas de sus alumnos puede llevarle a una errónea interpretación de su función pedagógica. Mientras el profesor no tenga un espacio de supervisión en el cual se aborde su profesionalidad pero desde una base más objetiva podemos caer en innumerables trampas, que evidentemente parecen no serlo.

**1**

### **Confusión entre práctica y clase impartida.**

Esta es una de las confusiones más comunes porque es cómoda. Si impartimos muchas clases y no tenemos tiempo practicamos junto con la clase para los alumnos. El cuestionamiento viene si profundizamos y nos preguntamos cuál es en realidad nuestra práctica personal (sâdhana). Una práctica personal es partir del punto donde nosotros estamos y caminar hacia

nuestras necesidades, y esto, claro está, no tiene porque ser el mismo punto que nuestros alumnos.

2

### **Trampa de la seducción**

Es una trampa muy peligrosa porque detrás de la seducción hay una compraventa de reconocimiento. Se quiere agradar a toda costa y se proponen ejercicios bonitos, muy espiritualoides o con mucha carga emocional. Pero no habrá avance porque tras los flashes se entra en un vacío, en la inseguridad de saber qué estamos haciendo y hacia dónde vamos.

3

### **Otra trampa muy poderosa es la de colocarse como modelo**

El/la profe lo hace muy bien, y lo muestra a todos. Lo hace tan bien que nadie lo puede superar. El listón está tan arriba que todos lo admiran. Sin embargo abusar de colocarse en la referencia es peligroso porque impotentiza, el alumno no sabe en qué espejo mirarse, en el propio, débil e inseguro, o en el del profesor brillante y perfecto.

4

### **No proponer lo que conviene**

Ésta es la contra-trampa de la anterior, pues toda luz tiene su sombra. Si bien acostumbramos a mostrar lo que nos sale bien, tendemos a ocultar lo que no nos sale tan bien. Puede ser que a un grupo le convenga hacer tal tipo de práctica pero si al profe no le gusta, no lo domina, pues de

una forma inconsciente lo relega o lo toca tangencialmente. El resultado es un empobrecimiento de la enseñanza.

**5**

### **La trampa de la charlatanería**

Hay profes que hablan muy bien, y se destacan por esa facilidad de palabra y de llevar a los alumnos a mundos insondables. Así el profesor se gusta oírse hablar de cosas bonitas y fantásticas y habla, habla. Si bien es cierto que en las primeras etapas hay que ser más directivo con el alumno y acompañar con más pautas, no podemos invadir todo el silencio sin dejar la intimidad necesaria para que el alumno se conecte (en silencio) consigo mismo.

**6**

### **No atreverse a observar**

El profesor novato suele pecar de tímido al notar la presencia de un grupo sobre lo que hace o dice. Entonces uno no quiere ni mirar, pone la "casete" y sigue el ritmo de la clase. Pero también se puede dar en profesores más avanzados que no corrigen, no contactan, no miran, no preguntan y se quedan en una especie de escenario sin bajar a la grada.

**7**

### **La comodidad de la improvisación**

A veces los profes de Yoga llegamos a la clase con la lengua fuera, estresados. La vida moderna es cierto, hay que hacer muchas cosas para sobrevivir. La tentación del profesor avanzado es que dar una clase es fácil: te estiras, te tumbas, te relajas



y meditas. ¡Pero esto es una trampa!. El Yoga como otras tantas cosas es un arte, un arte que profundiza y se ajusta a lo vivido, al instante, al grupo. Un jazzista improvisará pero con una base de práctica enorme previa. Tener la clase preparada es un incentivo al estudio y la profundización aunque a la hora de la verdad el momento te haga improvisar.

## 8

### **El esquema fijo**

Si tal como veíamos podemos quedarnos en a improvisación del momento por el momento, también podemos irnos al esquema fijo por seguridad. Hay quien hace la misma serie con variante, o el mismo calentamiento, la misma relajación, etc, etc. La variedad (dentro de un orden) es importante para el aprendizaje por eso cambiamos de posturas, de ritmos, de énfasis.

## 9

### **Querer tener siempre una respuesta**

Los alumnos quieren saber y uno, en una cierta omnipotencia, quiere dar siempre una respuesta. Pero es una gran trampa porque pocas cosas las tenemos asumidas de verdad, o parten de nuestra propia experiencia. La respuesta que hay que dar es para que el alumno siga en su búsqueda, confíe más en su intuición y nosotros, como profesores ser un apoyo en esa búsqueda. A veces es importante no dar esa respuesta que no es más que un capricho de nuestra mente, de una ansiedad. Un exceso de erudicción también es peligroso.

**10**

**Apostar por un subgrupo privilegiado**

No poder trascender los propios gustos y aversiones. Querer premiar a unos y castigar a otros, ser indiferentes con los que no te caen bien, termina por crear subgrupos, envidias, frustraciones que no llevan más que a una escisión del grupo. La profesionalidad del profesor/a ha de estar por encima y prestar atención allí donde hace falta.

**11**

**Impartir lo que todavía no se domina o se conoce suficientemente**

A menudo el profesor tiene ganas de algo nuevo, o bien se entusiasma con un nuevo conocimiento, algo que ha aprendido hace poco y ya lo está impartiendo sin mediar un tiempo de digestión, si asegurarse primero de sus efectos. Tenemos demasiada prisa y eso no conviene porque el alumno desde algún nivel lo capta y no se entrega a lo novedoso pero frágil.

**12**

**Falta de puntualidad y frecuencia de sustitutos**

Cierto que hay momentos que nos tenemos que ausentar por motivos profesionales o personales, de viaje o por enfermedad, y cómo no, algunos días que podemos llegar tarde a clase por motivos ajenos a nosotros mismos, pero una frecuencia excesiva puede dejar al alumno en una cierta inseguridad, o con la sospecha que el grupo no le interesa lo suficiente. Una muestra más de

la falta de seriedad.

13

### **Crítica de otros métodos**

Creer que nuestra forma es la mejor y, la de los demás, siempre errónea es una manera de trampear la realidad. Hacer apología de lo propio y una severa crítica de lo ajeno, puede poner al alumno en una posición incómoda. No hay que forzar al alumno a que se adhiera ideológicamente a lo que hacemos en clase, tal vez le basta su propia experiencia y su intuición.

**Julián Peragón**

---

---

## **Âsana: tiempos de vivencia**

[Fases\\_vivencia\\_asana1](#)

[Fases\\_vivencia\\_asana2](#)

### **Âsana como un proceso**

El âsana al igual que el yoga o nuestro propio camino es un proceso. Un proceso que se despliega armoniosamente en el tiempo para llegar a un objetivo deseado. Y este proceso tiene unas fases, etapas por las que hay que transitar de igual manera que un alpinista tiene que rodear la montaña para encontrar la vía más adecuada de ascensión a la cumbre.

Estas fases, estos tiempos de vivencia en la realización de âsana varían de intensidad y el tiempo de duración cambia dependiendo de la persona que la ejecuta. Estas fases por supuesto que no son absolutas sino meramente indicativas encontrando, tal vez, otras fases o subfases que ahonden o maticen lo dicho a continuación.

Imaginemos pues estas fases. Imaginemos que estamos en medio de una serie de Yoga teniendo en cuenta que toda serie pasa por unas fases concretas pero de las cuales ahora no hablaremos. Cojamos la lupa no para ver el metabolismo externo de esa serie, sino el metabolismo interno de un âsana, sus entrañas, sus entresijos.

Imaginemos que acabamos de hacer dvipâda pitham, esta postura que es como un pequeño puente, una mesa pequeña de dos patas, y que la postura siguiente es una postura invertida, sarvangâsana, conocida como la postura de la vela. Veamos las fases a tener en cuenta.

Tendríamos que decir de entrada que para que una melodía sea tal no basta con colocar una nota al lado de otra, el músico tiene que sentir esa ligazón que vincula una nota con otra hasta hacer un párrafo musical y así toda una pieza. El profesor/a de Yoga también tiene que hacer música, tiene que sentir su hacer como el arte de ligar una postura con otra sin que medie violencia, sobreesfuerzo o insustancialidad, algo que se propone sin saber adonde va.

## **1. Darse tiempo**

Mientras estamos estirados en el suelo nos damos tiempo, un tiempo necesario para ir hacia un punto neutro desde donde afrontar la nueva postura sin la carga de la anterior. Este darnos tiempo nos está diciendo que cerremos bien lo anterior para quedar disponibles ante lo nuevo.

## **2. Tiempo de escucha**

Pues estamos en dvipâda pitham y sabemos que esta postura está preparando sarvangâsana al abrir la parte alta dorsal y las cervicales. Hemos bajado vértebra a vértebra y hemos estirado las piernas hasta quedar en savâsana. Cuando queremos saltar un pequeño arroyo, lo primero que hacemos es acercarnos a él, ver la distancia y medir nuestras fuerzas, tomar carrerilla y dar un impulso para alcanzar la otra orilla con holgura. En este tiempo de escucha en el âsana pasa igual, uno debe «medir» las fuerzas de ese momento para ver si puede llegar con relativa comodidad a la siguiente postura o debiera introducir elementos de autorregulación. Tal vez esa escucha nos aconseje hoy hacer la postura contra la pared, hacer viparitakarani, o simplemente no hacerla.

## **3. Tiempo de visualización**

La mente es guía del cuerpo y su función es la de anticipar lo que viene a continuación. De la misma manera que pensar en una deliciosa comida nos provoca la preparación del sistema digestivo y de sus

jugos gástricos, la visualización antes de realizar un âsana activa una memoria celular que nos facilita la realización de la misma. Esa memoria del cuerpo es fruto de nuestra experiencia en esa postura a lo largo del tiempo y también la que se activa con la adecuada coordinación previa entre movimientos. Es como poner vaselina para que todo encaje mejor, o por poner otro ejemplo, el momento en el que el director de orquesta alza por primera vez la batuta teniendo ya integrada toda la sinfonía.

#### **4. Tiempo de realización**

Es pues el momento de llegar a alcanzar la postura estática. Puede ser una secuencia de posturas entrelazadas más o menos larga aunque lo importante aquí es la conciencia de lo que se está haciendo. Queremos realizar sarvangâsana y para establecernos en ella no hay un sólo camino, quizás cada uno pueda encontrar su sendero. Por ejemplo, podríamos doblar lentamente las piernas contra el pecho y desde aquí elevarlas a la vertical para estirar las piernas y la parte baja de la espalda. A continuación podríamos elevar la cabeza para dar espacio a las cervicales y zona dorsal. Desde esta posición nos damos un impulso con las manos para llevar las piernas hacia atrás dándonos la posibilidad de colocar las manos en la espalda, y por último llevar las piernas a la vertical.

