

Un legado de valentía y talento

Por John J. Evans

Traducido por Manuela Mirat

Al final de la obra maestra religiosa escrita por John Bunyan *El progreso del Peregrino* (*The Pilgrim's Progress*, siglo XVII), el personaje Valiant-for-Truth (Valiente-para-la-Verdad) es llamado a dejar esta vida y, cuando está cruzando el último río, pronuncia estas extrañas pero hermosas palabras de despedida: “Voy a reunirme con mi Padre y, a pesar de todo por lo que he pasado, no me arrepiento de los problemas a los que he tenido que enfrentarme para llegar hasta donde he llegado. Lego esta espada a aquel que me suceda en mi peregrinaje, y la valentía y el talento a quien sea capaz de conseguirlos.”

Las siguientes reflexiones tratan de aspectos relacionados con las grandes dificultades con las que se encontró B.K.S. Iyengar durante su larga vida y que definieron su peregrinaje para “llegar hasta donde llegó”. Él, al igual que Valiente-para-la-Verdad, nos transmitió su legado. Nuestra herencia, si la queremos, es su espada. Pero, ¿qué es esa espada? Qué podría ser sino la práctica y el conocimiento correctos del yoga y el saber cómo utilizarlos para avanzar hacia una verdad liberadora. El Sr. Iyengar dedicó su vida a estudiar cómo blandir “la espada” y dejó muchos escritos sobre ello, es decir, sobre la práctica y el perfeccionamiento de las técnicas del yoga para no hacernos daño ni a nosotros mismos ni a los demás. Ese legado lo tenemos asegurado. La espada es nuestra si estamos dispuestos a tomarnos la molestia de aprender a usarla.

Y, ¿qué hay acerca de la otra parte del legado; “La valentía y el talento a quién sea capaz de conseguirlos”? Iyengar podía asegurar que había encontrado el valor en su día a día, sobreviviendo a los malos momentos y estando agradecido por los buenos. De esta manera, tuvo más tiempo para adquirir talento y, a su vez, ese talento le hacía más valiente.

Se me ocurre que el ejemplo que nos puede ayudar a entender mejor al joven Iyengar en Pune es el del artista en ciernes, como podría ser un pintor impresionista del siglo XIX; un chico de pueblo que llega solo a una gran ciudad, hostil pero a la vez fascinante y que, por un lado, está lleno de inspiración y de pasión por alcanzar una meta, por las oportunidades que se le presentan o incluso por el destino, pero, por otro, siente una mezcla de inseguridad, torpeza adolescente, complejo de inferioridad y la penuria de estar siempre sin blanca. Unos años más tarde, llegó una compañera que alivió su soledad, pero pronto se encontró con el problema añadido de tener más bocas que alimentar y, además, siempre tenía la sensación de estar excluido injustamente de la sociedad. Esta descripción, que encajaría con docenas de célebres artistas parisinos cuyas obras se venden ahora por muchísimo dinero, también es adecuada para describir a Iyengar en su juventud. Se dedicó con pasión a investigar y a avanzar en su arte. Para él su cuerpo era su escultura viva. Al igual que otros artistas, aceptó trabajos que no eran de su agrado para poder alimentar a su familia y, como ellos, se preguntaba si alguna vez tendría éxito o algún reconocimiento y, de ser así, si sería ya demasiado tarde.

Los artistas solían tener problemas con sus padres y con sus familias. Se consideraba una idea descabellada querer vivir del arte en la gran ciudad. De la misma manera, era una locura pretender vivir del yoga en el Pune de los años cuarenta o cincuenta. Como pasaba con el arte, la gente sentía cierto respeto estereotipado por la disciplina, pero desde luego no lo consideraban una carrera. La familia protestaba si fracasabas, pero también si tenías éxito, lo que resultaba muy confuso. Cuando Iyengar volvió de su primer viaje a Inglaterra, su tío se negó a dejarle entrar en casa.

Que te traten así, con el tiempo, acarrea consecuencias. Las cicatrices van desvaneciéndose, pero no siempre desaparecen. Iyengar se acostumbró a responder a las críticas, incluso a las más crueles, con indiferencia, alegría y fortaleza. Se podría pensar que era indiferente a todo o que estaba tan centrado en lograr un objetivo que nada le afectaba. Lo único que os puedo decir sobre esto es que el gran pintor Edouard Manet, cuando estaba muy enfermo y a punto de morir, siendo ya un artista reconocido y aclamado, admitió lo que nadie hubiera sospechado teniendo en cuenta el valor y la estoicidad con los que había vivido durante toda su vida: que las burlas crueles y el rechazo que había sufrido en el pasado le habían herido profundamente, y que todavía sentía ese dolor.

Podéis sacar vuestras propias conclusiones de estas breves comparaciones. A menudo, los que están en el mundo del yoga o los que, en general, siguen un camino espiritual, están tan obsesionados con llegar a la meta, a la realización del alma que, en cualquier caso, es algo que nunca podrán llegar a comprender, que ignoran la dignidad y el triunfo de la profunda epopeya humana necesarios para llegar hasta esa meta. ¿No deberíamos buscar también la inspiración en el proceso de transformación, desarrollo y evolución? ¿No es ahí donde deberíamos buscar la valentía y el talento que Valiente-para-la-Verdad dice que nos lega, pero que aun así debemos conseguir por nosotros mismos?

Otro gran artista describió su trabajo como “la única bendición que te es concedida solo por pedirla”. Esa era precisamente la filosofía de Iyengar, la práctica era para él una ayuda y una bendición. Siempre estaba ahí, tanto en los momentos buenos como en los malos, y nunca dejó de practicar. ¿Por qué? Puede que fuese como ese otro artista que a los ochenta años y fallándole ya la vista seguía pintando los nenúfares del jardín una y otra vez diciendo que “nunca conseguía expresar todo lo que quería”. Siempre existe ese deseo e inquietud de descubrir y decir algo más, una especie de insatisfacción divina. Está también presente la sensación que han manifestado muchos artistas de diferentes clases y épocas, y que también en alguna ocasión le ocurrió a Iyengar, de que el público no está entendiendo el mensaje. Renunciarían a parte de la adoración a cambio de que la gente entendiese mejor su trabajo.

Lo que la gente quiere del yoga es, en parte, que la vida sea más llevadera y tenga un poco más de sentido. Ven que otros han superado la adversidad y quieren aprender a hacerlo. Iyengar podría haber ofrecido las verdades poco estimulantes del hombre santo, el mercader de Dios, pero, en su lugar, eligió ofrecer la pasión del artista, el calor del compromiso, la lucha de la batalla.

La vida es confusa y es real. Iyengar pudo haber elegido convertirse en un *sādhu*. Hubiese sido una manera de vivir apartado de muchos de los problemas y complicaciones de la vida, pero veía ese camino como una retirada, como una derrota. El artista tozudo y orgulloso que había en su interior quería enseñarle al mundo que su

“escultura” era la mejor, y finalmente lo consiguió. Al igual que otros artistas, esperaba que algún día sus detractores admitiesen que se habían equivocado con él. Algunos lo hicieron, otros no tuvieron la honestidad necesaria.

Dejando a un lado al Iyengar artista, podemos fijarnos ahora en cómo ese joven sin experiencia reaccionó ante los acontecimientos políticos y los cambios sociales de su época. Aunque para la mayor parte del mundo fueron unos años llenos de “problemas y grandes dificultades”, él tuvo la suerte de que al menos en su país se desarrolló un modelo de evolución y emancipación del ser humano sin parangón. Lo diseñó un hombre cuya vida y cuya lucha fueron una inspiración para Iyengar, sirviéndole de motivación durante toda su vida.

Mahātma Gandhi fue el gran hombre del siglo XX; un reformador pacífico que, sin demagogia, guió al subcontinente hacia la libertad a través de una forma de humanismo secular que muy pocos esperaban que triunfase.

Hay muchas muestras de cómo el joven Iyengar aprendió rápidamente y se benefició de esta extraordinaria influencia. Aprendió de manera práctica la virtud yóguica de absorber lo mejor allí donde se encontrase e ignorar lo peor. Gandhiji no sentía amargura o rencor, ni hacia los británicos que se le oponían, ni hacia los fanáticos de ambos bandos que minaban su trabajo. Iyengar eligió imitar este modelo de tolerancia no excluyente.

En 1938, a los veinte años, se trasladó a Pune, donde se encontró en un ambiente completamente distinto al que estaba acostumbrado hasta entonces. Según sus propias palabras: “Tuve una infancia difícil de pobreza y ortodoxia (religiosa) extrema, y adaptarme a las nuevas circunstancias de Pune fue tremendamente difícil. En Pune se seguía un estilo de vida occidentalizado y además, a mi modo de ver, en comparación con el lugar de donde yo venía, eran intelectualmente arrogantes. El yoga fue lo que me guió”. Sí, por supuesto fue el yoga. Pero no creáis que Iyengar vivía aislado o en una cueva en el Himalaya. Pasaba el tiempo en las calles, casas, colegios y clubes o en restaurantes baratos y cafés. India pronto se vio envuelta en una guerra mundial y en la lucha por la independencia. En Pune fue donde encarcelaron a Gandhiji. Iyengar no era indiferente a todo lo que sucedía a su alrededor. Como si, de alguna manera, desde la celda de Gandhi en el Palacio del Aga Khan le llegase la iluminación, ni retrocedió ante las restricciones de la ultra ortodoxia, ni sucumbió a la pérdida de identidad o a las tentaciones de la libertad de su nuevo entorno. En cambio, “me renové, pero manteniendo la dignidad y la nobleza del estilo de vida indio”. Dicho de otro modo, conservar lo mejor del pasado y tomar todo lo que mereciese la pena del presente se convirtió en su segunda naturaleza.

¿A qué nuevas personas conoció y qué aprendió de ellos?

En los años que siguieron a la Segunda Guerra Mundial, surgieron festivales de arte por toda Europa. Uno de ellos fue el de música Gstaad en Suiza y el alma del festival fue el violinista Yehudi Menuhin. Una leyenda muy extendida cuenta que, desde la primera vez que se conocieron en Bombay, Menuhin tocó con una varita mágica a Iyengar, un chico de pueblo, y transformó su vida y su carrera para siempre, trayéndole fama y fortuna. Iyengar nunca dejó de estar agradecido por la oportunidad que se le presentó y que él supo aprovechar por sus propios méritos. Pero no tiene sentido olvidar la amistad sincera que les unió, la relación entre Iyengar y este artista único y prodigioso reconocido internacionalmente.

Relacionarse con cierto tipo de gente no sale gratis. La exclusividad implica dejar al resto fuera. Te abrirán la puerta en la medida en la que puedan sacar algo de ti. Dicen

que los ricos tardan en pagar. A veces no pagan nunca. Que te admitan temporalmente en su círculo no significa que te acepten.

