

Lección 3 de educación online en Yoga por Prashant Iyengar

18 de abril de 2020

Namaskar,

Vamos a realizar la tercera sesión de educación sobre yoga.

Hay un problema al que te enfrentarás y es que has sido adocetrinado en que el yoga es una materia práctica. Y estás pensando de manera que te sobrepasa, que es una actividad y es algo a ser realizado, a ser hecho, pero quiero introducir esta perspectiva *yóguica*: hay mucho de educación en el yoga, necesitamos conocer algo antes de hacerlo.

Hay dos caminos, uno es practicar y entonces aprender, hay ciertos campos de conocimiento en los que haces y aprendes, pero hay otra forma, como es aprender y posteriormente practicar. Y en esta educación es importante que intentemos conocer algo sobre el yoga y entonces ver como tratar de hacerlo.

Y estaré insistiendo en la distinción entre postura y *asana*. Por eso, permitidme decir que las posturas comienzan con biomecánicas y culminan con biomecánicas. Así que si o si, hay biomecánica en las posturas. ¿Donde aparece el yoga en las posturas? Las posturas son necesarias. Debes aprender las posturas, deberían ser posturas trabajadas, apropiadas, buenas posturas. Y a través de estas posturas necesitamos aprender yoga.

Pero permítame sugerirte, intentemos esto, puedes instalarte en *Virasana*. Así, si es una postura, cómo tendremos que trabajar para mantener los pies girados adecuadamente, rotar los gemelos de dentro a fuera, girar los muslos hacia dentro y entonces sentarte correctamente, sentarte recto, con el sacro cóncavo, abrir el pecho, elevar la columna, los hombros hacia atrás y efectivamente, estaremos tratando solamente con las biomecánicas en referencia a distintas partes del cuerpo. Entonces, podéis ir a diferentes posiciones de brazos, los brazos atrás, *Namaskar* con las manos en la espalda, los brazos de *Parvattasana*, sobre la cabeza, los brazos de *Gomukhasana* en la espalda o los brazos de *Garudasana* en el frente. Así podéis hacer todas estas posiciones y variaciones. Podéis hacer esto en la postura, brazos de *Gomukhasana*, brazos de *Namaskarasana* en la espalda, *Parsva Namaskarasana*, o brazos de *Gomukhasana*.

Ahora te hablaré sobre las partes esqueleto-musculares del cuerpo, hay acciones que deberían ir hacia abajo, otras que deberían ir hacia fuera, hacia dentro, que deberían estirarse, que deberían fortalecerse, que deberían endurecerse, que deberían ablandarse, como animar la pelvis y el diafragma, elevar el pecho, llevar los hombros hacia atrás, los omóplatos hacia dentro, las dorsales hacia dentro. Todo esto es biomecánica. De manera que comienzas con biomecánica y terminas también con biomecánica.

De esta forma, la postura es como el arranque en un coche. Cuando enciendes tu coche, no juegas con el encendido de forma repetitiva. Así, de forma similar, la postura es como un arranque del motor y entonces desde ahí tienes que ver el proceso para llegar a la condición de un *asana*. Ahora bien, si queremos una condición de *asana*, vamos a

intentar entender las implicaciones y las respuestas, la percepción consciente del cuerpo, la mente, la respiración, como os hablé en la primera lección.

Ahora veamos como en tu *Virasana* hay distintos paradigmas. Puedes practicar *Virasana* que puede llamarse caderas, glúteos, sacro ilíaco *Virasana*. Ese sería el punto de partida, la ventana, escotilla desde la que intentarás negociar tu *Virasana*. Por ello, encuentra cómo hacerlo, donde está el punto de partida. El área de lanzamiento debe estar en una zona, por ejemplo en la zona sacro ilíaca, en el coxis, las caderas, glúteos, ano, zona pélvica, en la parte anterior debajo del ombligo, del suelo pélvico al ombligo, en el abdomen, así es cómo este paradigma se estará desarrollando.