Hemos partido de savâsana y ya estamos en sarvangâsana. La secuencia era precisa, su función era la de llegar a la postura con el menor esfuerzo. Todas las pautas que implican a âsana son válidas para este tiempo de realización. Hay que estar

presentes, con la conciencia de la respiración, con la mínima tensión, etc. Como imagen podríamos decir que todo el yoga es una única postura que después en cada serie se actualiza o se despliega en numerosas âsanas.

## **5. Tiempo de autorregulación**

Los que hemos tenido una educación rígida de pequeños en la escuela estamos más o menos vacunados contra el modelo fijo ante el cual no cabe ninguna otra verdad. “Es así, y no hay nada más que decir. Esto es lo correcto y esto otro no”. Sin embargo, el Yoga que es un camino de autorrealización, de búsqueda personal nos propone otro modelo, mejor dicho, un contra-modelo. Para ello tenemos la idea de autorregulación. Para mantener ese delicado equilibrio de sthira-sukha del que hablábamos anteriormente, cada uno debería tener la capacidad y los medios adecuados para saberse regular, pues no se trata ya del modelo como de «mi» modelo. La verdad con mayúscula tiende a impotentizar, sin embargo la verdad de cada uno es liberadora. Por tanto, para encontrar «mi» verdad en sarvangâsana, quizás deba abrir o cerrar un poco los codos, doblar un poco las piernas o disminuir la vertical de la postura. Está claro que esta autorregulación debe estar dentro de unos cauces marcados en la práctica del Yoga pues no todo vale. Dicho en otras palabras no hemos de caer en la objetividad de la postura pero tampoco en la mera subjetividad. Hay un punto intermedio, nuevamente un delicado equilibrio a contemplar.

## **6. Tiempo de vivencia**

Y es el momento de dejarse estar, de vivir plenamente la postura. Vivir la postura es el acto de sembrar y la consecuente espera atenta a como esa semilla crece y se expande. Durante este tiempo uno siente la arquitectura de la postura, el efecto de la gravedad, la activación circulatoria. Podemos sentir el flujo energético y las zonas que se abren. Diríamos que a cada postura le corresponde una apertura a lo energético y una sintonía psíquica. La vivencia profunda de la postura consiste en eso, sentir como se imbrican, como se solapan los distintos niveles, como un nivel lleva a otro y así sucesivamente.

## **7. Tiempo de trascendencia**

Pero no todo puede quedar en la vivencia estricta de la postura. Hay una dimensión superior sugerida por el significado profundo del Yoga. El método trinitario del Yoga formado por âsana, pranayama y dhyana hace de trampolín para que el ser que somos se sumerja en el Ser que nos contiene, o si se quiere, cuando el microcosmos se enlaza con el macrocosmos.

Esta unión intensa que proclama el yoga tiene que ser la diana de toda âsana. Si el âsana fuera la piedra que cae sobre la superficie de un lago, lo esencial no sería tanto el conocimiento de la piedra, su peso, constitución o volumen, sino aquellas ondas que ha provocado, ese eco que permite la expansión de nuestra interioridad.



El tiempo de trascendencia es un tiempo no de arquitectura y fisiología del âsana sino un tiempo del Ser, un tiempo de encuentro.

Podría ser que nuestra manera de vivir el âsana fuera paradójicamente una reafirmación del ego, al hacernos vivir poder o superioridad cuando en realidad el âsana, por definición, debería ser incómoda al mismo ego pues lo sume en el silencio y la presencia, allí donde no hay agarraderos ni seguridades. Por eso decimos que toda âsana debe ser un portal para el aterrizaje en el eterno ahora, allí donde tiene sus raíces el alma como bien intuimos todos. Y es evidente que el âsana trae muchos regalos, desde la salud a la atención, pero el mayor de ellos es la consciencia.

## **8. Tiempo de aceptación del límite**

Ahora bien ¿hasta cuándo podemos mantener ese âsana? ¿tendremos que guiarnos de lo que dicen los libros o podremos adivinarlo nosotros mismos?

Precisamente porque el Yoga está preñado de escucha y sensibilidad no es necesario llevar un folleto de instrucciones debajo del brazo. Tan sencillo como que un âsana es tal hasta que deja de serlo. Los síntomas son claros. Llega un momento en que ese estado de especial intensidad que habíamos conseguido con el âsana se empieza a perder. Cuando la concentración se disipa, la respiración pierde amplitud, la postura se vuelve incómoda, no digamos si aparece dolor, es evidente que hemos de deshacer. Ponernos un tiempo prefijado, querer competir por mantener más el âsana sería insensato. La verdadera escucha es

aceptación de nuestros límites.

Entonces la postura presiona sabiamente, nos indica que hemos de deshacer. En parte aquí radica un trabajo importante y sutil de crecimiento personal pues ya no se trata tanto de luchar contra nuestros límites a golpe de âsana sino de ampliar esos límites amorosamente para que entre más vida, para que haya más sensibilidad.

Ya he dicho en alguna otra ocasión que el riesgo del hatha yoga es caer en lo acrobático o en la perfección técnica cuando la postura debe ser un puente hacia lo interno y no todo lo contrario. Hay que reconocer las motivaciones que nos llevan a una práctica espiritual como es el yoga y hay que poder salir de creencias establecidas y poco revisadas acerca de lo que es la energía o lo sagrado. Y como la fruta madura que hace con su peso inclinar al árbol, la madurez en el Yoga es humildad, lejos de lo pretencioso. En todo caso, lo interesante del âsana es que abre un marco de diálogo entre lo que somos y lo que queremos ser, que en la mayoría de las veces nos trae dolor de cabeza.

## **9. Tiempo de deshacer**

Una vez reconocidos esos límites se impone el deshacer. Hemos ido de savâsana a sarvangâsana y ahora toca volver a la postura del cadáver. A bote pronto diríamos que la vuelta debería ser, al menos, la inversa que la ida, pero nos equivocáramos. La vuelta tiene a veces sus propias leyes. Quizá hay que bajar con más lentitud, o pararnos un poco más con las rodillas sobre la frente (en el caso de

sarvangâsana) para aflojar la tensión de las piernas y la espalda. Cada uno encontrará su vía para deshacer de la misma manera que el río encuentra su llegada al mar buscando siempre el sendero del mínimo esfuerzo.

## **10. Tiempo de integración**

Cuando llegamos aquí uno diría que el âsana ya ha finalizado pues evidentemente ya no estamos en sarvangâsana sino relajados en savâsana. Pero en realidad éste es un momento clave en la progresión de la postura. Algo similar pasa con la alimentación, creemos que hemos terminado de comer, de alimentarnos, después del último bocado, aunque el objetivo de esa comida no era llenar el estómago sino nutrir las células. Pues bien, después de deshacer el âsana es el momento de escuchar esa resonancia que ha dejado la postura e integrar las nuevas sensaciones. Diríamos que es el tiempo de la cosecha donde vamos a recoger los beneficios desplegados a lo largo de ella. Los resultados pueden ir desde una propiocepción más de acorde con la vertical a una calidad de silencio interno exquisito, el abanico es muy amplio.

Qué tonto sería el campesino que siembra los campos a su hora con esmero y en el tiempo de la cosecha se va de vacaciones o cae en el olvido. El profesor de yoga debería marcar con celo este tiempo de integración pues el riesgo de abandonarse una vez ya se ha hecho el esfuerzo tras la âsana es muy frecuente. Uno se olvida de prestar atención a esos cambios en el cuerpo, respiración o psique.

## **11. Tiempo de escucha para la compensación**

Volvemos a cerrar el círculo. Partimos de una escucha y volvemos a ella. Esta escucha tiene un significado, nos dice dónde estamos, de dónde venimos y adónde vamos. Aquí aparece, antes de dar ningún otro paso, antes de afrontar una nueva posición, la conciencia de que hay algo que compensar. Conocemos pues la postura o posturas que van a deshacer esos efectos indeseables, esa presión excesiva o esa carencia de plenitud de lo hecho anteriormente.

Desde aquí probablemente haríamos alguna postura para aligerar la tensión de las cervicales como rotaciones muy lentas de la cabeza en torno a los hombros, o una variante suave de la postura del pez, matsyâsana. Si notáramos que la zona lumbar también necesita alguna compensación simplemente con la postura de piernas recogidas sobre el pecho, apanâsana sería suficiente.

Quisiera aclarar que estas fase de la vivencia de âsana nos deben servir no tanto para aplicarlas a rajatabla como para entender que âsana es un proceso complejo que parte de una escucha y vuelve a ella para contrastar los resultados. Algunas de estas fases pueden durar un segundo pero nos ayudan a no hacer las posturas de forma mecánica, rutinaria

Sarvangâsana es una postura que está en medio de una serie, dentro de un espacio de trabajo interior que hace de contrapunto a nuestra vida. Vida que es un eslabón más de

la gran vida y del eterno misterio. Con esto vengo a decir que nada está separado, que todo interactúa, que todo se entrelaza, que todo es unión como nos dice el yoga. Un âsana no es una fotografía porque en la vida no hay fotografías, momentos fijos desligados de otros momentos igualmente fijos. Una flor real no es la idealización que tenemos de ella en un momento de supuesto esplendor, una flor es una sucesión de momentos y de etapas dentro de un proceso mayor.

Julián Peragón

---

---

## Movimiento y respiración

### Âsana dinámica

Asana tiene una dimensión dinámica. De hecho el primer paso en nuestra práctica hacia âsana es la unión de la respiración con el cuerpo a través del movimiento. Hay que practicar progresivamente para llegar al âsana con comodidad.

La ventaja en esto es que para seguir la coordinación de la respiración con el movimiento la mente tiene que estar atenta porque si no no es posible.

- La postura en movimiento predispone y favorece la consecución de la estática.
- Tiene que haber unificación entre

movimiento y respiración.

- La calidad de movimiento será lentificado para que la atención esté presente.
- El movimiento tiene que ir hacia la mayor amplitud sin forzar los límites.
- La repetición es necesaria sin llegar a la monotonía. Repetición para el aprendizaje, la vivencia y el dominio de la postura.
- En la postura dinámica vamos de elementos sencillos a más complejos, integrando cada vez nuevos elementos.
- Se trabajan los músculos superficiales, fásicos, que preparan la columna para la inmovilidad donde se trabajan los músculos de la estática, tónicos, los músculos profundos.

### **Respiración y movimiento**

La respiración lo interpenetra todo. Postura y aliento forman un tándem indisoluble y es importante mantener una buena armonía entre ellos. Es importante conocer los movimientos naturales de la respiración:

- **cuando espiramos:**
  - las costillas bajan
  - el diafragma sube al empujar los pulmones
  - los abdominales entran hacia la columna vertebral

- el tórax se deshincha, vuelve a su posición
- hay una tendencia a la cifosis dorsal
- la pelvis va hacia la retroversión
- la lordosis lumbar disminuye
- encontramos menos presión en las diferentes cavidades corporales
- las fascias arrastran hacia la rotación interna los segmentos del cuerpo

- **cuando inspiramos:**

- se ensancha el tórax
- las costillas suben
- el diafragma baja
- se endereza la columna dorsal
- se acentúa la lordosis lumbar
- hay un aumento de la presión en las cavidades abdominal, torácica y craneal
- la pelvis rueda en anteversión
- las fascias arrastran los segmentos corporales hacia la rotación externa

- **teniendo en cuenta lo anterior, la respiración natural en los diferentes movimientos es:**

- en flexión la respiración natural es de

espiración.