A pesar del cariño que Menuhin y una de sus hermanas tenían al nuevo profesor de yoga, las fronteras marcadas por el esnobismo, la clase y el dinero estaban todavía muy presentes. Iyengar, que aunque todavía era joven era ya un experto en yoga, se entregaba por completo a todos sus alumnos. A cambio aceptaba algunos regalos y, en la misma medida, rechazaba otros. En realidad ganaba poco dinero y el prestigio era limitado. Pero el mayor beneficio fue que perdió la mentalidad provinciana, la timidez y, sobre todo, el miedo. Durante su infancia y juventud, a menudo, los que le rodeaban le trataban –y debería haberles dado vergüenza– “como un esclavo que solo servía para el trabajo físico” (según sus propias palabras). El ambiente colonialista, en el que los indios pertenecían a una raza sometida y que incluso algunos consideraban inferior, multiplicaba esta subyugación. Con la independencia no desaparecieron los prejuicios de un día para otro. Sobre todo, el complejo de incompetencia e inferioridad no se eliminó fácilmente de la psique india. Si Iyengar se impacientaba a veces porque teníamos miedo de hacer la postura sobre la cabeza, pensad el valor que debió de necesitar para hacer que una reina de ochenta años se colocase por primera vez en su vida en esa postura.

La gente se aprovechaba de él, a veces incluso los que tenían pretensiones “espirituales”, pero a cambio perdió el miedo y ganó confianza en sí mismo, autosuficiencia, sociabilidad y buenas maneras. Aprendió a presentar el arte que tanto adoraba, no solo a practicarlo. Cuando vio las manos hermosas y delicadas de violinista de Menuhin y las comparó con las suyas, ásperas como las de un trabajador, pensó “Debería tener unas manos como las suyas”. Y con el tiempo consiguió tener unas que hubiesen sido la envidia de cualquier violinista. Con esto es con lo que se quedó de los ricos. Cuando ya había aprendido todo lo que podía aprender de ellos, siguió su camino, agradecido por lo que había recibido. Pero evitó deliberadamente el esnobismo, el habitual sentimiento de superioridad inmerecido y la tendencia a mirar por encima del hombro a la mayor parte de la humanidad. Permaneció fiel a los valores morales y de igualdad del socialismo de Gandhi y, al hacerlo, permaneció también fiel a una tradición mucho más antigua que estaba en las raíces profundas de su origen y de su identidad.

Rāmānuja fue un brahmán del sur de la India del siglo XI, santo y filósofo que, tanto subjetivamente, a través de su propia iluminación, como objetivamente, a través de la lógica, refutó los tabúes del sistema de castas. Decía en concreto que la creencia de que los cuerpos de los que se consideraba inferiores no eran sagrados no se sostenía. Que la contaminación existe solo en la mente, que el cuerpo es sagrado y que, si un cuerpo es sagrado, todos lo son. Brahmán no discrimina.

Sin embargo, la sociedad ortodoxa del sur en la que se crió Iyengar, aunque estaba orgullosa de su linaje vaishnavita proveniente de Rāmānuja, vivía en la práctica según unas normas muy estrictas. Tal vez porque le marginaron y le trataron como a un paria o, quizás, porque los artistas tienen que ser muy valientes para saltarse las convenciones, afloró en él este tesoro de liberalismo espiritual. Y encontró para ello apoyo en el humanismo generoso y no excluyente de Gandhiji cuando buscaba corregir las injusticias sociales, económicas y políticas de la dominación colonial, contribuyendo también al nacimiento y evolución de Iyengar como un individuo con talento, energía y perseverancia que se abría camino en el mundo.

Sin la libertad de esta iluminación, la misión de poner al yoga en su lugar ante el mundo hubiese sido imposible. Le permitió también combinar su sólida base de conocimientos tradicionales con los nuevos conocimientos de ciencia, medicina moderna, enfermedades, dolencias y el arte de enseñar. La fusión alquímica de estos conocimientos, nuevos y antiguos, cercanos y lejanos, fue posible solo gracias a su práctica incansable. Ya entonces empezó a emerger de esa práctica una filosofía coherente.

Una conocida cita del poeta místico y artista del siglo XVIII William Blake dice: “Si el necio persistiera en su necedad se volvería sabio”. Iyengar admitía sin tapujos que de joven era como ese necio: “No tenía ninguna educación sobre cultura oriental ni occidental. Practicaba ‘como un necio’ porque no conocía otro camino para aprender, así que tuve que elegir entre continuar nadando o ahogarme en el camino que había elegido.”

Las palabras clave son “persistir”, de Blake, y “camino”, de Iyengar. Él persistió, no quería ser un necio de verdad, que es el que va saltando de una cosa a otra. Mantuvo un “camino”, una dirección. Y tenía los medios. La práctica de su arte era tanto el camino como los medios, la ciencia y la filosofía del yoga.

Los grandes artistas son los primeros que admiten que no eres un artista si no te conviertes antes en un artesano; es decir, a menos que aprendas la ciencia de tu oficio. Los grandes científicos confiesan que, aunque el método es fundamental, los grandes descubrimientos ocurren en una especie de estado de gracia, como por intuición artística. Los grandes filósofos son exploradores del universo físico y metafísico y de la propia consciencia.

Iyengar no era fiel a las ideas de otras personas, pero tuvo en todo momento una curiosidad insaciable y siempre le estimulaba encontrar inteligencia. Su inagotable biblioteca de referencias, en la que sabía distinguir lo verdadero de lo falso, el oro de la escoria, le servía de práctica. A base de experiencia y tiempo, acumuló una gran cantidad de verdad y de oro.

De esa forma, estaba cada vez más capacitado para comparar sus conocimientos, y tal vez su sabiduría, con la de otros. Iyengar leía, pero no lo hacía para adoptar los conocimientos ajenos; lo hacía como una forma de comprobación, de orientación, para comparar y analizar. Su mayor reto, que siempre tenía presente, era ser capaz de llegar tan lejos con la práctica como para comprobar a través de su propia experiencia el trabajo del maestro, del codificador y padre del yoga, que no era otro que el sabio Patañjali. ¿Sería capaz en la práctica de “percibir” en lugar de “recibir” la sabiduría de Patañjali? Una vez que lo logró, cuando fue capaz de entender un texto de Patañjali desde el interior en lugar de entenderlo desde fuera, lo menos que se podía decir de él, volviendo a Blake, es que, sin duda, este necio en particular había llegado muy lejos.

El gran filósofo griego Sócrates fue casi contemporáneo de Patañjali. Sócrates sugirió que la práctica de la filosofía nos permitía vivir “deliberadamente”, y con ello quería decir que nos ofrecía una evolución gradual, consciente de la dificultad de la causa y el efecto, hacia donde quisiésemos llegar en la vida. Su método era el pensamiento activo. Decía que debíamos someter nuestras preguntas a una forma de examen lógico. De esta manera se destilaba el conocimiento y, cuando asimilamos el conocimiento, se llega a la sabiduría. El resultado, según Sócrates, es que “nos haríamos amigos de nuestros dioses”.

Hemos visto a Iyengar como un artista, como un hombre sujeto a los acontecimientos culturales, políticos y sociales de su época y como un hombre en busca de la sabiduría. Al igual que Valiente-para-la-Verdad, llegó hasta donde llegó con gran dificultad y enfrentándose a muchos problemas. Fue un ejemplo a seguir; no solo la persona que llegó a ser con el tiempo, sino que también en sus comienzos, de una forma muy entrañable y humana, nos sirven de ejemplo.

Fueron muchos los que intentaron que se les relacionase con Iyengar para atraer a la gente y promocionarse a través de sus logros. Puede que su ejemplo no supusiese un gran beneficio, excepto en lo comercial, para aquellos que solo pretendían enseñar; sin embargo, para los que querían aprender siempre estuvo accesible y disponible, y fue un compañero y un guía.

El prestigio que llegó a tener era abrumador y creaba distancia. Él nos conocía, quizás demasiado bien, pero nosotros ya no estábamos seguros de quién era o dónde estaba. Un posible remedio hubiera sido imaginarnos a un joven desubicado, solitario y tremendamente sensible andando a zancadas a través del bullicio de una Pune que ya no existe. O imaginárselo vagabundeando por las calles de Londres o por las sucias carreteras rojas de Suazilandia ya que, como no se podía permitir el billete de autobús, caminaba solitario hasta el lugar de su siguiente cita, como hizo Gandhi en esos mismos sitios cuarenta años antes.

Si ves a ese joven, páralo. Haz que se detenga un momento. Hazte su amigo. Te servirá de inspiración.

Si tuviese que hacer una conjetura sobre Iyengar sería que llegó a ser, como Sócrates, “amigo de sus dioses”. Si queremos corresponderle por su vida y su trabajo, por todos los problemas y dificultades a los que se enfrentó, lo mejor que podríamos hacer es llegar también a ser algún día amigos de los nuestros. Puede que incluso se trate de los mismos dioses.

(Epilogue, *Aṣṭaḍaḷa Yogamālā* 8, p.308. ©Allied Publishers y Editorial Kairos, todos los derechos reservados)