Ahora, esto puede cambiarse a los omóplatos. Los omóplatos pueden ser la medida de *Virasana*, otro punto de partida. Por ello, descubre cómo modificas las dinámicas, cómo las reseteas, desde la centricidad del sacro a la centricidad de los omóplatos.

Entonces, desde la centricidad de los omóplatos cambias a la centricidad del pecho, del diafragma, a la centricidad del abdomen. Así, puedes tener varias posibles negociaciones. Como cuando conduces un coche, no enciendes el coche, lo conduces. Así estarás conduciendo las *asanas*, hay diferentes esquemas para conducir un *asana*, basado en distintos paradigmas en *asanas*, en *yogasanas*, que no vienen en una postura. La postura es un tratamiento general del cuerpo entero, del cuerpo físico esqueleto-muscular.

Ahora, en tu *Supta Virasana*, en tu *Virasana*, sentad@ en *Virasana*, puedes estar haciéndola como una aventura de ejercicio, ejercicio esqueleto-muscular. Descubre cómo puedes ejercitar el cuerpo esqueleto-muscular, a través de *Virasana*, qué puedes hacer con los brazos de *Parsva Namaskarasana*, *Gomukasana*, con los brazos de *Garudasana* en la parte frontal, con los brazos de *Parvattasana* sobre la cabeza, todo esto te permite activar el cuerpo de manera diferente y así es como se convierte en cultura física.

Ahora, en *yogasanas* tienes que identificar cómo estás, no solo haciendo los movimientos músculo esqueléticos, sino cómo puedes emplear una respiración profunda, una profunda inhalación, una profunda exhalación, el volumen de la exhalación, el volumen de la inhalación, una inhalación más afilada, más espesa, etc., etc. Algunas veces, en la postura puedes hacer retención, *uddhiyana kriya*, *uddhiyana mudra*. De esta forma, harás las negociaciones, aproximaciones más profundas, aplicando la respiración en tu cuerpo esquelético muscular.

Así, de la misma manera, digo que puedes aplicar tu mente en tu cuerpo esquelético muscular, lo que contribuirá significativamente, como por ejemplo a través de la fuerza de la voluntad, por la volición, por la resolución. Si vas a ejercitar el cuerpo, necesitas una cultura mental típica para ejercitar el cuerpo músculo esquelético. Así que puedes usar ese aspecto de la mente que te lleva a ejercitar el cuerpo físico esquelético muscular. Entonces descubre cómo la respiración contribuirá, como la mente contribuirá. Y en una condición de asociación cómo contribuirán.

Ahora, si sigues este sendero y de esta manera, otra vez es una cultura física, estás usando el cuerpo, la mente, la respiración para el beneficio del cuerpo. Estás usando las combinaciones del cuerpo, la mente y la respiración para el cuerpo físico esqueleto-

muscular. Así, otra vez, estarás en la cultura física. En yoga necesitamos ir más allá de la cultura física. Si es *yogasana*, te suele llevar más allá de la cultura física, no se queda estancado en la estructura física, o más bien en la cultura física.

En *yogasana* encuentras cómo puedes percibir diferentes perspectivas. Mientras estás practicando *Virasana*, digamos que con los brazos de *Parvattasana*, entrelazando los dedos sobre la cabeza y entonces perfilando los brazos, fortaleciendo los codos, extendiendo las axilas, etc. Estamos acostumbrados a hacer esto para el cuerpo, para el cuerpo físico, para el cuerpo esqueleto-muscular, para la materia corporal. Ahora usa esa posición y empieza a tratar con tu respiración, convirtiendo a la respiración en un beneficiario más que en un benefactor, lo que está más cerca de la realidad. Y descubre cómo puedes usar la respiración voluntaria, la respiración más profunda y beneficias a la respiración a través del pecho de *Virasana*, de la espalda de *Virasana*, de la columna de *Virasana*, del abdomen de *Virasana*, de la pelvis de *Virasana*, de las caderas de *Virasana*, los glúteos, el ilion, el perineo. Así, la respiración debe ser un beneficiario relevante, lo que he dicho que es el tratamiento o abordaje del conjunto de la respiración (*'breath set addressal'*).