– en extensión lo apropiado es la inspiración. (sin embargo, en ciertas extensiones podemos espirar)

– en torsión la columna gira comprimiéndose, el abdomen se presiona y el diafragma tiende a subir un poco, por tanto lo más natural en la torsión la espiración.

– en inclinaciones laterales la parrilla costal sube invitándonos a la inspiración. Aunque el otro lado se comprime y también es apto la espiración.

En general cuando el cuerpo se expande hay inspiración y cuando se contrae, espiración. Pero dependiendo de los efectos que queramos conseguir en una âsana puede variar el patrón natural de respiración.

Julián Peragón

---

---

## La demanda del alumno

En la mayoría de los ámbitos comerciales en nuestra sociedad se privilegia la demanda del cliente porque, es obvio, el negocio depende de la satisfacción de aquél y del cumplimiento de sus necesidades. Se hacen increíbles estudios para prever si un determinado producto tendrá suficiente acogida o no, si es adaptativo al momento y a los gustos de un colectivo. Aunque habría



que decir, si hemos de ser fieles a la realidad, que más que adecuación a la demanda del cliente hay mucho “gato por liebre”

En el terreno espiritual la cosa cambia pero no tanto pues los alumnos (clientes) vienen o se van dependiendo también de modas, de necesidades y de satisfacciones. Los profesores/as de Yoga muchas veces no atinan a entender ese flujo aleatorio de idas y venidas, cuando un grupo se vacía o se llena, cuando alguien sin mediar palabra deja de venir o trae a tres amigos/as más. Misterio.

Sin embargo hay un punto que muchas veces se deescuida en relación con los alumnos y es la demanda implícita o explícita que éste trae a las clases. Esta demanda la trae el alumno consigo, lo quiera o no, pues es como una atmósfera que envuelve, algo que preocupa, que duele o que carcome por dentro. Y a veces esta demanda, cuando el momento es adecuado, sale a relucir, algunas veces de forma directa pero la mayoría a través de la queja.

La demanda es parecida a un iceberg, tiene una punta visible pero está sostenida por un enorme trasfondo sumergido que permanece inconsciente, pero que, inevitablemente actúa, desde el malestar o la somatización.

Es evidente que el profesor de Yoga no tiene que coger el iceberg inmenso del alumno y derretirlo con su buena voluntad, pues esa demanda que puede ser desmesurada habitualmente tiene perfiles fantasmáticos que no merecen ser atendidos o que, de otro modo, tampoco sabría atender. Lo que sí debería atender es el vínculo que se establece con el alumno y desde ahí, a

través de la escucha, elaborar lo real de aquella demanda.

Claro que, está por ver, cuáles son los límites en la profesión de profesor, qué puede acoger en su labor y qué no. Nos pondríamos de acuerdo en que la profesión de yoga acoge una demanda de salud pero ¿diríamos que el profesor tiene capacidad de diagnosticar, elaborar una terapéutica a través de ejercicios dirigidos a una sanación?

Hago esta pregunta porque cabe el riesgo de que a falta de límites claros profesionales, el profesor pueda irse hacia una omnipotencia al querer dar respuesta a todo alumno sea cual sea su demanda.

Pero volvamos a retomar la idea de vínculo. Un vínculo es como un puente por donde dos personas, una relación, un grupo transita. El vínculo abre unos canales de comunicación necesarios para vehicular nuestros deseos, necesidades y afectos, y ese vínculo tiene que tener una dimensión humana, tiene que estar a nuestra medida.

Para que haya un vínculo adecuado con el alumno deberíamos cuestionarnos acerca de la naturaleza de este vínculo. Si el profesor se sienta sobre un pedestal y se vuelve inaccesible desde su grandiosa sabiduría puede mermar una relación más solidaria con sus alumnos, pero, por otro lado, si se hace amiguete de éstos cabe el riesgo de confundir la enseñanza con lo estrictamente individual. Evidentemente todo esto depende de cada uno, de su naturaleza, de la madurez del profesor/a y de sus alumnos/as.

Aquí se impone el sentido común, el

profesor no puede permitir que le invadan pero tampoco debe invadir con sus "verdades". No puede dejar que las cosas se estructuren espontáneamente pero tampoco imponer un ritual severo y una disciplina férrea. Es complicado. En todo caso ya que no hay una fórmula la solución reside en la escucha. El vínculo adecuado es aquel que permite al otro, en este caso el alumno, crecer hacia una mayor autonomía, hacia un mayor bienestar y consciencia.

Sin embargo, según mi experiencia me quiero atrever a estructurar una serie de demandas que me parecen están presentes en la mayoría de los alumnos, volviendo a repetir que estas demandas habitualmente no son explícitas aunque están bien presentes.

#### DEMANDA DE ATENCIÓN

Vivimos en un mundo acelerado donde no hay mucho tiempo para sentir al otro o para escucharlo. El mundo se ha cosificado y vamos más al ritmo que las máquinas imponen y menos al ritmo de los días y de las estaciones. Creo que tantas veces cuando uno va al médico, más allá de la sintomatología, hay una demanda de atención. El profesor de Yoga tiene que tener en cuenta esto. Es necesaria la presencia, la mirada, el cómo estás, cómo va, cómo fue, etc. Y claro está, más que la pregunta es la presencia relajada que hay detrás. Pues los buenos días nos los dan muchas veces al cabo de una jornada, pero no se trata de una fórmula repetitiva sino de una presencia real, de una empatía honesta.

Detrás de la corrección (prudente) que hace

el profesor, acompañando al toque de conciencia para que la columna se mantenga recta o la pierna esté alineada, hay un “sé que estás ahí, te veo, te presto mi ayuda”. Y esta ayuda es reconfortante en lo más íntimo del alumno.

#### DEMANDA DE ORDEN

Detrás de la apuesta por las clases de Yoga u otras disciplinas encontramos una demanda de orden. Martes y jueves de 18 a 19.30 h. por poner un ejemplo, se convierten en unos pilares para cruzar el río de la semana sin ahogarse por el cúmulo de pequeños y grandes problemas. Dos mojones en el camino estables donde regularizar una disciplina, donde establecer una práctica.

La mayoría de los alumnos comentan que, de no ser así, en casa no se pondrían a practicar aunque conozcan bien las posturas y las secuencias. Las circunstancias ya las sabemos, el orden o desorden de la casa, la falta de espacio, el teléfono, la familia, etc. Así que las clases semanales tienen, en principio, esa función de asegurar un espacio personal donde nada ni nadie pueda interrumpir. Se establece un compromiso (una mensualidad) y se responde a ella. En el fondo son estrategias de compromiso.

Y no está mal, pero el profesor debería recordar en su función sabia y pedagógica que esos mojones en medio de la semana son laboratorios de un aprendizaje sutil, una aprehensión de un arte de vivir para tener la seguridad y la confianza de establecer en nuestra propia vida y en nuestro ritmo cotidiano, un espacio propio de práctica y

de regularidad.

#### DEMANDA DE SALUD

Ante la vida nos sentimos vulnerables, periódicamente cogemos una u otra pequeña enfermedad. El acceso a un abanico amplio de terapéuticas nos resuelve el problema pero en el fondo nos deja insatisfechos. Necesitamos sentirnos más artífices de nuestra propia salud, generar un estilo de vida sano que prevenga la enfermedad.

Queremos sentirnos mejor, con más energía, con una postura corporal más equilibrada y necesitamos sentirnos ágiles en nuestros movimientos. Esta demanda la hace el alumno a la propuesta de Yoga y sabe de antemano que no le van a dar una pastilla sino que deberá gestionar su propia salud con la ayuda de las pautas recibidas. El Yoga es una invitación a esa salud activa que se irá convirtiendo en autónoma. Más que âsanas, el alumno aprende a sentarse, a tumbarse, a relajarse o a respirar, y esto, sobre todo, lo puede aplicar a lo cotidiano, en su trabajo y en sus relaciones.

Por otro lado, la actitud del profesor será la de señalar que el Yoga no es ninguna panacea, que no basta con realizar tal Pranayama para curar tal enfermedad pues la enfermedad como la vida responde a un cúmulo inmenso de factores. La salud y la enfermedad son procesos que requieren tiempo y escucha. Por eso el Yoga no es tanto un lugar para borrar definitivamente las tensiones (por otro lado imposible) sino un espacio de diálogo con ellas, para

que nos dejen vivir un poco mejor.

#### DEMANDA DE CRECIMIENTO PERSONAL

Todos queremos mejorar, el anhelo al crecimiento personal es propio del ser humano. El hecho de vivir y de vivir en sociedad genera muchas alegrías pero también muchas frustraciones. La insatisfacción es una sombra que acecha el cada día, hay días en los que la sombra se despeja pero en otros nos invade. Sin embargo hay un punto en el que intuimos que la culpa (al menos toda la culpa) no la tienen las circunstancias (el bajo sueldo, el jefe, las leyes injustas, etc) sino que hay una posición más óptima para enfocar las situaciones vitales. Hay algo que comprender aunque no sepamos qué.

El alumno sabe que el Yoga no es solamente un espacio de salud activa, sabe, aunque sea a través de una aureola mística, que el Yoga tiene algo que decir, tiene respuestas sabias. El alumno espera del profesor una honestidad en su forma de vivir y espera que le aclare muchas cosas.

Y el profesor tiene a su alcance la filosofía del Yoga y su propia experiencia. Sabe también que al igual que la salud es un proceso que requiere su tiempo, el darse cuenta, el comprender mejor lo que uno es, el abrir nuevos espacios de sensibilidad y de conexión internos requiere bastante tiempo. No se trata pues de dar respuestas a mansalva sino de tener la paciencia de la escucha para adecuar el conocimiento a la realidad de cada uno. Verdades esplendorosas pueden conflictuar a alguien sino está en el momento vital de esa

enseñanza.

## DEMANDA DE COMUNICACIÓN

Hay quien viene a clase de Yoga y despliega su esterilla, practica y tranquilamente se va. Y podríamos decir que es lícito si tiene suficiente con ello. Pero muchos alumnos quieren una mayor interrelación con el grupo. El grupo de Yoga se puede convertir, salvando las distancias claro, en una familia, en un entorno cálido. Al otro lado de la puerta de la sala queda el mundo agotador y competitivo, y el alumno quiere encontrar un espacio de sosiego, amable y acogedor. Está claro que se establece una ficción pues el mundo no sólo está fuera, también está en el grupo porque, en definitiva, está dentro de nosotros mismos.