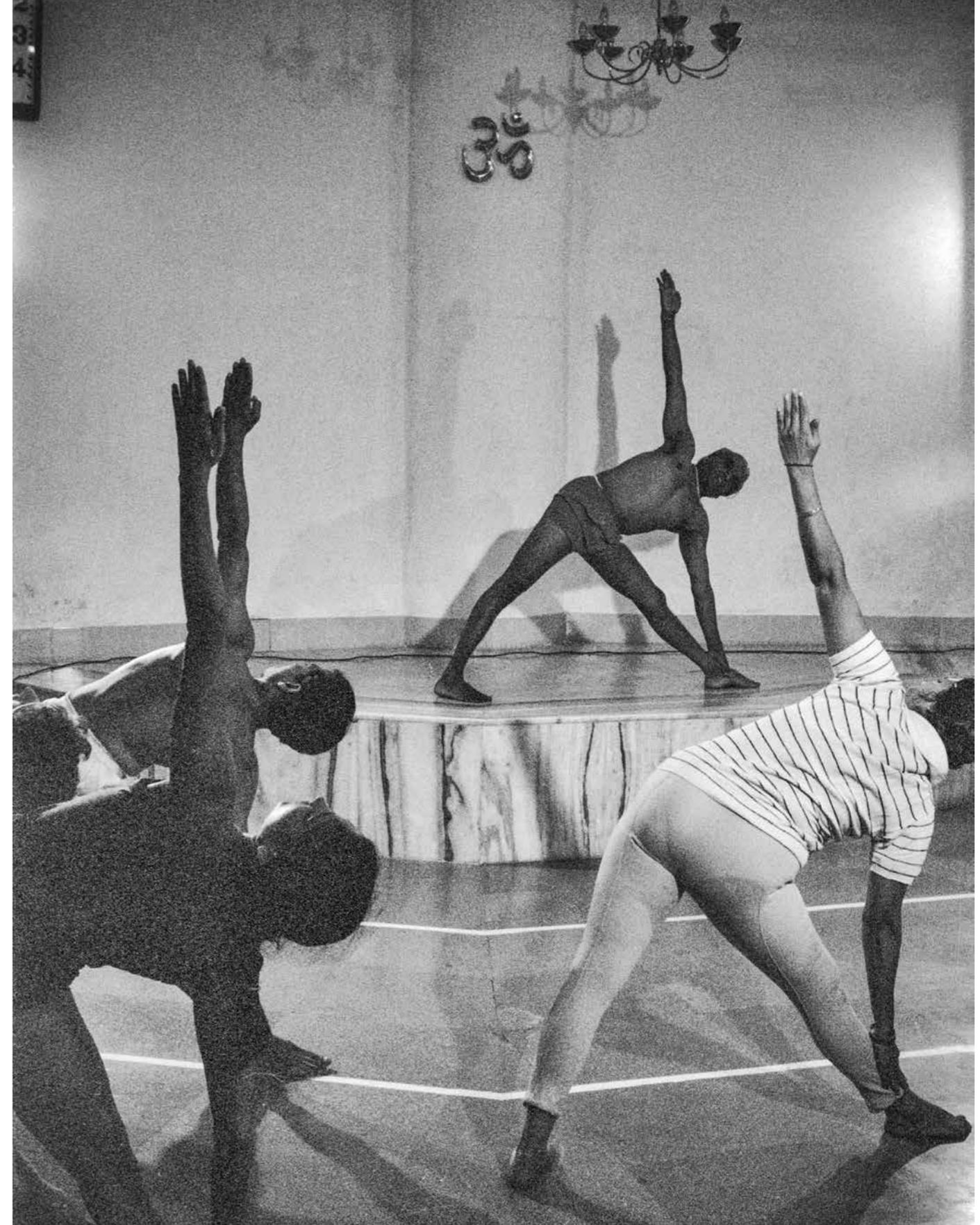


FOTO: J. PEDERSEN



AEYI. Asociación Española
de Yoga IYENGAR®

Gran Vía 40, 9º – Pta. 4,
28013 Madrid.
Tel. (34) 91 531 9095
www.aeyi.org aeyi@aeyi.org

योगज्वाल

Yoga Jwāla La llama del yoga

Número 16, 2015

La revista de la Asociación Española de Yoga IYENGAR®

Índice

- 1 Un legado de valentía y talento. *Por John J. Evans*
- 10 *Gurujī* B.K.S. Iyengar. Una vida a través de la fotografía

योगज्वाल ARTÍCULO ESPECIAL

- 24 Yoga. El arte de la transformación. *Por Debra Diamond*

योगज्वाल ĀSANA Y TÉCNICA

- 36 El ABC de *Śīrṣāsana*. *Por Yoga Jwāla*
- 42 *Salamba Śīrṣāsana I*. *Por Faeq Biria*
- 48 Las manos de *Gurujī*. *Por Lucía Suárez Espi*

योगज्वाल TEXTOS Y ESCRITURAS

- 54 Discurso inaugural con ocasión del 10^a aniversario del *Yoga Journal*, celebrado en Estes Park, Colorado, EE.UU. *Por B.K.S. Iyengar*
- 66 La tradición del yoga en profundidad. Entrevista con Dr. Edwin F. Bryant
- 70 *El corazón de los Yoga Sūtras*. Entrevista con Patxi Lizardi
- 76 Mensaje de *Gurujī* en su 95 cumpleaños. *Por B.K.S. Iyengar*

योगज्वाल ESPACIO INVITADO

- 78 El ciclo de la respiración. *Por Michael Stone*

योगज्वाल ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE YOGA IYENGAR®

- 80 Dinamismo y devoción. *Por Rosa Irene Monsivaís*
- 86 Entrevista con Dr. Geeta S. Iyengar durante la clausura de la V Convención de la AEYI en Madrid
- 91 Listado oficial de profesores de España

Prólogo

Me siento muy honrado de presentar este nuevo número de *Yoga Jwāla*, sobre todo por tratarse del primer número que se publica tras el fallecimiento de *Gurujī* B.K.S. Iyengar.

No hay mucho que añadir a la avalancha de obituarios y tributos que se han dedicado ya en honor a *Gurujī*. En su lugar, *Yoga Jwāla* ha tenido la oportunidad de incluir el artículo anterior, de John J. Evans, a quien agradecemos haber proporcionado, de manera tan elocuente, un contexto literario, artístico y humano a la vida y logros de *Gurujī*. El álbum de fotografías familiares que se muestra a continuación, cedido generosamente por el archivo del RIMYI, rinde tributo a una faceta de *Gurujī* que muy pocos han tenido la suerte de conocer: la de padre, la de hombre de familia, su lado más humano. Por último, este número incluye un cartel conmemorativo que nos recuerda que, como practicantes de yoga, estamos en deuda con el gran *yogāchārya* contemporáneo, B.K.S. Iyengar.

El yoga se codificó en la antigua India como un medio para erradicar el sufrimiento de la condición humana. Desde la perspectiva yóguica, el origen de este sufrimiento está en el hecho de haber entendido erróneamente quiénes somos y lo que sucede en nuestras vidas, confusión que distorsiona nuestra percepción. Confundimos nuestra identidad, y, como resultado, creamos falsas identificaciones¹. Según la tradición yóguica, esta confusión y la consiguiente identificación con el “yo” es el campo donde crecen las semillas del sufrimiento humano. Teniendo esto en cuenta, ¿cómo se pueden compatibilizar estas enseñanzas orientales de la Edad del Hierro con la sociedad de consumo, hipercognitiva occidental donde esta confusión, el malentendido entre las ideas de “yo” y “lo mío”, se exalta, celebra y explota hasta la saciedad?

La belleza de las enseñanzas de B.K.S. Iyengar es que nos proporcionan un punto de partida. Nos ofrecen un ABC claro y coherente para poder desarrollar la práctica del yoga en el siglo XXI. Sin embargo *Gurujī* nunca nos dijo cómo debíamos vivir nuestra vida, cómo vestir, qué comer... Creo que es ahí donde reside la verdadera belleza del Yoga Iyengar y donde está el verdadero trabajo: en volver a aprender lo que entendimos incorrectamente y en tomar este camino para emprender, viviendo en el mundo, la búsqueda de lo más valioso que puede

haber en él: nuestro verdadero sí-mismo. Ha sido teniendo esto presente que hemos escogido los contenidos de este nuevo número de *Yoga Jwāla*, con los que esperemos ofrecer una pequeña ayuda en su camino a practicantes de yoga de todos los niveles.

Tras este homenaje a *Gurujī*, destacamos el haber podido contar con un artículo sobre la exposición “*Yoga, el arte de la transformación*”. A este reportaje le sigue una sección dedicada a las *āsanas* en la que se incluye una guía básica para hacer *Śīrṣāsana*, junto con un artículo de S. Faeq Biria que trata, con más detalle, sobre la misma postura. Después, Lucía Suárez Espi comparte con nosotros la experiencia de cómo *Gurujī* le cambió la vida. La siguiente sección está dedicada a textos y escrituras, y comienza con el discurso que *Gurujī* llegó a considerar su mejor conferencia pública: el discurso inaugural en Estes Park, en 2005. Le siguen entrevistas con Ed Bryant y Patxi Lizardi, que tratan, respectivamente, sobre los libros: *Los Yoga Sūtras de Patañjali* y *El corazón de los Yoga Sūtras*. Esta sección concluye con el discurso ofrecido por *Gurujī* en su 95 cumpleaños. Después llega nuestro “espacio invitado”, en el que personas que no están necesariamente relacionadas con la tradición del Yoga Iyengar comparten sus conocimientos. En este espacio, contamos con Michael Stone, que ha escrito libros sobre yoga y enseñanzas budistas. *Yoga for a World out of Balance*, que es de especial interés para el practicante de yoga contemporáneo, trata específicamente de los cinco *yamas* en relación con el panorama social, ecológico y económico actual y cuenta, además, con una prólogo de B.K.S. Iyengar. Terminamos con una sección dedicada a la AEYI, con un artículo sobre la pasada convención en Los Molinos y en la que se incluye la lista oficial actualizada de los profesores certificados de Yoga IYENGAR®.

Esperamos que disfruten de este número de *Yoga Jwāla*. Quiero agradecer a los autores, comisarias, editores, ilustradores, traductores y expertos académicos y compañeros el haber colaborado de manera voluntaria con esta publicación. Si algo de mérito hay dentro de estas páginas es gracias a su trabajo. Cualquier error en la revista o en su composición es enteramente responsabilidad mía. A.T.

¹ Gary Kraftsow, *Iyengar The Yoga Master*, p. 231, Shambhala, 2007.