De forma similar, puedes hacerlo para tu mente, objetiviza tu mente, entiende el estado de tu mente, como normalmente solemos hacer para posar fotogénicamente, así tú eres como una cámara consciente, una lente consciente, sabes lo que una lente captura, lo que una cámara captura y por lo tanto, está justificando todo ello. La posición justifica las lentes de la cámara, llamémoslo fotogénicamente.

Ahora imagina que hay una instrumentalización para monitorizar tu respiración, tanto si estás activando la respiración como si estás dando beneficio a la respiración, como si la respiración es beneficiaria, exhalativamente, inhalativamente, cómo la respiración es beneficiaria por este *Parvattasana* en *Virasana*. En otra postura será diferente, habrá un beneficio diferente para la respiración, así que no solo uses la respiración sino haz también aplicaciones hacia, para, la respiración. Todo esto está implicado en un *asana*.

De forma similar, el conjunto de tu mente (*"mind set"*). Imagina que hay un instrumento que está captando tus ondas cerebrales, alfa, beta y gamma. El cerebro funcionando, como un electroencefalograma, monitorizando las funciones del cerebro, monitorizando los beneficios del cerebro. Así puedes usar el cerebro y puedes ver también los beneficios que alcanzan al cerebro además. A través de *yogasana*, (en las posturas esto no ocurre), en *asana* puedes ver los beneficios en el cerebro como si hubiera un electroencefalograma, hay un escáner cerebral funcionando, alguien monitorizando tu cerebro, monitorizando cómo el cerebro está obteniendo una ventaja.

Entonces, esto es el abordaje o tratamiento del conjunto del cuerpo, la respiración y de la mente (*'body, breath y 'mind set addressal'*).

Hoy permítidme que introduzca una nueva dimensión aquí. ¿Qué es esta nueva dimensión? Normalmente estás familiarizado con la condición en la que dices: "Yo estoy haciendo *Virasana*" ¿cuál es la sintaxis de "Yo estoy haciendo *Virasana*"? Intenta entender el nombre, el verbo, el predicado en la sintaxis. Ahora, si te sugiero: ve hacia una condición donde la sintaxis sea: "Soy el que hace *Virasana*" ¿qué cambios vas a

efectuar entre “Yo estoy haciendo *Virasana*” y “Soy el que hace *Virasana*”? ¿realmente eres el que hace en un momento dado y en otro momento estás haciendo *Virasana*?

“Estoy haciendo *Virasana*” tiene dos significados, que nosotros pasamos por alto, la frase tiene dos significados. Uno es con el matiz de que tú eres el que hace, el que ejecuta, estás desempeñando un papel de ejecutor y estás ejecutando *Virasana*, por lo que te conviertes en un hacedor.

Por tanto, hay matices que se diferencian en el significado de la frase “estoy haciendo”, de la naturaleza de “soy el que hace”, tu voluntad, tu entidad subjetiva, tu volición, tu intención, tus percepciones, tus sensaciones, así eres un “hacedor” de *Virasana*.

Otro significado de la sintaxis es que eres un instrumento. Puedes ser un instrumento cuando dices “estoy haciendo *Virasana*”, tú puedes ser un instrumento para lograr *Virasana*, ejecutando *Virasana*. Así, si tú juegas el rol instrumental, encuentra cómo son las dinámicas, si estás desempeñando un rol subjetivo, encuentra cómo son las dinámicas.

Entonces, está la tercera sintaxis, que dice: “Estoy siendo hecho”. Así, “*Virasana* está siendo hecha en mí”. Así, la entidad subjetiva es esculpida, tallada, cultivada. Así aprendes a hacerte a esta sintaxis y a entender sus dinámicas. “Soy el que hace *Virasana*”, “estoy haciendo *Virasana*” y “soy hecho por *Virasana*”. Cuando digo: “soy hecho”, no me estoy refiriendo al tiempo verbal pasado. La palabra aquí se usa como un nombre, “yo soy hecho” como una entidad, *Virasana* es una herramienta, *Virasana* es un instrumento, *Virasana* es un objeto y yo soy el beneficiario de ello. Mi entidad subjetiva es la beneficiaria de ello. Así puedes aprender a interpretar estas sintaxis e intentar entender la diferencia en las negociaciones.