Pero, de entrada, el alumno pide un profesor/a que le dé seguridad y un grupo que le dé confianza. Es evidente que somos seres sociales y que necesitamos un reconocimiento por parte de los demás. Buscamos un espacio donde poder ser y donde poder expresarnos tal vez, con una profundidad mayor de la que permite nuestro entorno cotidiano.

El profesor se equivocaría si le diera prioridad a esta demanda en el sentido de hacer la clase de Yoga una fiesta o una tertulia amena, pero también erraría si mantuviera un tono excesivamente serio o trascendente. Si sólo hay en toda la sesión una única voz cabe la sospecha de que se quiere insinuar que hay una única verdad, la del profesor. Y creo que es necesario dialogar, lanzar propuestas, cotejarlas,

escuchar las experiencias ajenas, lograr consensos, etc.

¿Y cómo se hace esto en una clase de Yoga? Pues está claro que una clase de Yoga no es solamente âsana tras âsana, hay días y momentos que podemos hablar de filosofía, de ética, de la vida, de los sueños y de la realidad.

#### DEMANDA DE SILENCIO

De la misma manera que uno puede tener hambre y sed a la vez, en el alumno coinciden necesidades y demandas de entrada contrapuestas. La necesidad de grupo, de interrelación, de comentar alguna situación del día puede dar paso tranquilamente a una necesidad de silencio, de retirada hacia la profundidad de nuestro ser. Y en eso consiste el Yoga en hacernos transitar hacia un estado de comunión con lo que uno es en esencia.

Y es por eso que la propia práctica de Yoga se hace en silencio aunque las pautas del profesor nos ayudan a entrar mejor en ese estado de Yoga. Pero también puede ocurrir que el profesor engolado de su propia impostación, con discurso envolvente no deje espacio de silencio, espacio para sentir. Hay otra voz que la del profesor y es la propia voz interna que en esos momentos tiene una rendija para expresarse.

#### DEMANDA DE CONOCIMIENTO

El conocimiento nos da poder pero también nos clarifica el camino. La profundidad del



mundo que no tiene fondo se va resolviendo poco a poco a medida que conocemos la estructura del universo y las complejidades de la mente. En Yoga se trata de explicar el por qué de lo que hacemos y conectar cada parte (o cada ejercicio) con la globalidad, así podemos desvelar como una postura trabaja una zona respiratoria y favorece na concentración determinada, o la conexión de una postura y la musculatura implicada. Conocer cada vez más nos libera en parte de la ignorancia, y de los errores.

#### DEMANDA DE ESPIRITUALIDAD

Es delicado hablar de espíritu, de religión, de trascendencia. Y quizá no haga falta ponerle nombre para que no salgan a flote los demonios. La espiritualidad está en todos nosotros como un anhelo de conectar con algo que intuimos más grande y superior a nosotros mismos. Llámese Vida, Naturaleza, Misterio, Energía o Dios. Y esa demanda está en el alumno aunque bastante encubierta. No importa, lo importante es que el profesor pueda honrar en sus clases a esa dimensión imperecedera del Yoga que es la unión del alma individual con el alma cósmica. Por supuesto no se trata de imponer nada pero tampoco se trata de darle la espalda por no saber como afrontarla.

Cuando hablas de que suryanamaskar no es meramente un beneficioso ejercicio entrelazado para calentar al cuerpo sino un saludo al sol como símbolo de esa luz interior que todos llevamos dentro estamos haciendo espiritualidad, cuando hacemos un determinado mudra no estamos haciendo sólo una posición con las manos sino un gesto de

unión o consciencia, y eso es espiritualidad. Que cada uno se enfoque pues hacia la dimensión que necesite, postural, energética, simbólica, etc.

Es preciso, por tanto, rescatar el vínculo, reconocerlo para que no nos arrastre y para saber manejarlo en pos de un mayor crecimiento por parte del alumno/a.

Julián Peragón

---

---

### **Pedagogía: Dificultades del alumno**



Nosotros los profesores y profesoras de Yoga tenemos una función de enseñar el Yoga a nuestros alumnos y de acompañarlos en su proceso de aprendizaje. Aunque el proceso es único en cada persona hay algunos

obstáculos que son comunes en la gran mayoría. La técnica que enseñamos es un vehículo de algo mayor, podríamos decir que ponemos en juego nuestra salud, nuestra capacidad de comprensión y también nuestra serenidad interior. Después de tantos años de dar clases puedo asegurar que el proceso de aprendizaje es delicado y pasa por muchas fases. Conocer someramente algunos de los obstáculos por los que pasan nuestros alumnos nos permitirá anticipar una posible frustración y facilitar medios para salir del laberinto.

#### INSEGURIDAD

Cuando uno empieza una actividad nueva es muy probable que la persona entre con una gran dosis de inseguridad. ¿qué ropa tengo que llevar?, ¿cómo debe ser mi relación con los enseñantes?, ¿qué debo hacer?, ¿puedo preguntar si tengo dudas?, etc. En parte esto se soluciona si hay una entrevista previa donde se le explica el tipo de yoga que vamos a hacer y en qué consiste la práctica. Es muy importante hacerle ver que el yoga es para todos y que lo único que no es necesario hacer es un sobre esfuerzo. La inestabilidad de la postura, la respiración acortada y la falta de atención serán los síntomas que nos indiquen que lo mejor es deshacer o ir hacia una variante más sencilla.

#### FALTA DE ESCUCHA

Escucharse es todo un mundo y requiere de un cultivo que a menudo nuestra educación no ha facilitado. Darnos cuenta de dónde

están nuestras tensiones o cuáles son nuestras limitaciones nos indica que hemos de ser prudentes a la hora de abordar ciertas posturas un poco más complicadas que no se consiguen con facilidad al inicio de la práctica. Los enseñantes hemos de dar constantemente pautas de escucha para que todo el mundo preste atención a sus límites y se paren para sentirlos y aflojar las tensiones que hayan.

### COMPETITIVIDAD

Vivimos en una sociedad competitiva y hemos aprendido que hay que luchar para estar “arriba”, para sentirse bien y ser reconocidos. Todo el mundo sabe que el Yoga no es un deporte pero, aún así, hay actitudes que se cuelan en nuestra práctica. No queremos ser «menos», mostrar nuestra debilidad, nuestra dificultad y haremos el «puente» si es necesario para hacer lo que hacen todos, para responder a la pauta que se nos pide. Aquí la función del enseñante será la de desmitificar un yoga excesivamente físico, complicado o acrobático. Importante también no colocarse como modelo, recordando que el Yoga es una actitud de presencia, de centramiento y de aceptación de lo que somos.

### IMPACIENCIA

El camino es largo, las tensiones acumuladas durante décadas no se esfuman por hacer una docena de posturas cada semana. Cierto que al principio se percibe, en el contraste, una gran mejoría, un cuerpo más relajado y una mente más clara,

pero las tensiones persisten, nuestros hábitos nocivos se sobreponen, nuestros problemas vitales siguen acosándonos. Es posible que tras un breve periodo de práctica el alumno pierda ilusión y deje la práctica de Yoga. Aquí es importante no prometer el oro y el moro y no entrar en el yoga curalotodo tan frecuente en el mercadillo espiritual. El sentido común nos llevará de la mano, nos dirá que uno recoge lo que siembra y que los resultados dependen de nuestra motivación y de la intensidad de la práctica, entre otros factores. Cualquier campesino sabe que entre el sembrar y el cosechar hace falta trabajo arduo y paciencia.

#### MALESTAR FÍSICO

El Yoga es una purificación en cuerpo y alma, lo que hacemos todo el tiempo es remover los obstáculos, aflojar las tensiones, equilibrar el cuerpo, cultivar la atención. Todo ello va a producir, menos mal, un movimiento interno, corporal, energético, emocional y mental, y lógicamente aflorarán viejas tensiones que quieren liberarse. El alumno que inicia puede confundir ese proceso de purificación que puede ser desagradable en algún momento con la idea superficial que "el yoga no me va bien". Y puede ser que el malestar tenga que ver con una forma inadecuada de realizar los ejercicios pero, a menudo, lo que ocurre es que se despiertan antiguos dolores y añejas resistencias. No estaría mal aconsejar al alumno en esta situación una complementación con la medicina natural y osteopatía para facilitar ese proceso de purificación, así como seguir una

alimentación natural y energética.

## ABURRIMIENTO

Puede ocurrir que tras un breve periodo de práctica el alumno pierda interés. Estamos acostumbrados en nuestra sociedad al cambio, a la sucesión de las modas, a la renovación por encima de todo y no somos capaces de persistir en una sola cosa por un tiempo. La tradición nos dice que si uno cava un hoyo aquí y otro allá cuando ha encontrado tierra dura nunca podrá llegar a la veta de agua. La moda del Yoga, como todo, ha sido cíclica y la persona además está expuesta a un centenar de métodos y prácticas a cuál más atractiva. Como enseñantes hemos de estar ecuanimes antes los vaivenes de nuestros alumnos, no hay otra verdad que la práctica estable y duradera para conseguir resultados deseables.

## FALTA DE PRÁCTICA

Es cierto, la persona que viene a clase viene muchas veces abrumada por una vida dura, estresada y compleja y no quiere oír hablar de filosofías de cambio. Quiere relajarse y estirarse en una clase de yoga y tener unos momentos de paz. Esto es, a todas luces, respetable, pero no está de más, reformular nuestra profesión. Somos profesionales de una ciencia milenaria y ayudamos a los demás pero estamos en la tesitura de enseñar Yoga. Si no se aprende el Yoga no habrá verdaderos cambios. La parte terapéutica del Yoga es importante y hasta necesaria en los primeros momentos,

pero no es el corazón del Yoga. Hay que invitar sin ningún agobio a nuestros alumnos a realizar una práctica, pequeña, modesta, si se quiere, en casa. Proponiendo ejercicios simples, series adaptables, técnicas llevaderas con la vida cotidiana.

## INESTABILIDAD

Buscamos hacer Yoga porque nuestra vida está zozobrando en un mar de estrés pero, curiosamente, ese mismo estrés y la complejidad que lo rodea impide a menudo que podamos asistir con regularidad a las clases. Hoy porque la reunión se ha hecho demasiado larga, mañana porque tengo que ir al colegio de mis hijos, pasado mañana porque me olvidé la ropa para hacer yoga en casa. No nos damos cuenta que este espacio de Yoga es para nosotros y debemos ponerlo en una muy alta jerarquía para que las circunstancias no lo apisonen, sino, el intento habrá sido en vano. Los profesores debemos invitar a la constancia y procurar desarrollar en nuestros alumnos un espíritu de curiosidad que los mantenga apasionados.