Gurujī
B.K.S. Iyengar

14 de diciembre de 1918

—

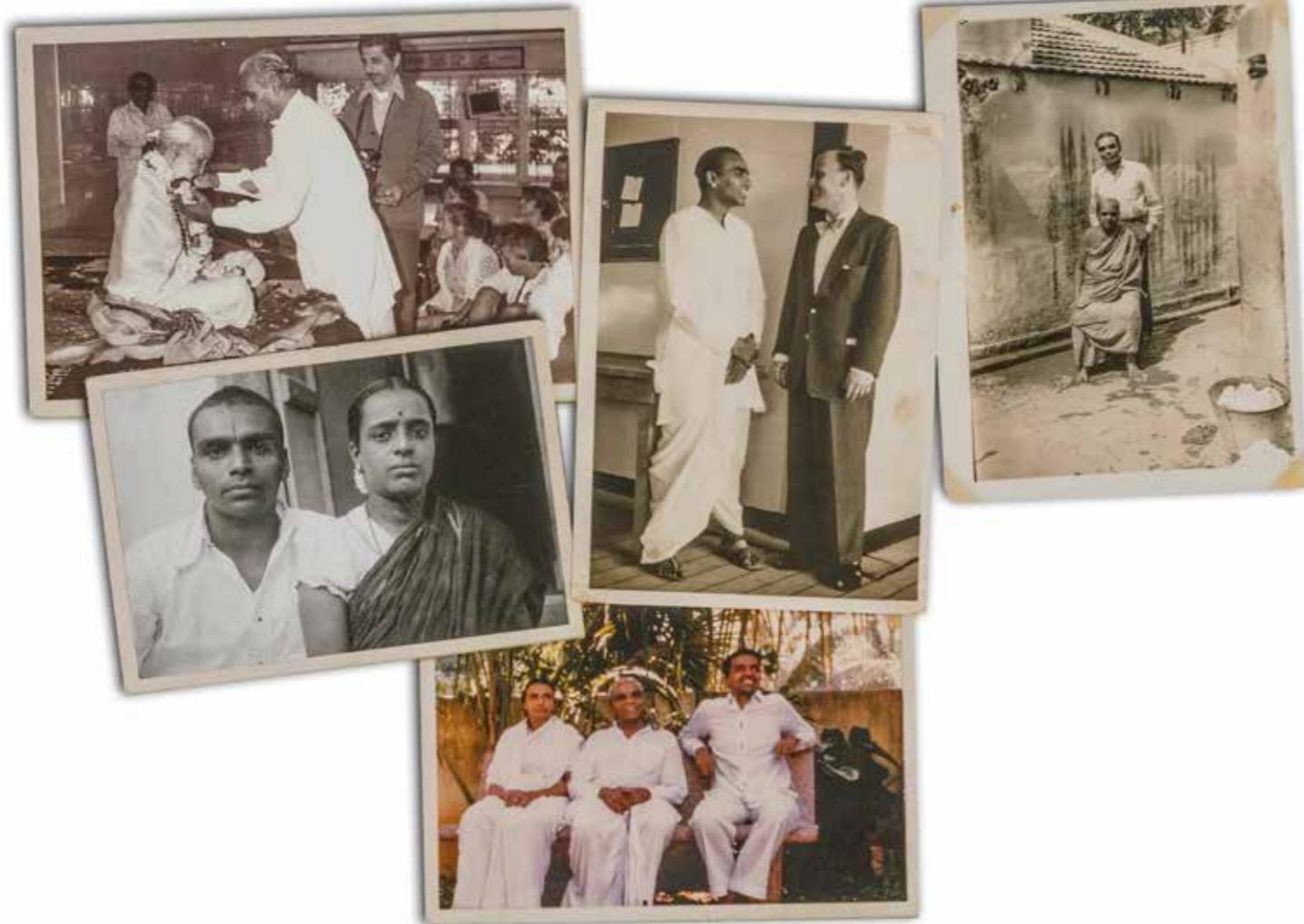
20 de agosto de 2014

*“siempre he dicho
que se viva con felicidad
y que se muera con dignidad”*

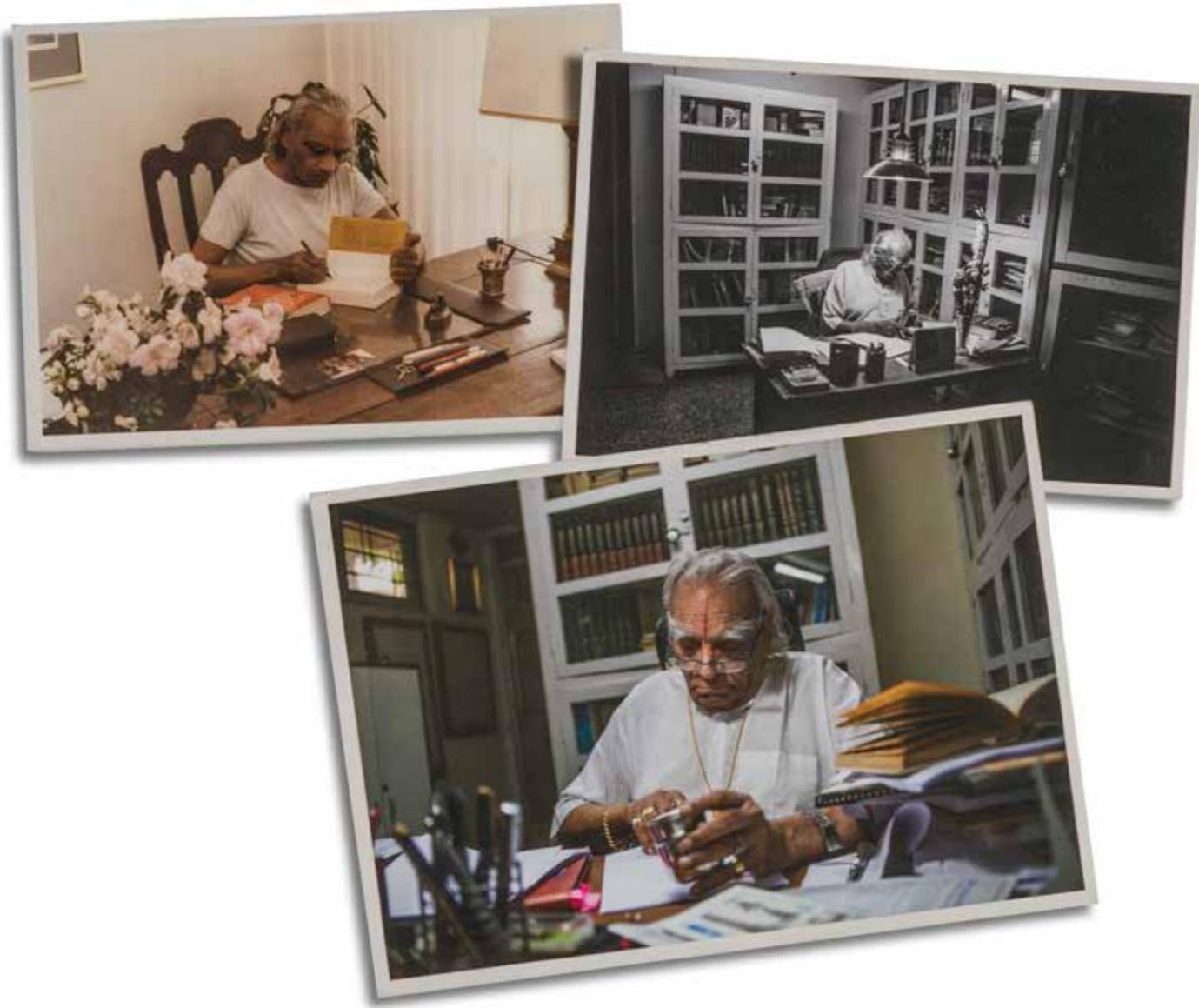
FOTOS: CORTESIA DEL ARCHIVO RIMYI, PUNE



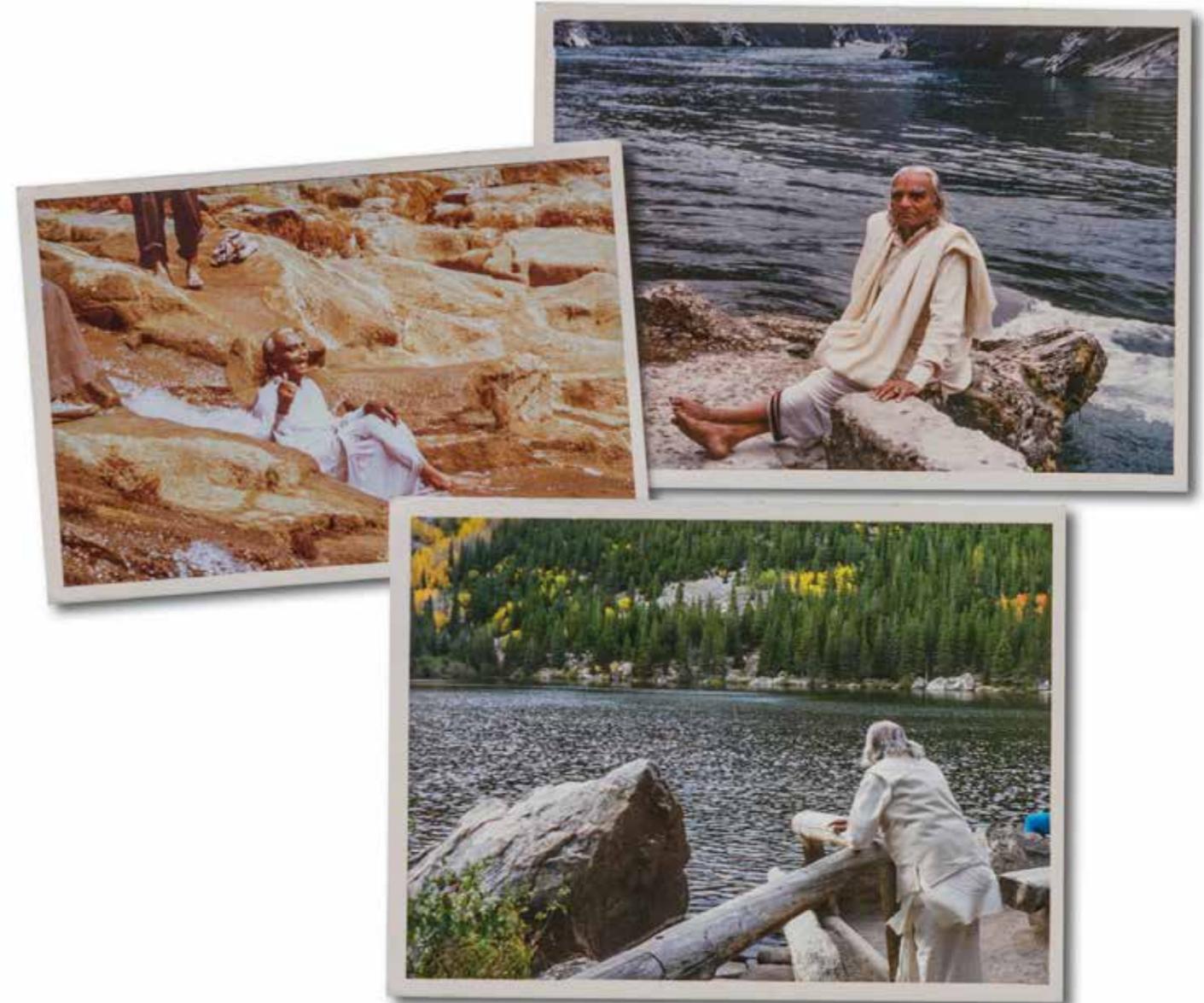
Todo cuanto se necesita para andar un camino son los pasos del viajero



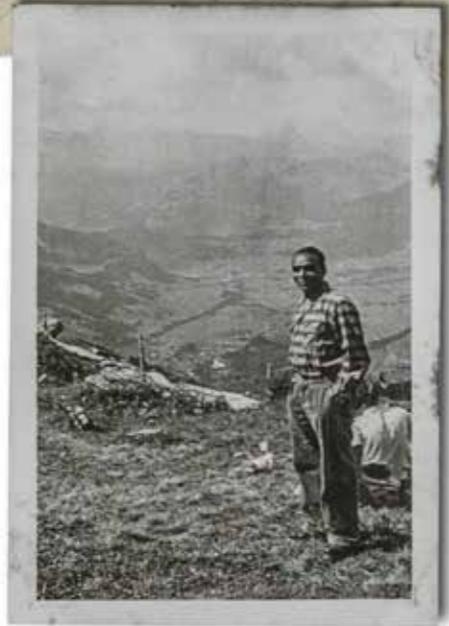
El yoga es para todos. Limitarlo a las fronteras geográficas o culturales es renegar de la consciencia universal