Todo esto está implícito en un *asana*.

Ahora, si tú eres entidad subjetiva, “soy quien hace”, “soy el hacedor”. Entiende otra vez los tonos y los matices aquí. Tú puedes ser un hacedor cuando te identificas con tu cuerpo. Que tú eres cuerpo, eres entidad corporal, te identificas con el cuerpo y entonces te dices: soy el hacedor, ¿cómo lo consigues?

Entonces, identifícate con tu respiración y entonces tú eres respiración, eres la entidad de la respiración, estás identificándote a ti mismo con la respiración. Comprende cómo las negociaciones cambiarán.

En tercer lugar, identifícate con tu propia mente. Yo soy mente. Si yo soy mente, ¿qué considero?

Así, tienes tres diferentes consideraciones: soy cuerpo, ¿qué consideraré?, soy respiración, ¿qué consideraré?, soy mente, ¿qué consideraré?.

Estos son matices de *Yogasana*, no son matices de una postura, porque en las posturas te identificarás con el cuerpo, dices: “estoy recto”, en realidad, el cuerpo está recto, “estoy firme”, y en realidad, es mi cuerpo el que está firme. Así, en las posturas, cuando te identificas con el cuerpo, comprende la influencia corporal y la gravedad. Cuando te identificas con la respiración, será diferente la negociación. Así, consigue educarte aquí, observa cómo las negociaciones cambian, cómo las consideraciones cambian y, como

estudiantes de yoga, debéis ser capaces de identificaros no solo con el cuerpo, sino también con la respiración y la mente.

Entonces: “Yo soy el hacedor de mi *Virasana*”, es la antítesis del yoga. Debes ser un beneficiario, una entidad subjetiva que debe ser esculpida y tallada. Si tú eres el hacedor, estás implicado en la actividad de eso. A tu nivel, **consigue la actividad testimonial en yoga, debes ser testigo.**

Por lo tanto, el otro día te dije, permite las interacciones del cuerpo, la mente y la respiración y continúa observando las interacciones. Entonces estarás pronto alcanzando el sendero de estar siendo testigo. El fenómeno en *asanas*, una creación muy importante del *asana* es que **tú no eres un ejecutor, no estás incluso haciendo, incluso no eres hecho, sino que eres un testigo.**

Si eres el hacedor, si estás haciendo, si es hecho en ti, todo eso es una cultura materialista. Si eres el testigo del fenómeno del cuerpo, la mente y la respiración interactuando cada uno entre ellos, entonces tienes la capacidad de ser testigo. Y estarás más cerca de los aspectos centrales del yoga.

Por eso, quiero primero ayudarte a superar los malentendidos, sobre el yoga, y sobre las *asanas* y las posturas; nosotros realmente no hacemos distinciones entre las dos, la postura es *asana*, *asana* es la postura para nosotros. Pero esto no es verdad. Adquiere esta educación y, entonces, sabrás cuáles son las dinámicas de las *asanas*.

De forma similar hay un malentendido sobre *yamas* y *niyamas* y es lo que voy a abordar en la próxima sesión. *Yamas* y *niyamas* son consideradas como modelo de práctica ética. En el guión de Patanjali, cuando aparece *yama* y *niyama*, no hay prácticas morales y éticas, no hay principios morales éticos. Hay lo que se denomina principios ético-religiosos. Entonces esto nos desilusiona porque la mayoría de nosotros pensamos que éstos son principios morales éticos y no lo son. Esto lo aclararé en la siguiente sesión. Lo que son *yamas* y *niyamas*, ¿por qué no son prácticas morales éticas? ¿por qué no son principios morales éticos?

Gracias por vuestra paciencia.

Namaskar