## DIFICULTADES CON LOS LÍMITES

Ya sabemos que el Yoga es el equilibrio entre el cuerpo y la mente, entre el esfuerzo y el abandono. Los alumnos más novatos suelen pecar de cobardía delante de la práctica. Miedo a hacerse daño, miedo a caerse hacia atrás cuando hacemos una posición invertida, miedo a intensificar porque el estiramiento es demasiado intenso. Por el contrario, los alumnos más avanzados a veces pecan de temerarios.

Ganas de hacer la postura invertida aunque todavía no esté dominada, buscar la intensidad sin escucharse previamente. Cada una de estas actitudes nos llevará, en un caso a una falta de progresión, y en la otra a grandes posibilidades de lesión.

Hay que decir que más allá del hecho de si un estudiante es novato o avanzado, cuenta su carácter. Hay personas intensas que buscan ir casi siempre más allá del límite, y otras que son excesivamente prudentes y que se atemorizan ante la intensidad de una práctica. Los profesores deberemos recordar a cada uno lo esencial, a veces hay que suavizar, otras intensificar.

Julián Peragón

---

## Filosofía: La Práctica

- Sutra 12 Libro I  
**Hay dos aspectos en la práctica complementarios e interdependientes, la práctica (abhyâsa) y el desapego (vairâgya).**  
La práctica favorece el apaciguamiento y la orientación de la mente. Calma y claridad.  
El desapego nos permite reconocer lo que nos produce agitación y confusión para no apegarnos.
- Sutra 13 Libro I  
**Puesto que la mente es inestable y móvil, la práctica siempre supone un**



esfuerzo. Es el justo esfuerzo necesario.

- Sutra 14 Libro I  
Esta práctica tiene que ser sólida, con persistencia y sin interrupción. Tiene que haber respeto, entusiasmo y confianza. Y orientarse hacia lo justo, elevado y armonioso. No nos olvidemos de las limitaciones de la vida cotidiana y las resistencias de la mente que nos hacen claudicar.
- Sutra 15 Libro I  
El desapego es una ausencia de avidez por experiencias ya sean sensuales, mentales o relativas a estados extraordinarios de iluminación. Hay que combatir con discernimiento y humildad.
- Sutra 16 Libro I  
Aparece entonces la ausencia total de atracción por lo que es impermanente. El Ser realizado no aspira a nada más que a contemplar su fuente y a residir en ella.
- Sutra 17 Libro I  
La orientación de la atención en una dirección escogida conduce progresivamente a la visión penetrante. Hay una alegría pura como consecuencia de la profundidad de comprensión.
- **Percepción:** el conocimiento es de comprensión intelectual y especulativo.  
**Reflexión:** es un conocimiento más sutil e intuitivo.  
**Gozo:** en una relación serena y gozosa con el objeto.  
**Fusión:** finalmente llega la fusión con el objeto.  
(estamos hablando de samrajñata samadhi y sus cuatro niveles.)
- Sutra 18 Libro I  
Ahora se está preparado para llegar a la calma absoluta. Aquí hay ausencia de un objeto de contemplación. Hay un despertar interior extraordinario. Contemplación de su propia fuente. Las impresiones mentales quedan suspendidas de forma momentánea. Es una experiencia mística. Los

**recuerdos se mantienen para ayudarnos a vivir.** (Estamos hablando de asamprajñata samadhi.)

#### **COMENTARIO:**

Sabemos que nuestra práctica tiene que ser sólida y constante, inteligente y adecuada a nuestras necesidades, con actitud positiva y celo pero simultáneamente desapegada, si queremos que nuestros esfuerzos controlados lleguen a buen puerto. La práctica es uno de los caballos de batalla en nuestro mundo del Yoga por eso hemos de insistir una y otra vez.

Hay algo que hacer (la práctica) y algo que evitar , a través del desapego. Esto es importante porque si detrás de nuestra práctica exigente hay una búsqueda de una autoimagen idealizada, la necesidad de tener más poder, posesiones, experiencias o una ideología determinada, entonces la práctica no nos libera sino que nos esclaviza. De ahí la importancia de práctica con desapego que nos invita también a la revisión de nuestras motivaciones, y las raíces de dónde provienen nuestros condicionamientos.

Practicamos porque el mundo es complejo y porque la mente está llena de condicionamientos, que se manifiesta en rigidez, obsesión, manipulación, resistencia, inestabilidad, etc.

#### **El entorno nos ayuda**

Si el espacio donde practicas está limpio y ordenado, ventilado y luminoso, cálido y silencioso, además prevenimos las interrupciones seguramente nuestra

concentración ganará en calidad. Hemos de recordar que incluso en las condiciones más adversas somos capaces de centrarnos en una práctica. Por otro lado, querer que siempre estén las mejores condiciones es ir en contra de la vida que fluye sin nuestro control.

### **Calidad de presencia**

La práctica no se puede medir por el tiempo de reloj. Una duración de un par de horas puede resultar insustancial y en cambio quince minutos pueden resultar decisivos. Es cierto que un tiempo dilatado ayuda pero lo importante es la calidad de presencia en esa práctica.

### **Punto de partida**

Por otro lado medir el dimensión de tu práctica por la longitud de tus estiramientos es demasiado estrecho. Puede ser que alguien no sea demasiado flexible y otro sí, pero esto depende de muchos factores, entre ellos la propia musculatura, la estructura del cuerpo, la edad, la alimentación, etc. Pero sobre todo es importante ver cuál ha sido el punto de partida. Mira tus avances desde tu propia realidad sin compararla con otros.

### **El espejo del ego**

No te olvides que el ego se regodea en el espejo de los propios avances pero también se hunde cuando los avances no son los deseados. De entrada los avances y retrocesos pueden ser, visto a corto plazo, sólo aparentes. El tiempo al final nos dice más claramente si ha habido un avance real. En este sentido, como dice el refrán, al mal tiempo buena cara. Hemos de no dejarnos

inflar por nuestras piruetas en la práctica pero tampoco en los traspiés que ésta pueda ocasionar.

### **Evitación inconsciente**

Recuerda que inconscientemente evitamos aquellos ejercicios que nos ponen en aprietos, o que nos recuerdan demasiado nuestros límites. Hay ejercicios demasiado simples o demasiado complicados para nuestro «nivel» que descatalogamos sin darnos cuenta aunque sean precisamente los que mejor se adaptan a nuestras necesidades. Si seguimos la progresión adecuada cualquier ejercicio puede ser abordado ateniéndonos a las fases necesarias aunque esto lleve tiempo.

### **Abordaje creativo**

A menudo queremos llegar a la postura casi de un salto. Pero dependiendo de cómo estamos en ese momento tenemos muchas posibilidades de «llegar» a esa postura. Al visualizarla en realidad la preparamos internamente, no sólo mental sino a través de nuestra memoria postural. La siguiente cuestión es que el movimiento la prepara, quita tensión, activa la energía, amplía la respiración. Es mejor llegar a la postura con comodidad, ya habrá tiempo de intensificar pero ya desde la escucha.

### **Mente en el infinito**

Es cierto que la práctica tiene que ser real, concreta, con unos objetivos claros, pero no nos podemos olvidar que el verdadero objetivo del Yoga va más allá de los objetivos primarios de la serie. Por eso decimos que en Yoga tenemos que tener los pies en la tierra pero la mente en el

infinito. El objetivo del objetivo es esa unión con la totalidad. Esta es la base para que la práctica se vuelva sagrada.

### **Sin prisas pero sin pausa**

No queramos avanzar más rápido de la cuenta porque nos llevará a la precipitación. La imagen del bambú que aparentemente no crece pero hace una red profunda de raíces que después permitirá un crecimiento inusitado. No corras, pero tampoco veas imposible alcanzar nuevos retos. La paciencia ha conquistado grandes cumbres en la historia humana.

**Por Julián Peragón**

---

---

### **Corregir en Yoga**

Creo que todos los profesores de yoga nos hemos preguntado acerca de cómo corregir al alumno en una sesión de yoga, hasta dónde y en qué momento, y quizá la mayoría hemos pecado por exceso de celo o por demasiada condescendencia. Ciertamente que al corregir lo hemos hecho con la mejor intención, en beneficio del alumno, de su aprendizaje y su bienestar, pero a veces los resultados

no han sido los esperados.

Empecemos esta reflexión revisando la misma palabra que a veces nos lleva a confusión; corrección nos recuerda mejoramiento y perfección, pero también este mismo término nos lleva a significados como rectificar, reprender o censurar. El alumno puede sentir tras un gesto de corrección que no lo está haciendo bien, que está equivocado, y puede que la mirada del profesor, real o imaginaria, sea sentida como censuradora.



Si nuestra mirada se convierte en una losa pesada difícilmente el alma del alumno volará en pos de su propia expresión. En este sentido para que la corrección se convierta en un apoyo solidario con el otro y en una compensación liberadora de tensiones nosotros mismos, como profesores, hemos de hacer una seria reflexión acerca del modelo que proponemos en nuestras clases, del aire que se respira en ellas, de la exigencia que media en el trato que tenemos con nuestros alumnos.

Como profesores hemos de evitar el gesto prepotente del que ostentadamente le indica al otro lo que está mal. A veces sólo la presencia hace su efecto, otras una mano reposada en una zona de tensión invita a

una revisión postural, también una pregunta sobre cómo te sientes hace que el alumno se sienta escuchado y respetado. Al final la mejor corrección es la que permanece invisible pero que va haciendo su efecto progresivamente.

No corregimos únicamente con la manipulación física, corregimos en primer término con las pautas adecuadas que llevan el ritmo general de la sesión y que ponen matices a las tensiones individuales para su mejor autorregulación. Estas pautas deben dirigirse a tres niveles en la realización de las posturas. Al principio hacemos más hincapié en las pautas de conciencia corporal y respiratorias, en mantener la estabilidad, el enraizamiento, la proyección, simetría, basculación, etc. Pero también, en segundo lugar, hemos de dar pautas sobre el darse cuenta, el transmitir confianza o el abandono, que aflore el sentir de cada uno, cultivando la sensibilidad y potenciando la escucha. Por último, deben de haber pautas sobre la trascendencia dejando espacios para vivir el silencio, para conectar con el ser, para percibir la unidad de lo que nos rodea e integrar las diferentes dimensiones del ser humano sin perder de vista su sacralidad.

A través de estas pautas vamos generando un sustrato de conciencia en el alumno para que él mismo tenga las claves de su propia armonía, del hacer sin esfuerzo. Esta pedagogía inherente en las clases de yoga es la mejor herramienta de corrección, el alumno se autorregula por sí mismo, ayudados de nuestra complicidad. Si por el contrario, nos damos cuenta que hemos corregido la misma postura una y otra vez al mismo alumno es que algo ha fracasado.

Puede que la misma inseguridad de éste le impida comprender la sutileza de la corrección, o puede que se establezca una cómoda dependencia donde uno ha perdido la atención.