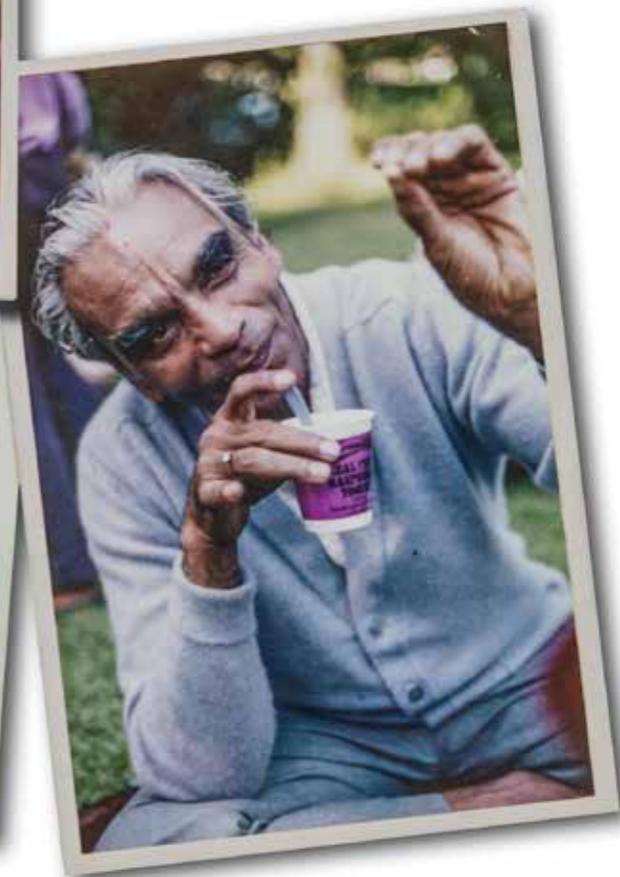
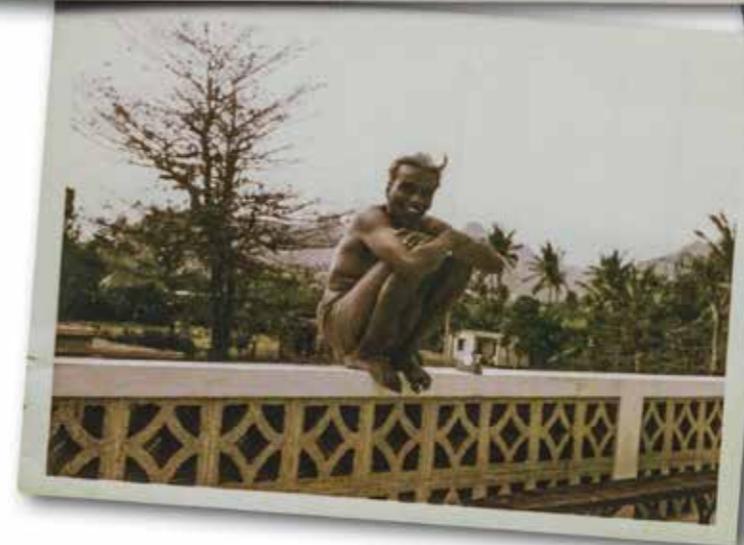
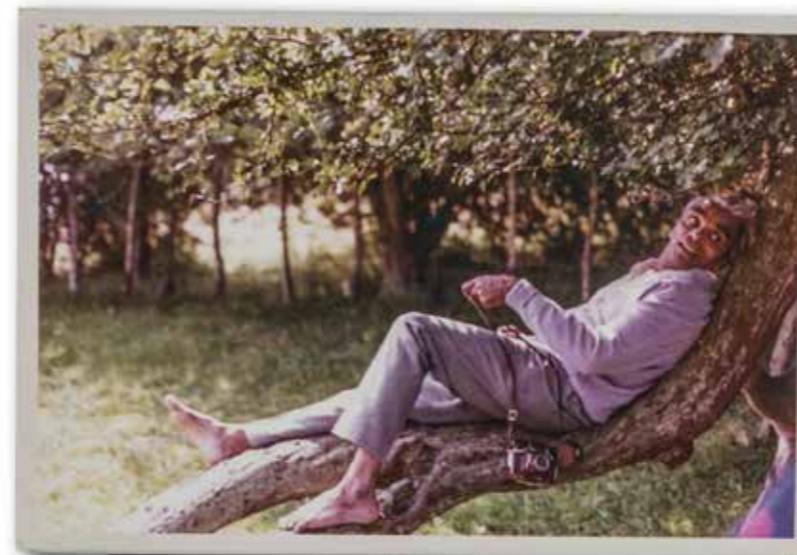
Únicamente la libertad que conlleva verdadera disciplina es auténtica libertad



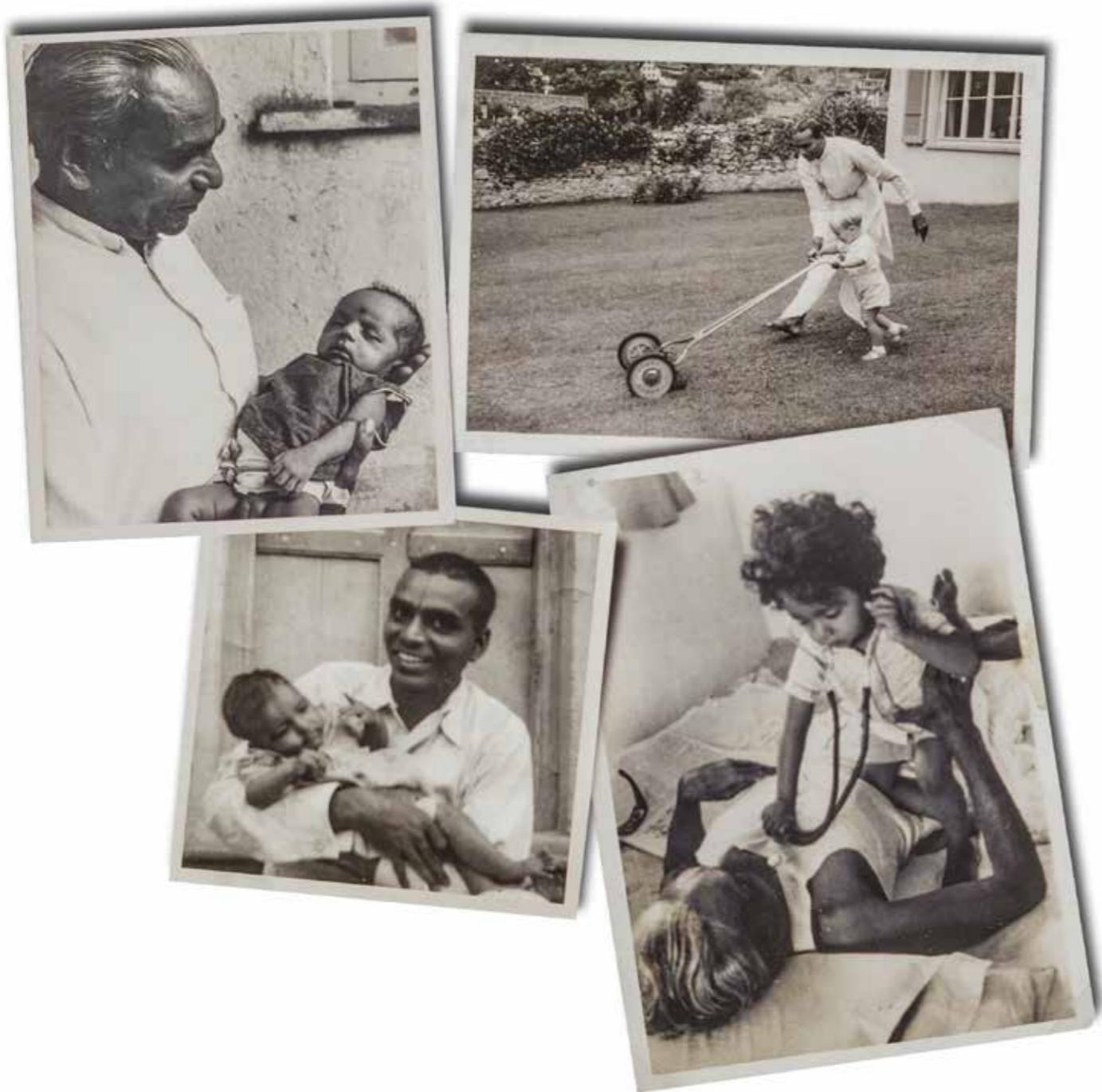
La práctica regular del yoga os hará enfrentar las turbulencias de la vida con estabilidad y aplomo



*La paz en el cuerpo otorga
el equilibrio a la mente*



*Aventureros a ir de lo conocido
a lo desconocido*



La meditación es llevar a la mente a un estado de inocencia sin ignorancia



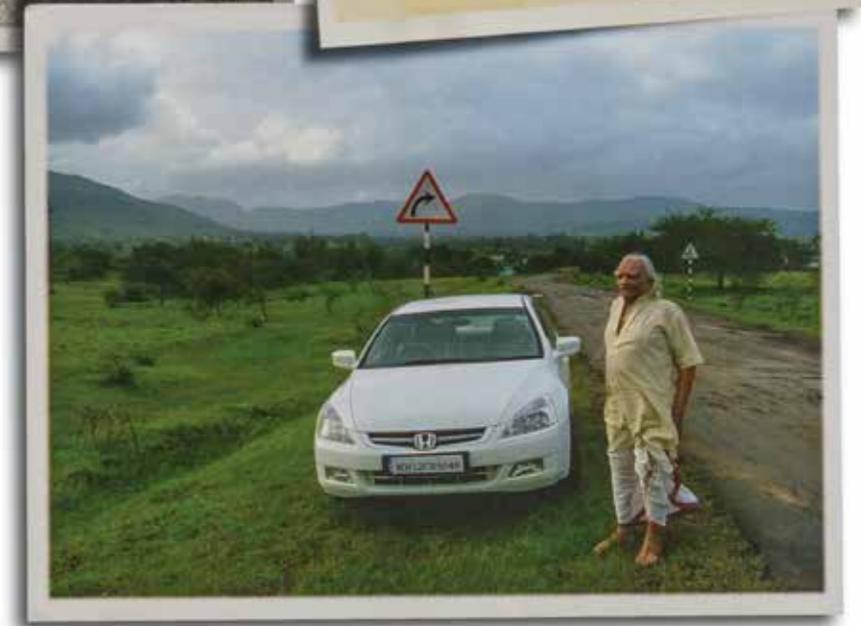
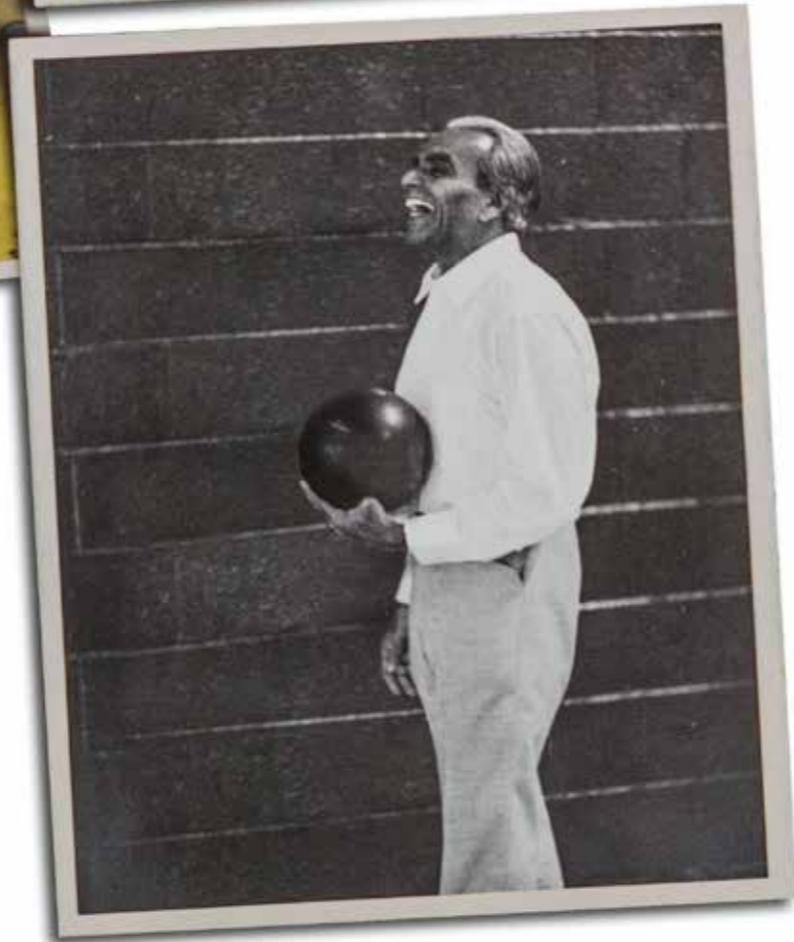
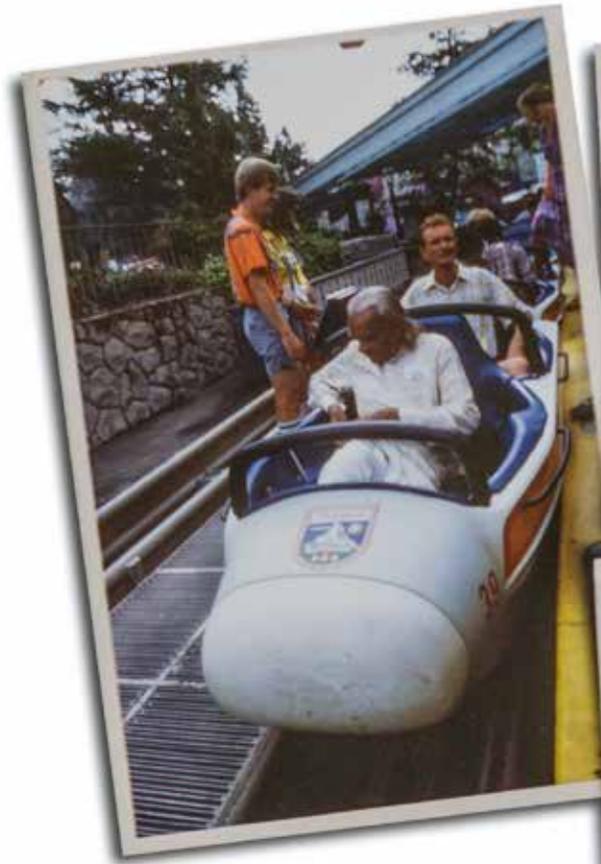
sin la experiencia de la felicidad y el amor humanos no es posible conocer el amor divino



*Cuando la estabilidad se convierte en hábito,
llega la madurez, y a ella le sigue la claridad*



*Para un yogui, su cuerpo es un laboratorio; el terreno
para una experimentación e investigación perpetuas*



La naturaleza del ser humano es encontrar respuestas.

Lo verdaderamente humano es compartirlas con el mundo

Que mi final sea vuestro comienzo...



El año pasado, la Freer Gallery of Art y Arthur M. Sackler Gallery, del museo Smithsonian de arte asiático, organizaron una exposición fascinante, tanto para los practicantes de yoga como para los aficionados al arte. *Yoga: El arte de la transformación* no solo reunió por primera vez imágenes de las más excelentes colecciones del mundo, sino que, además, proporcionó un contexto histórico para ayudar a los estudiantes contemporáneos de yoga a entender mejor esta antigua, profunda e intrigante disciplina. Este fragmento, extraído del catálogo de la exposición y redactado por la conservadora del museo, Debra Diamond. Se ha reeditado previa autorización.

El yoga surgió en la India como un medio para trascender el sufrimiento. Generación tras generación, innumerables personas en busca de la iluminación o de fortalecimiento perfeccionaron la metafísica y la técnica del yoga. Hoy en día, en casi todo el mundo se reconoce al yoga como fuente de salud y de visión espiritual interior. Sin embargo, fuera de los círculos de eruditos y practicantes avanzados, muy pocos están familiarizados con la rica y versátil diversidad del yoga, o con los distintos significados que encierra para los practicantes o para aquellos que se han encontrado y relacionado con ellos a lo largo de los últimos 2.500 años.

Esta diversidad en todo lo que conlleva el yoga radica, en parte, en la maleabilidad del término, ya que en cada época, generación tras generación, se ha redefinido el yoga y remodelado sus medios y objetivos. La prueba más sólida del origen del yoga se encuentra en el norte de la India. Entre los siglos V y III a. C., renunciantes con plena consciencia de sí mismos se dieron cuenta de que su cuerpo y su mente tenían el potencial de percibir la realidad correctamente y trascender el sufrimiento de la existencia. Conocidos como *śramaṇa*, *munis* y *yatis*, cambiaron de manera radical su relación con el mundo, para dedicarse a la meditación y al ascetismo. A lo largo del tiempo, partiendo de esa base, los practicantes de yoga fueron perfeccionando progresivamente las técnicas de transformación física y metafísica. No solo recurrieron a su propia visión interior; también reaccionaron al desarrollo filosófico y a los cambios sociales, religiosos y políticos del panorama de la India. En el siglo VII a.C., los principales conceptos, las prácticas y el vocabulario de casi todos los sistemas de yoga estaban ya establecidos, aunque todavía hoy en día siguen surgiendo “variaciones y expansiones”. Como si se tratase de una cuerda compuesta de varios hilos –todos ellos presentes en distintos momentos, pero ninguno con una presencia permanente– la historia del yoga ha estado sujeta a modificaciones y transformaciones continuas.

Los tratados y comentarios escritos desde el siglo III a.C. hasta la actualidad nos ofrecen una visión global coherente de la profundidad filosófica del yoga y su evolución. Por otra

parte, los objetos e imágenes ponen de manifiesto cómo el yoga, a pesar de conllevar una experiencia que en su esencia es inherentemente individual, ha estado siempre inmerso en la cultura. Estas obras de arte realizadas por artistas profesionales que trabajaban para grupos sectarios, mecenas reales laicos, o dentro de redes comerciales, se sitúan a caballo entre, por un lado, el conocimiento yóguico, y, por otro, la tradición iconográfica popular y los intereses de las distintas comunidades.

Yoga: El arte de la transformación muestra cómo la cultura iconográfica nos descubre diferentes aspectos del yoga: como proceso consagrado de transformación, y como algo que se ha ido manifestando de diversas maneras a lo largo de la historia. Este doble enfoque pone de manifiesto que el perfeccionamiento de mente-cuerpo y la existencia del ser humano como participante del mundo eran (y son) actividades simultáneas y entrelazadas. De este modo, el proyecto examina obras que ilustran, de maneras históricamente concretas, los conceptos, prácticas e interacciones sociales yóguicos, así como su trayectoria en el imaginario popular. Aunque el corpus iconográfico del yoga se extiende con ímpetu a lo largo de toda Asia y del mundo, *Yoga: El arte de la transformación* se centra en el tremendamente abundante archivo de la India. Estas obras, creadas a lo largo de unos dos mil años en diferentes contextos religiosos y profanos, nos permiten ver la importancia crucial del yoga en la cultura y religión índicas, su profundidad filosófica, sus múltiples manifestaciones políticas e históricas, y sus adaptaciones transnacionales y transectarias. La tradición pictórica, que nunca se había estudiado de manera holística, revela que el yoga no era una materia excluyente ni suponía la supremacía de una religión particular, sino que era plural y abierto. Aunque la mayoría de los objetos surgen de un contexto hindú o representan a practicantes de la fe hindú, en las imágenes jainistas, budistas, sijs y sufíes vemos patrones de cómo el yoga era compartido por otras creencias. Los tratados filosóficos ilustrados y los diagramas sugieren diferentes concepciones del cuerpo yóguico. Las representaciones de gurús divinizados, fieras *yoginis*, ascetas combativos y

héroes románticos encarnan la fluidez de la identidad del yoga a través de los límites entre lo “sagrado” y lo “profano”, y dilucidan modelos de interacción entre renunciantes y cabezas de familia. Las fotografías, las postales de misioneros, los murales mágicos, las ilustraciones médicas, los manuales iconográficos y las películas antiguas muestran los tremendos cambios en la identidad yóguica y su aceptación durante el siglo XIX y principios del XX. Estos materiales impresos, ampliamente divulgados, trazan la denigración transnacional del yoga en la época colonial y, como respuesta, la creación del yoga moderno en la India.