Recordemos, no obstante, que el yoga es un proceso y que el sthira-sukha como proceso dinámico de encontrar la postura firme y confortable necesita tiempo. Por eso hay un primer tiempo para aterrizar en el yoga, para conocer su lenguaje y sus formas sin necesidad de agobiarse por la técnica y otro tiempo para hacer una corrección precisa, para asentar las bases teóricas de la práctica, para recrear la arquitectura de cada âsana. Primero hay que tomar confianza, después ya se irá profundizando.

Esto no quita que el profesor sea muy riguroso y esté muy atento a aquellas posturas que pueden dañar o a aquellos gestos que generan demasiada tensión. Dicho en otras palabras, el profesor de yoga es un cuidador pero que no hiperprotege pero que tampoco sobreexige. ¿Qué sabemos nosotros de la verdadera necesidad del alumno?

Digamos que cada alumno tiene su ritmo de vivencia y su proceso de aprendizaje que hay que respetar y la meta tal vez no la debe poner el propio profesor sino, más bien, dejarla que se vaya haciendo en un mutuo diálogo, en una escucha profunda. Recordemos los mismos mensajes del yoga que nos recuerdan que no hemos de identificarnos con los resultados. Nunca deberíamos acusar una frustración porque el alumno no avance al ritmo deseado. Nosotros, como profesores, sólo podemos crear las condiciones adecuadas para que se produzca un mejoramiento, una búsqueda



personal o un despertar espiritual.

Y es por ello que hemos de cuestionar un modelo fijo e impotentizador que más que dar alas al alumno se las corta. Y este modelo se llama perfección. ¿Cuántos nos hemos sentido incómodos porque no podíamos hacer la postura planteada, inseguros porque nuestras rodillas no articulaban un loto immaculado en meditación? ¿Realmente el yoga que se ve, el yoga que plasma la perfección de las posturas es el verdadero yoga, el yoga de la unión?

Si bien es cierto que en todas las personas hay un anhelo de mejora, más negado o más potenciado, la búsqueda de la perfección no forma parte de la sabiduría perenne. La perfección no es un ideal de la vida sino del propio ego, de su propia autovalía. Pensar que hay una verdad absoluta o que hay un modelo ejemplar a seguir es negar la biodiversidad propia del universo. Evidentemente la belleza de cada cosa o ser en el universo es ser lo que es, fiel a sí misma, y no queriendo ser otra cosa.

Podríamos sugerir que el término de iluminación no es intercambiable con el de perfección, incluso podrían ser opuestos pues es la pérdida de la perfección y de su ansiedad la que da paso a una aceptación plena de la realidad.

Para el yoga clásico, Ishvara no es propiamente un dios, un dios creador y omnipotente como lo contemplaríamos aquí en occidente; está al margen de la creación. Patanjali lo incorpora en sus aforismos porque recoge elementos de un yoga místico y puede ser un buen estímulo en la realización del yogui. Por eso podemos entrever que Ishvara en realidad es un

mega-yogui proyectado en el infinito, un arquetipo de realización para llegar al sâmadhi.

Pienso que el yogui no quiere ser realmente Ishvara sino dialogar con él. La presencia de la divinidad nos ayuda a acelerar nuestra mejoría pero no necesariamente a confundir planos de vivencia.

Evidentemente este discurso lo hemos de llevar a la realidad de nuestras vivencias. Detrás del perfeccionismo hay una ira y un resentimiento que se opone a la vida real, que no acepta las propias limitaciones, que se rebela contra el error con frustración cuando todos sabemos que el error forma parte de todo proceso de aprendizaje, y que los límites representan unos sabios consejos de prudencia. Nada es gratuito en nuestras vidas ni siquiera una tensión.

Cuando enseñamos yoga no es conveniente intervenir demasiado, meramente ser cauce de unas energías que se liberan. Y tampoco hay que invalidar el propio modelo que cada alumno lleva consigo al proponer insistentemente el nuestro, pues no se trata tanto de que nos imiten sino de que se reconozcan y que les entre curiosidad del mismo misterio que aflora en ellos, que como ya sabemos está conectado con el gran misterio.

Por eso si nos aflora una sonrisa interna cuando practicamos yoga es que vamos por buen camino porque estamos saboreando el momento y no nos hemos cegado con la meta. Om Shanti.

Julián Peragón

---

---

## La enseñanza invisible

Así como la abeja recoge la esencia de la  
flor y se aleja sin destruir su esencia ni  
su perfume,  
así el sabio peregrina en esta vida.  
Dhammapada

Dice un viejo refrán chino que «los caminos fáciles no llevan lejos», dicho que nos viene a pelo para hablar de la enseñanza espiritual en estos momentos que abundan tantos métodos fáciles y tantos cursillos milagrosos acelerados que nos hacen perder de vista aquel otro aprendizaje espiritual de la mano del maestro que en la tradición requería años y años de un laborioso esfuerzo.

Podríamos decir a bocajarro que sólo se enseña lo que uno es, como si lo de menos fuera la letra y lo de veras importante fuera la intención que hay detrás que se percibe en la mirada o en el acto por más insignificante que éste sea. Enseñanza a menudo invisible que requiere de la presencia interna tanto del maestro como del discípulo y que los involucra en un

proceso vivo que se cuece etapa tras etapa.

En India el maestro es más que un padre, es como un dios al que se le da la total confianza y absoluta entrega. Ahora, en nuestra actualidad, con la distancia que nos separa, las relaciones interpersonales han madurado en igualdad sin por ello perder el respeto hacia el otro, y nuestra relación con los maestros necesariamente ha cambiado.

La cuestión debería ser otra, aparte del cambio evidente de formas, ¿qué confianza habríamos de tener en alguien para atrevernos a dar un salto al vacío, más allá de nuestra ignorancia?. ¿Cuánta fe deberemos tener cuando lo que se nos pide en este camino largo de la autorrealización es dejar las pieles rígidas de seguridades y quedarnos invulnerables ante lo desconocido?.

No es de extrañar que en esta relación entre maestro y discípulo, como entre profesores y alumnos, tengan que haber unas exigencias mínimas por ambas partes para que el resultado tenga éxito, de la misma manera que no nos atrevemos a una relación larga de convivencia con un otro sin saber quién es éste y cómo reacciona ante las dificultades cotidianas.

Nos gustaría en este artículo ponernos en la piel de uno y otro; comprender los procesos y las etapas por las que tiene que pasar aquél; y ver, por último, los errores y las confusiones que curiosamente forman parte del camino.

## **El discípulo**

El discípulo es cualquiera de nosotros que sintiendo que la vida es un impulso hacia delante lo transforma en anhelo de completitud. De la necesidad primordial que todos tenemos de querer mejorar , espera remontarse a un nivel más consciente. En este lance no se vive meramente una curiosidad intelectual, aparece una sed espiritual que nos deja insatisfechos tal vez porque la mitad de nuestra alma no es de este mundo. y añora la serenidad del espíritu.

En parte es uno el que se lanza a la vida deseoso de todas las promesas que nos trae el viento desde el horizonte, las mismas corrientes de pensamientos y de vivencias que cada época arrastran, pero otra parte, es esa misma vida, que nos conforma, que dosifica las lecciones del rosario que hemos de aprender y que se transforma en la verdadera y permanente maestra.

Entre aquel impulso febril y la resitencia de los hechos se crea una fricción que hemos de resolver. Entre la candidez de los primeros pasos y las múltiples incógnitas que se irán desplegando tendrá que aparecer el maestro.

Dicen que cuando el discípulo está preparado no tarda en aparecer aquél pues el maestro verdadero es una guía interna que nos pone en situación de superar pruebas cuando lo necesitamos de veras, y encuentra a las personas adecuadas que favorezcan ese proceso de comprensión.

El discípulo en la tradición india es shishya, el que tiene necesidad de recibir enseñanza. Este periodo consiste en un

espíritu de búsqueda lleno de entusiasmo y pasión, única manera de acobardar a los miedos. Ahora bien, nos preguntamos, sin una idealización del camino a recorrer ¿empezaríamos a caminar?; sin el ego adolescente que quiere poder, fuerza, reconocimiento ¿abandonaríamos nuestra guarida infantil o nuestras conquistas ostentosas?. Es posible que sin la ilusión de aquel que quiere verse a sí mismo sin mácula o del que cree que los sueños pueden realizarse algún día no nos arriesgaríamos a las incomodidades del camino.

Y es que tras la lucha encarnizada con el dragón nos espera una bella princesa o tras la espera tediosa de la eternidad tiene que aparecer el príncipe anhelado. Mensajes de los cuentos iniciáticos, verdades del encuentro con nuestra alma, con el ángel olvidado de nuestro inconsciente, pero verdades a medias, pues nunca la princesa será igual de dulce como la soñábamos o el príncipe tan impecable como hubiéramos querido.

Nuestro ego empujado por las limitaciones que siente, y persiguiendo la gloria que le falta, camina. Camina de momento sin orientación.

## **El camino**

El camino es largo, lo sabemos, metáfora tal vez de los innumerables obstáculos con los que nuestra inconsciencia tropieza. Pero también el camino es una paradoja pues de hecho no existe como tal. Habríamos de recordar aquella cita del chamán Don Juan cuando le dice a Carlos Castaneda que los caminos no llevan a ningún sitio salvo,

acaso, a uno mismo. Y es que el camino es un ciego laberinto que da vueltas y vueltas sobre los mismos recodos hasta que descubrimos que el camino rodeaba un centro, y ese centro no está lejos del corazón, también llamado uno mismo.

Tal vez el camino sea el espejismo del cambio y el maestro un malabarista de ilusiones para hacernos llegar a lo real de una forma consciente.

Así, el camino, aparece como un ardid de la tradición que hay que andar para llegar adonde ya estábamos. Más acertado sería decir junto a Walt Whitman «estoy con mi visión soy un vagabundo en un viaje perpétuo».

## **El encuentro**

Todo maestro no es nuestro maestro, aunque deberíamos aprender de la piedra, del niño y del loco, de todo aquello que se mantiene fiel a sí mismo lejos de las máscaras. Ahora bien, cuando sentimos que alguien nos impacta de tal manera que hace de catalizador de nuestro proceso interior entonces hemos encontrado al maestro.

Es posible que haya algo que les trascienda a los dos pues formamos parte de una cadena invisible en la cual cada eslabón tira y es tirado del siguiente. También es posible que se dé un periodo de tanteo donde cada uno sienta el temple y el entusiasmo en este lance del conocimiento interior. Una vez reconocido las esencias es posible empezar la enseñanza propiamente dicha.

Puede que el encuentro no sea fortuito y

tenga razón Herman Hess cuando decía que todo encuentro es una cita.