Algunos aspectos significativos del yoga eran demasiado transgresores o estaban demasiado interiorizados como para poder ser mostrados de manera explícita, y no todas las

iconografías tradicionales sobrevivieron al paso del tiempo. No podemos afirmar que el catálogo de esta exposición sea completo. Con ciento cuarenta y tres objetos (y cincuenta ilustraciones en el proyecto inicial) –un estanque, comparado con el océano de la cultura iconográfica del yoga– este catálogo de la exposición no puede pretender ser completo. A cambio, busca enriquecer la comprensión de las configuraciones plurales del yoga, examinando las creaciones clave, los mecanismos a través de los cuales el yoga quedó tan profunda y diversamente arraigado en la cultura india, y el contexto en el que surgió la práctica moderna.

Debra Diamond, *conservadora, Freer y Sackler*

(© Arthur M. Sackler Gallery, Smithsonian Institution, 2013; todos los derechos reservados).

Traducido por Manuela Mirat



DERECHA

Vishvamitra practicando el ascetismo
Folio 61a del *Freer Ramayana*
Mushfiq
India, Mogol sub-imperial
1597–1605
Acuarela opaca, oro y tinta en papel,
26,5 x 15,6 cm
Freer Gallery of Art, donado por
Charles Lang Freer, F1907.271.61



IZQUIERDA

Folios de *Nath Charit*
Bulaki
India, Rajasthan, Jodhpur, 1823
(Samvat 1880)
Acuarela opaca, aleación de oro y
estaño sobre papel, 47 x 123 cm
Mehrangarh Museum Trust

La transmisión de las enseñanzas
Folio 3

La transmisión de las enseñanzas
Folio 4

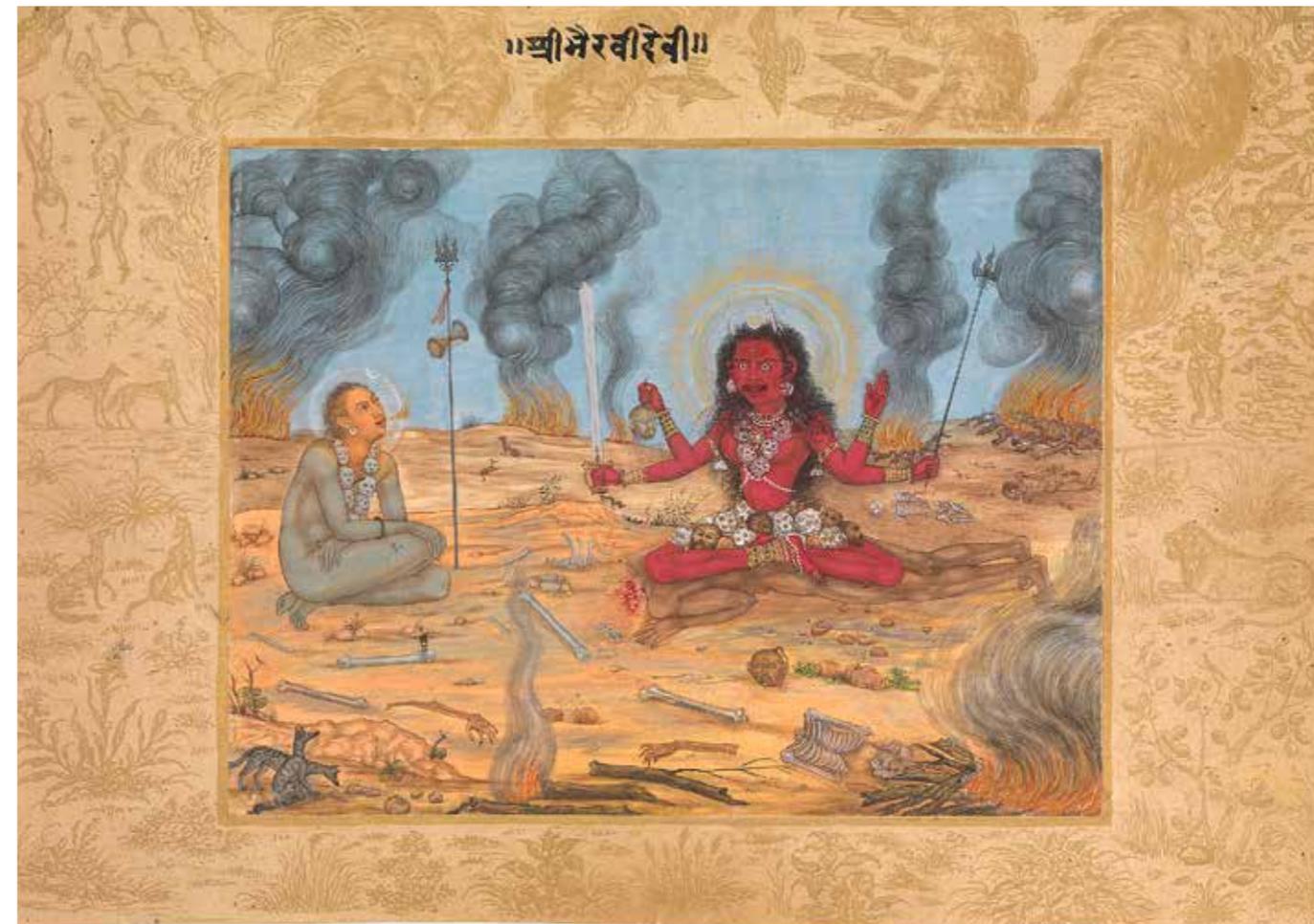


IZQUIERDA

El sabio Bhringisha y Shiva
 Folio 304b del *Yoga Vasistha*
 Atribuido a Keshav Das
 India, Uttar Pradesh, Allahabad,
 1602
 Acuarela opaca, oro y tinta sobre
 papel, 27 x 18,5 cm (folio); 15,9 x
 9,9 cm (pintura)
 © The Trustees of the Chester
 Beatty Library, Dublín. In 05, f.304b

DERECHA

La Diosa Bhairavi Devi con Shiva
 Atribuido a Payag (ca. 1595–1655)
 India, dinastía Mugdal,
 ca. 1630–35
 Acuarela opaca, oro sobre papel
 18,5 x 26,5 cm
 The Metropolitan Museum of Art,
 Adquisición, Lila Acheson Wallace
 2014, Acc. N. 1978.540.2. © The
 Metropolitan Museum of Art/Art
 Resource/Scala, Florence



Tres folios del *Nath Charit*
 Bulaki
 India, Rajasthan, Jodhpur, 1823
 (Samvat 1880)
 Acuarela opaca, aleación de oro y
 estaño sobre papel, 47 x 123 cm
 Mehrangarh Museum Trust