### **La enseñanza**

Desaprender. Empieza el largo proceso de desaprender pues sin quitarnos el viejo vestido de los formalismos sociales que sirvieron en otra época no integraremos fácilmente un nuevo vestido, otra visión de las cosas. Pues la visión del sabio es parecida a la del arcano del colgado en el Tarot que está cabeza abajo, símbolo de que ve al revés de la normalidad de las personas, que puede captar la doblez de la vida, lo que aparentemente está oculto.

Subconsciente. En este proceso de desaprender, el maestro no se enfoca solamente hacia lo consciente pues se necesita educar al subconsciente pues será el suelo fértil de la posterior realización personal.

Diferentes niveles. Habrá que sentir que la repetición es necesaria, habilidad del maestro para proponer la misma enseñanza en diferentes niveles, bajo una perspectiva nueva.

Dificultades. Por eso no es conveniente atajar de frente las dificultades sino más bien rodearlas. Aún más, utilizar el error como fuente de aprendizaje, como camino alternativo para conocerse uno mismo.

Inseguridades. Si, en este proceso, potenciáramos sólo la fuerza y el acierto, estaríamos creando un castillo en el aire de falsas seguridades. Las debilidades es lo primero que hemos de encontrar para



reconocer cual es nuestra frontera con el mundo. Las inseguridades también son una fuente de riqueza que mantiene el nivel de atención sin agrandar el ego. Pues el camino interior no es, como se podría pensar al inicio, un camino de perfección, de excelencias humanas, sino un camino de aceptación donde la fuerza y la debilidad, la consciencia y la inconsciencia, en definitiva, nuestra luz y nuestra sombra son partes de un mismo proceso, de una realidad multipolar.

Rutina. Así es necesario romper con la rutina y abrirnos a un universo nuevo a cada instante. Lo que la cultura ha matado o sepultado bajo el asfalto, la mirada nueva encuentra los resquicios para una nueva vida.

De esta forma nos hacemos fuertes, no ante respuestas prefabricadas o enseñanzas fijas que nos da el maestro, sino fuertes ante lo novedoso, hábiles en la improvisación, sutiles en lo desconocido.

Acción esencial. Aprendemos a actuar cuidando los detalles pero sin obsesión, con esa cierta distancia que preserva nuestra libertad.

Diríamos que el sabio es exigente por dentro y tolerante por fuera pues no se deja atrapar por la inmediatez del conflicto ya que está referido a un todo mayor del cual todos formamos parte.

Esta será la enseñanza básica del maestro, la conciencia de la acción en el mundo, la comprensión del karma, de las innumerables consecuencias que tienen nuestros actos y de la precaución al querer atesorar los

resultados de aquellos.

Por eso el mayor tesoro en el camino interior es la ecuanimidad ante el éxito como ante el fracaso puesto que el camino se hace a base de muchos trompicones.

Sugestión. No es raro que el maestro utilice la sugestión mental tal como se ha representado en el Baghavad Gita entre Krishna y Arjuna, donde la encarnación de la divinidad utiliza todos sus recursos para elevar el desánimo del príncipe guerrero a la batalla.

Guerrero. El discípulo debe convertirse en un guerrero espiritual, debe sentir la vida como una lucha entre la inercia y la conciencia tal como Arjuna debe enfrentarse en la batalla a los cientos de Kauravas, símbolo de las bajas pasiones.

Sentidos. Batalla también a los sentidos, mejor dicho, a la ilusión del mundo que recrean éstos. Dominar los sentidos para captar lo que no tiene voz, lo que no desparrama brillo, lo que se mantiene a la espera de ser escuchado, reconocido. Es el poder de replegar los sentidos para permanecer concentrado, arrobado, extático.

Y es el maestro que sella estos pasos que hace el discípulo, que pone en juego las experiencias que el alumno está preparado a vivir.

### **La iniciación**

La iniciación debería ser un proceso final en ese camino de aprendizaje junto al

maestro. Iniciarse es como nacer de nuevo, nacer a una realidad espiritual donde el espíritu tiene más consistencia que la mano que vemos delante de nuestros ojos.

En ese segundo nacimiento el impulso de conquista, el éxito asociado al ego, la búsqueda de placer o beneficio deja paso a una actitud mediadora ante el mundo. No es que uno no tenga que luchar por la subsistencia, es que el iniciado se siente parte del todo y actúa desde unos criterios más amplios que los estrictamente egóticos. Uno renace a un nuevo cuerpo, una nueva mirada, una nueva vida llena de presencia.

Lo que anteriormente se había rechazado, ahora algo tiene que decirnos; a lo que uno estaba enganchado, ahora deja de interesarnos.

Es el momento cuando nos sentimos religados a lo más alto, conseguido ya el camino de la introspección.

Uno no huye del silencio ni de la soledad, me atrevería a decir que no asusta tanto la muerte porque se siente que hay algo en uno que está en todo y que nunca muere.

El nombre a veces cambia, como cambian los hábitos, como cambian las palabras que utilizamos para recordarnos nuestro compromiso con el nuevo despertar.

Lo evidente en toda iniciación es un hondo sentimiento de gratitud ante todo lo recibido, ante la magia del mundo, y por tanto, una gratitud que se transforma en responsabilidad, conscientes de que lo divino se está haciendo a cada instante y que uno forma parte de esta obra.

## **El maestro**

En la diada maestro-discípulo, desde un punto de vista, aquél es el que menos importancia tiene por más deificado que el maestro esté. De la misma manera que entre el dios y el héroe, el protagonista de la historia es siempre el héroe o la heroína pues ponen en juego la misma esencia de la humanidad, que es lo que importa. El dios o el maestro ya están encumbrados y están al servicio de la humanidad que lucha, nada más. Por eso cada bebé en el mundo es adorado por los adultos porque representa las máximas potencialidades de una vida nueva.

Lo anterior sirve para indicar que el maestro bebe de la humildad, que es la vida la que lo pone ahí frente a la enseñanza y no solamente sus propios méritos. Tampoco es la cantidad de conocimientos lo que importa sino la capacidad de paciencia amorosa y la disponibilidad. Ni siquiera podemos valorar a un maestro por su discurso brillante, por la exégesis que hace de los libros sagrados sino por lo que desencadena a nivel consciente entre sus discípulos y por la habilidad de sacar el máximo de provecho de los recursos personales de éstos.

Pero sobre todo el maestro es el que sabe imprimir la validez de una práctica duradera en el discípulo y que ésta sea inteligente, que tenga en cuenta de dónde se parte y adónde se quiere llegar, de cuáles son las estrategias a seguir según las dificultades encontradas.

No obstante, hay que esperar que se

establezca un diálogo más allá del cúmulo de técnicas y sutras sagrados, un diálogo silencioso entre el aprendiz que reconoce el conocimiento y la experiencia vivida en el maestro, y de éste que cree profundamente en las potencialidades de su discípulo.

### **La confusión del maestro**

Juan de la Cruz decía que para ir a donde no se sabe, hay que ir por donde no se sabe. Es incierto el largo camino pues muchos son los que se han desviado o que se han entretenido en un brazo del laberinto. Otros se han quedado a medias pensando que una experiencia cumbre de súbita iluminación ya daba por acabado un proceso que nada más acababa de empezar. Maestros que en su confusión han creado mucha más confusión. No obstante, podemos encontrar ciertos elementos claves en esta confusión.

Las palabras. Las palabras requieren prudencia, hay que medirlas en una balanza y poner en el otro platillo nuestra alma; si el fiel de la balanza se mantiene en su centro, las palabras se deslizan como pétalos de terciopelo y dan luz como luciérnagas en nuestra oscuridad. Pero si hay desequilibrio, si las palabras no responden a nuestra realidad, se articulan como grúas oxidadas que difícilmente se digieren y bien, atontan o adormecen.

En la maestría es peligroso que la fuente de enseñanza sea sólo el discurso, la arenga, la doctrina. Porque según el sentido común, hablar tanto es no decir nada ya que cabe el riesgo de que en la suma y resta secreta que hacen las palabras

el saldo sea nulo o negativo. Habría que recordar constantemente satya, la virtud de la sinceridad, y hablar sólo para mostrar lo invisible, para captar las evidencias, para dar paso al corazón, esto es, para compartir.

Si la gran mayoría de maestros han utilizado la parábola, el cuento, los koan, los sutras y los acertijos sería para despojar al conocimiento de tanta palabra innecesaria, para que lo breve y lo conciso diera paso a lo fecundo así como una ola es el anuncio de un mar inconmesurable.

Sabiduría. Otra trampa para maestros listos y discípulos bobos es creer que el maestro tiene siempre una respuesta para todo, como si no fuéramos seres en medio del misterio. Es cierto que el maestro tiene una linterna para alumbrar el camino, luz que nos puede ayudar también a nosotros, pero la oscuridad de la noche no la mitiga ni todas las estrellas juntas del cielo. También lo decía Shakespeare en boca de Hamlet, «entre el cielo y la tierra hay más cosas de las que caben en tu filosofía».

Vendedores de sueños. Con cien verdades exóticas hilvanadas en un bonito collar y otro tanto de elixires milagrosos, ya estamos preparados para los encantamientos. Es fácil vender sueños, sueños holísticos planetarios aunque en el fondo sean los de uno, pero los sueños hay que encarnarlos porque sino transitan en pesadillas. Los sueños se compran porque los que los compran están un poco desesperados, porque el mundo es duro, porque la carga es pesada, porque la realidad se muestra anodina, en definitiva, porque el amor está ausente. Pero los sueños te suben a los cielos en una pretensión buena de elevarte

por encima de los propios límites y, sin previo aviso, te dejan caer poniéndote verdaderamente a prueba. Y es que, hasta para soñar hay que estar preparado de antemano. Por eso vender sueños sin alas ni paracaídas es irresponsable.

No obstante, hay una magia honesta, magia de la transformación, de hacerse a sí mismo por encima de las dificultades. La magia también de regar la semilla de los que seguimos a los maestros para romper la ilusión de lo cotidiano, abriendo ventanas a nuevos horizontes. Pero esa otra magia de la que hemos hablado, que trampea las situaciones, que vende autoridades, que firma en las esquinas de lo divino como si fueran cuadros originales. Esa magia no nos conviene.

Poder. No estaría de más recordar que ni la flauta, ni siquiera el flautista, son la música que suena. Imagen precisa de que en la enseñanza es igual. El maestro es un instrumento a través del cual pasa una vida interna que puede ser mostrada a otros.

Cuando el maestro cree que es el poseedor del conocimiento hace de aquello un tesoro y se convierte en una llave que abre o cierra a su antojo sin darse cuenta que lo que tiene en realidad es la llave de su propia celda de oro.

Es cierto que el chamán, el maestro, juegan en un mundo de poderes de otra realidad pero si no se domina al poder, éste nos coge por el cuello y nos vampiriza. Y es que el poder no es de nadie, tiene que transitar hacia la situación que lo requiera sin mediar el ego, tiene que actuar para un bien mayor y no para nuestro

propio interés.

También hay que decir, desde una realidad más psicológica, que en la transferencia de poder que hace el discípulo al maestro, éste debe retomarlos con la condición de devolverlos progresivamente, hacia la total autonomía de aquél, y no, como tanto se ha hecho, como servilismo que mantiene una jerarquía, un poder, unos privilegios.

Modelo. En la vida como en la enseñanza, un buen caminante no deja huella. El peligro que incurre el maestro al colocarse como modelo es que va a hacer una clonación de su persona y a conseguir un séquito de papagayos que repiten las mismas verdades. No hay más modelo que el propio, el de cada alumno o discípulo, ese que está plegadito en el inconsciente, aquello por lo cual nuestra vida puede tener una misión genuína. Pues no se trata de limitar las posibilidades a una sola sino la de enriquecernos con la diferencia. De ahí la escucha necesaria del maestro, la tolerancia con la verdad del otro, la comprensión de los mecanismos de cada uno. Y es que para enseñar deberíamos aprender a aprender, a sabernos poner en la piel del otro con toda la curiosidad del mundo por muchas vueltas que hayamos dado a éste.

### **La confusión del discípulo**

Es la otra cara de la misma moneda. El maestro es el espejismo que nuestra inconsciencia crea. Buscamos en él o ella lo que nos gustaría ser y que nuestro temor bloquea. Por eso buscamos y mantenemos al guru tramposo que satisface nuestra idealidad antes que al maestro verdadero



que nos pone frente a nuestras realidades más duras.

Cuando un maestro nos enseña a tomar partido de la inseguridad, del miedo y de la ignorancia es que nos ha enseñado algo esencial. Si en vez de esto, aquel nos muestra con una mano nuestra impotencia mientras con la otra nos señala la luna, es que nos hemos atado a una noria cual limitado asno.

Por eso, hay que estar muy atentos, porque hay maestros tan invisibles que se acercan, y recrean una situación donde hay contenida una importante lección, para marchar sin ser vistos.

Y es que cuando somos capaces de pensar libremente y de tomar las decisiones vitales de nuestra vida, el verdadero maestro se convierte en lo que de verdad ha sido siempre, un amigo.

Julián Peragón

---

---

## **Aprendiendo a aprender**

Todo lo esencial, aquello que configura lo que somos, lo hemos aprendido a ciegas. De niños, cuando aún no habíamos puesto nuestra huella sobre el piso, nos bastaba con imitar todo lo que veíamos, devolviendo sonrisas, dejando los ojos muy abiertos.

Las formas entraban casi sin filtro, los sonidos lejanos nos asustaban o nos

calmaban si venían de un universo cálido al que llamábamos mamá. Aprendimos a hablar mejor y en menos tiempo de lo que un adulto tarda en aprender otro idioma con todos los mejores métodos audiovisuales; conseguimos andar tan bien como los patitos que siguen a su mami pata moviendo de la misma forma la colita. Y aprendimos con esa plasticidad que tienen los pequeños cuando se caen como si fueran de goma, o cuando lloran un instante y ríen al siguiente sin mediar ningún pacto implícito ni lógica alguna.

Entonces no jugaba de delantero centro el ego, no podía ayudar dando rodeos a los obstáculos pero tampoco interfería porque aún el mundo era una fusión de colores y sensaciones. Crecimos de la mejor manera, no por la energía de los alimentos sino por la fuerza del querer, la necesidad de mimos, de seguridades, tal vez de reconocimiento. Ya eres un chavalote, ya eres una mujercita, y crecimos haciendo nuestra a la madre e imitando en un caso al padre o deseando su mirada en el otro.

Aprendimos, por tanto, por la figura de un modelo que representaba nuestra necesidad de ser. Ese «quiero ser como» tiene, todavía de adultos, mucha fuerza. Y no digamos de adolescentes midiéndonos para ser el o la líder del grupo o ser deseados, comprando posters de metro y medio de nuestros ídolos más guapos y más fuertes. Jugando, en definitiva, como cachorros de humanos que anteponen una vida adulta dura, competitiva en una sociedad desigual. Aprendimos también por el chantaje, «si no estudias», «si no te portas bien» «si no haces lo que yo te digo». Pero lo terrible es que des-aprendimos tempranamente en la escuela a través de la disciplina vacía con

los criterios de los adultos que ya no se acordaban del mundo sutil del niño la base inconsciente de nuestro aprendizaje. Nunca más las nubes serán algodones que la imaginación moldea a su antojo; nunca más la tierra será el alimento bueno que va de la mano tierna a la boca; ni será un campo de juego la piel de los demás que se estremece como la piel de una gallina cuando siente algo muy intenso. No había tiempo, los programas, las evaluaciones, las matemáticas. Firmes y callados, o en su defecto, castigados. Desorientados, desubicados, no sabíamos cómo pensar, cómo sentir, cómo movernos en el espacio. Todo estaba prohibido, la misma espontaneidad que nos hizo aprender tanto era cortada por lo sano, con el miedo hasta las rodillas, hasta el culo, hasta el mismo corazón. Nadie nos miró, o al menos así lo percibimos muchos, con esa mirada atenta que da espacio para que tú seas lo que ya eres. No, te equivocas, no, pon más atención, no, mañana te aprendes de memoria el libro entero, no, copiarás mil veces. Ah! y no llores.

No obstante nos escabullíamos por los pasadizos del tiempo mágico y quedábamos ensimismados, con la boca abierta, en historias donde sí éramos importantes, donde las proezas y las hazañas eran fruto de un corazón todavía inocente, donde la magia consistía en hacerse a sí mismos valientes, fuertes y astutos. En un santiamén aprendimos la mecánica del Excalestri, el juego de ropitas de la señorita Maripili, con la seguridad de un profesional y con la millonésima parte del esfuerzo que tardábamos en aprender cualquier conjugación de verbos transitivos. Robamos tantos momentos a

escondidas, debajo de las sábanas, escapándonos al confín del mundo, guardando tesoros, espiando libros prohibidos, diciendo metirijillas que, al fin y al cabo, aprendimos.

El otro gran espacio de prueba, temida y tardía la mayoría de las veces, fue el amor. El otro sexo era una obsesión tan fuerte que encarnaba las fuerzas más diabólicas y las más angelicales. El fuerte deseo, el enamoramiento más descarnado nos llevaban a seguir queriendo ser, esta vez, el todo para el otro. Fuimos los mejores poetas, tuvimos las ocurrencias mejores y nos vivimos como amantes de película. Sumergirse en un otro era conocer el otro medio mundo desconocido, ¡Dios!, estar permanentemente erotizado, encantado, seducido, «tocado» en lo más íntimo. No era aprender información como el que traga sorbo a sorbo y va digiriendo, era simplemente lanzarse a una catarata sin límites precisos, un viaje intenso. Volvimos a recuperar esa intensidad necesaria para la vida, a pesar, no lo olvidemos, de los miedos y las depresiones, y los rechazos, y todo lo inevitable. El deseo pudo rastrear hasta encontrar las fuentes inagotables y supo aumentar la sensibilidad para percibir los movimientos más imperceptibles del amado/a.

Aprendimos a ciegas, como dijimos, y no supimos aprender a aprender y mucho menos aprender a enseñar. Cuando fuimos profes en las escuelas o llevando cursos de alguna cosa, sacamos nuestras buenas intenciones pero terminamos imitando al papá, al maestro o al profesor que tuvimos. Nos rodeamos de algún libro de juegos, de pedagogía, de creatividad, pero siempre con

la zozobra del que ha olvidado a aprender y paradójicamente, quiere enseñar a los que aún si se acuerdan. Enseñar cuando todavía uno no se ha planteado la función de la memoria, no ha descubierto la mente profundamente simbólica, no sabe de los intrínquilis de la inteligencia, no ha despertado el pensar libre, el juego de asociaciones, la capacidad del ingenio o la profundidad de las intuiciones.

Es posible que aprendamos de veras lo que nos resulte de vital importancia para nuestra supervivencia física o emocional, pero tarde o temprano eso se quedará corto. Es posible también que la sociedad en la que vivimos marque unas pautas muy estrechas de conocimiento y de convivencia que deban ser respetadas, pero a la larga «eso» que se aprende en aras de la sociedad no da individuos sanos y felices. El largo camino hacia el conocimiento profundo donde reside uno mismo requiere de los cuidados que sólo puede dar un jardinero, de la habilidad del malabarista, de la creatividad del artista, de la intuición de los genios y de la perseverancia de la hormiga.

Aprender es llegar a ser, rodearse de pequeños elementos, ideas, imágenes que tienen vida propia pero que sólo son señales de un viaje más alucinante que la realidad que ellas mismas hablan. Aprender es recordar aunque para ello tengamos que olvidar lo aprendido y despejar así el camino nuevo a seguir. Configurar un modo de ser que sabe sacar provecho a las situaciones porque se adapta, porque resuelve por caminos insospechados, porque desdramatiza, porque sabe salir de las opresiones y de las ataduras, pero se

compromete con lo esencial, que dialoga con todas las partes en cuestión, fuera y dentro de sí, que permanece a la escucha porque el silencio habla. Tendríamos que hablar de pedagogía activa, de integración global, o de un nuevo mundo ansiado. No está de más decir que este mundo que no nos gusta, tan atroz e injusto, no puede cambiar si no cambia el niño que crece si no damos espacio a este niño interno que parece negar la vulnerabilidad, la inseguridad, el temor, la rabia, el dolor pero que imparablemente nos invaden.

En cambio, para enseñar, basta con saber aprender, o bien, si uno ya perdió la frescura, saberse poner al lado del aprendizaje y simplemente escuchar. No se puede enseñar sin humildad y, para ello, habremos de recurrir a algunos grandes maestros que enseñaban con el silencio, con la mirada, que sabían que la enseñanza es una digestión sutil donde el maestro primero escucha, después regurgita y amasa lo observado y lo intuido y, encontrando lo esencial, lo devuelve piano piano al alumno según su propio eje de comprensión para que pueda dar el siguiente paso.

En definitiva no se puede enseñar más que lo que uno es, porque la transmisión más allá de las palabras, como vimos entre mamás y bebés, se mastica en silencio. Es, tal vez, el arte de estar, es una relación que se sabe por dónde empieza pero que la vida lleva porque desaparece la prepotencia del maestro y son los brotes tiernos de los descubrimientos los que se abren camino.

Quién sabe cómo hay que enseñar, quién, pero seguro que no son las visiones del mundo, las filosofías, las cosmogonías lo importante, hay algo que inevitablemente

quiere potenciar, señalar, sugerir,  
provocar, cuestionar, y estar atento. Estar  
y misteriosamente no estar, saber devolver  
la dependencia cuando se avecina un lastre,  
vivir la autonomía, la libertad. Dejar que  
la ironía y el buen humor pongan las cosas  
en su sitio, y amar profundamente amar,  
tantas veces en silencio.

Julián Peragón

---