Tres aspectos del Absoluto
 Folio 1 del *Nath Charit*, RJS 2399

*Tres transmisiones de las
 enseñanzas*
 Folio 3 del *Nath Charit*, RJS 2400

La transmisión de la enseñanza
 Folio 4 del *Nath Charit*, RJS 2401



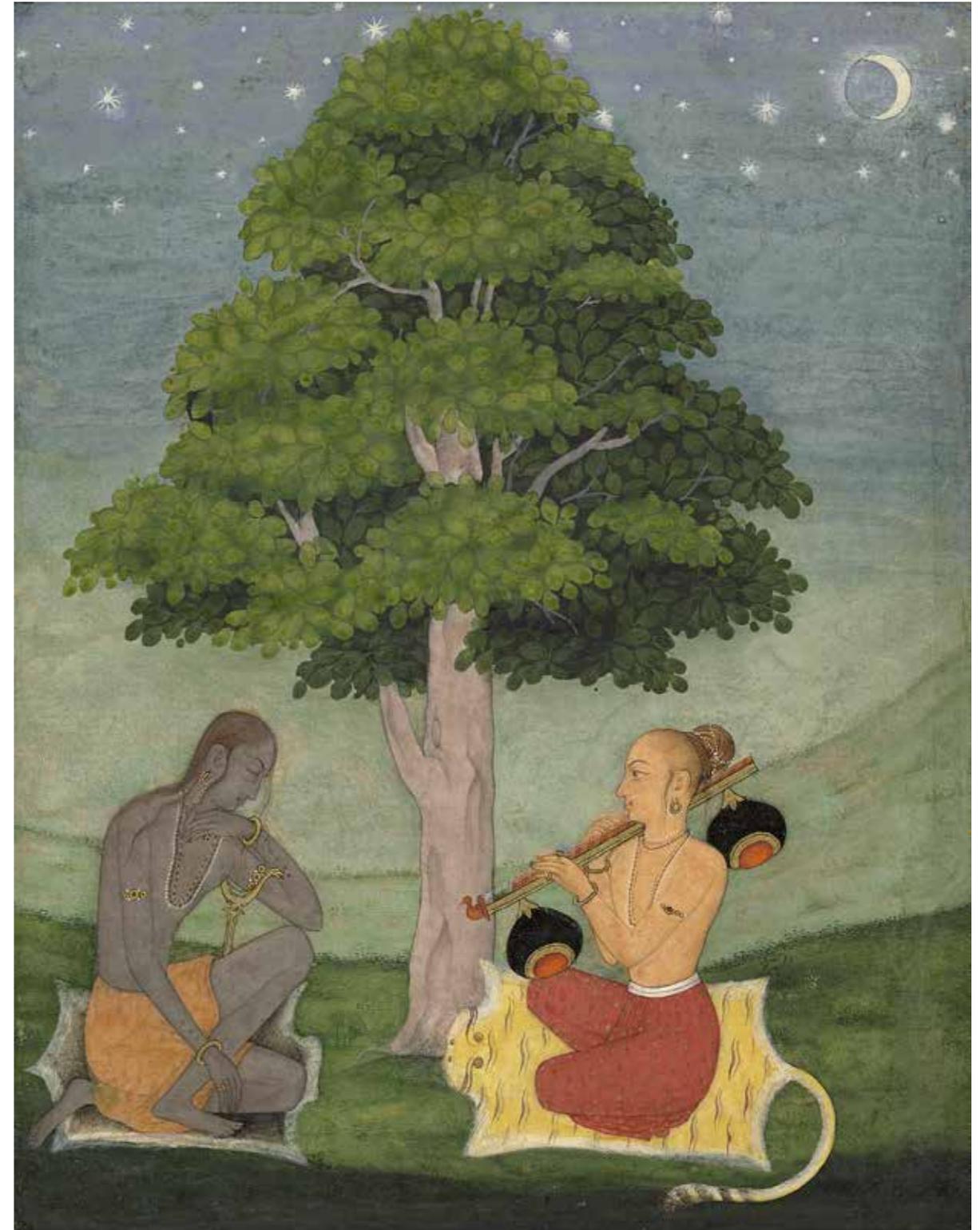


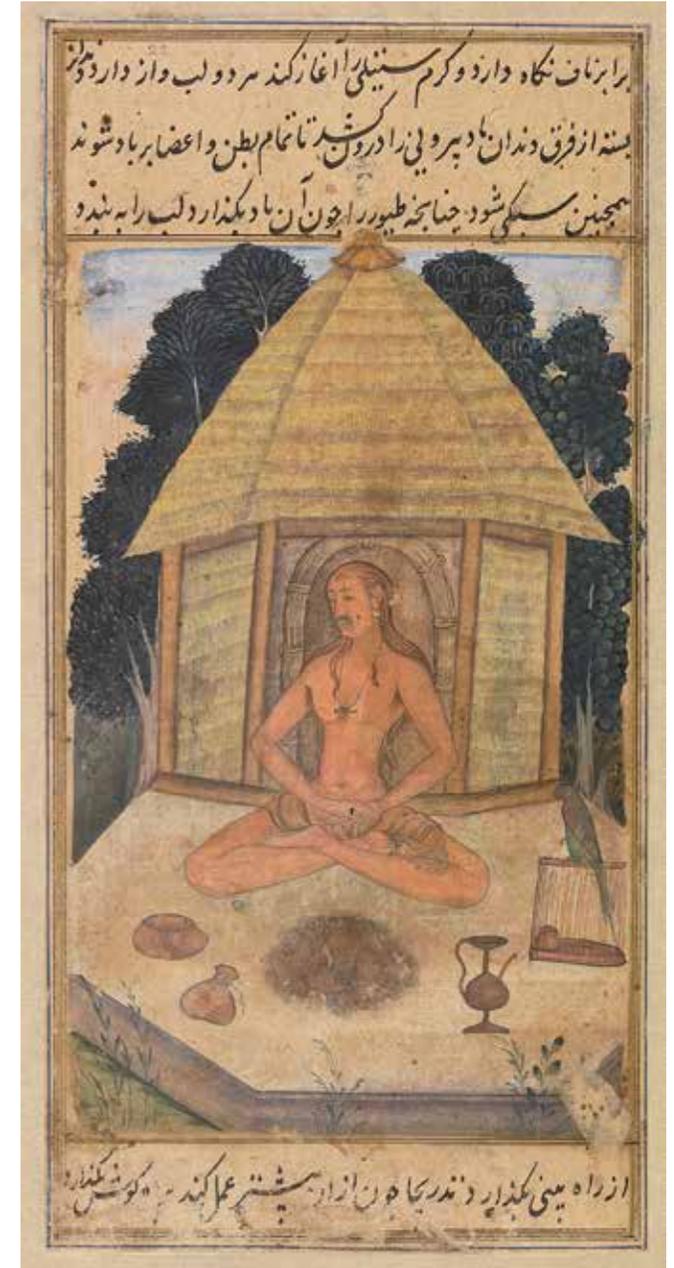
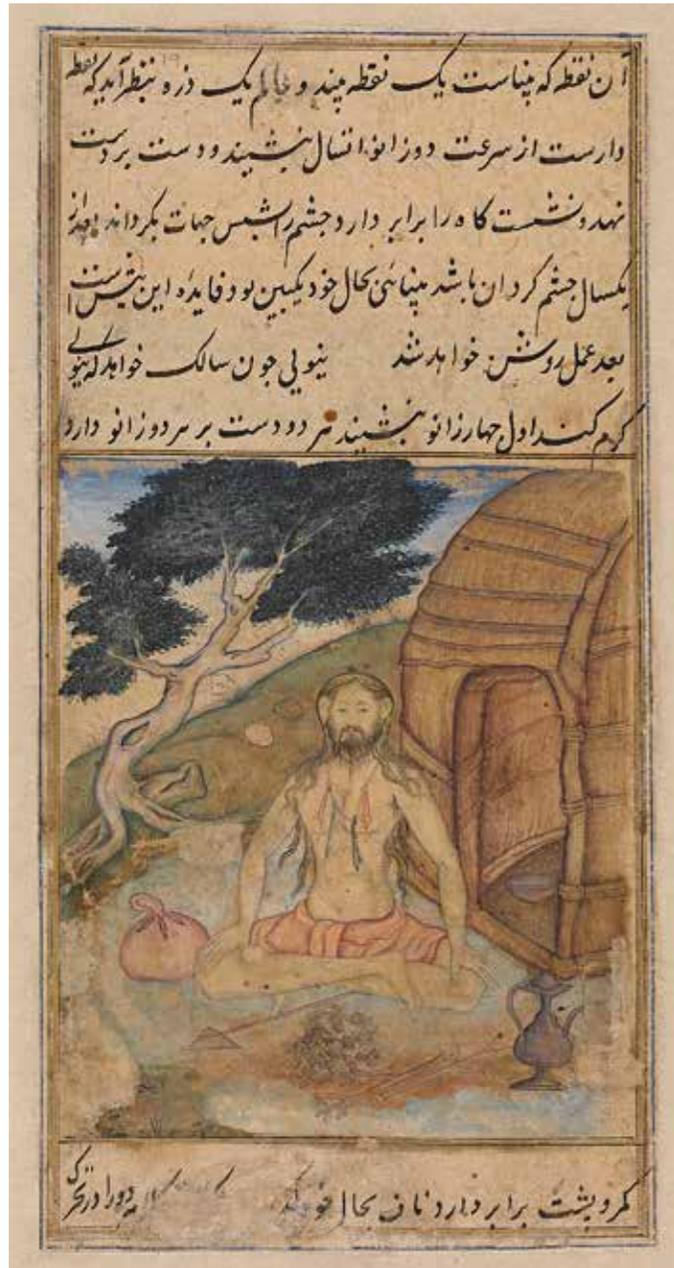
IZQUIERDA TAMBIÉN EN LA PAG. 20
(DETALLE)

Vishnu Vishvarupa
India, Rajasthan, Jaipur.
ca. 1800–1820
Acuarela opaca y oro sobre papel,
38,5 x 28 cm
Victoria and Albert Museum,
Londres, donado por Mrs. Gerald
Clark, IS.33–2006

DERECHA Y CUBIERTA (DETALLE)

Kedar Ragini
Ruknuddin (ca. 1650–97)
India, Rajasthan, Bikaner,
ca. 1690–95
Acuarela opaca, oro y tinta sobre
papel, 25,6 x 18,7 cm (página)
14,9 x 11,9 (pintura)
The Metropolitan Museum of Art,
Donación de Mr. and Mrs. Peter
Findlay, 1978, 1978.540.2, Acc.
N. 2011.409 © The Metropolitan
Museum of Art/Art Resource/Scala,
Florence.





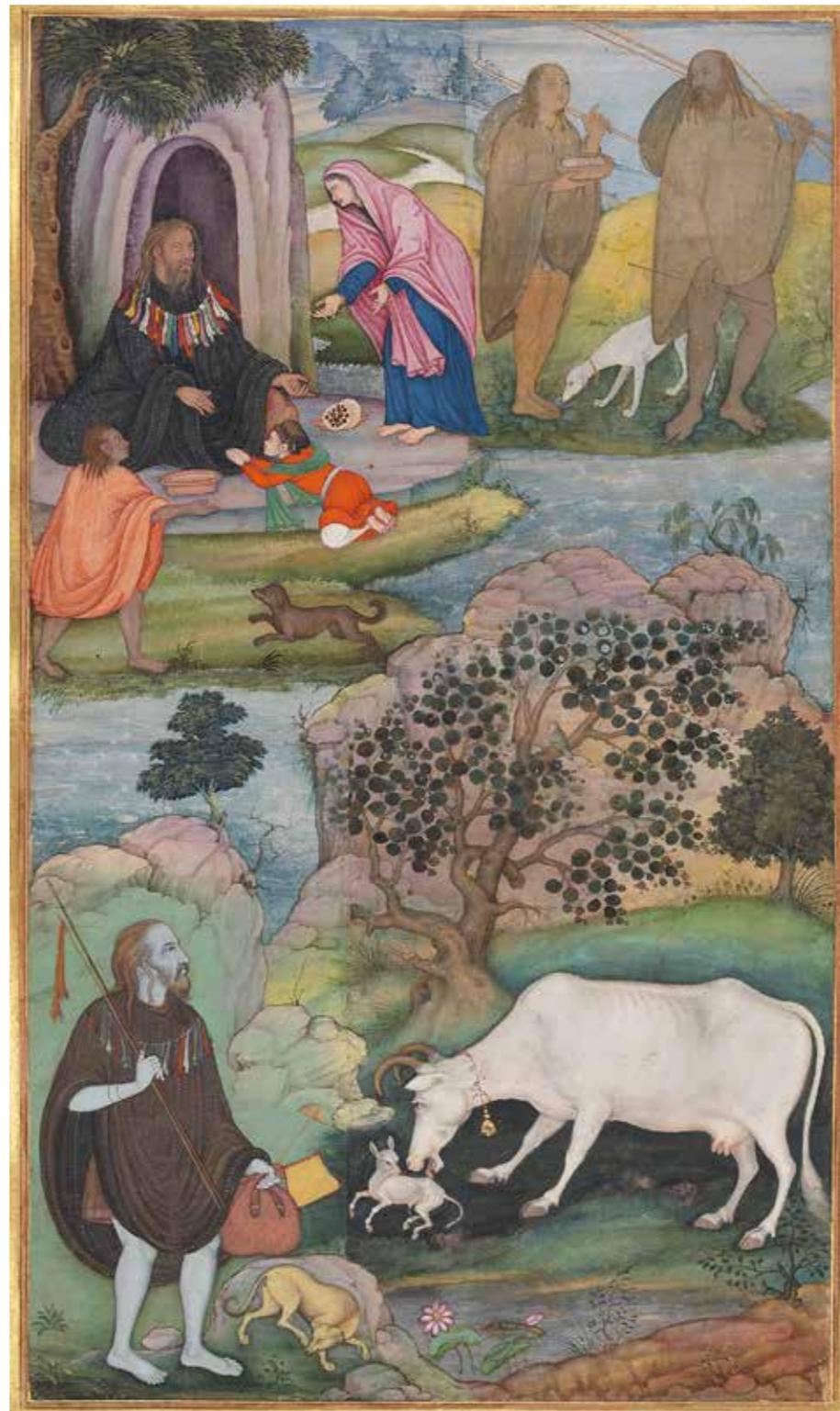
Cuatro folios del *Bahr Al-Hayat*
(*Océano de vida*)
India, Uttar Pradesh, Allahabad,
1600–1604
Acuarela opaca sobre papel, 22,7 x
13,9 cm (folio)
The Trustees of the Chester Beatty
Library, Dublín

Nauli Kriya (persa, *niyuli*)
Atribuido a Goverdhan
9,5 x 8 cm (pintura)
In 16.19a

TAMBIÉN EN LA PAG. 36 (DETALLE)
Śīrśāsana (persa, *akucchan*)
9,6 x 7,8 cm (pintura)
In 16.20a

Khechari Mudra (persa, *Khechari*)
10,6 x 8,5 cm (pintura)
In 16.24a

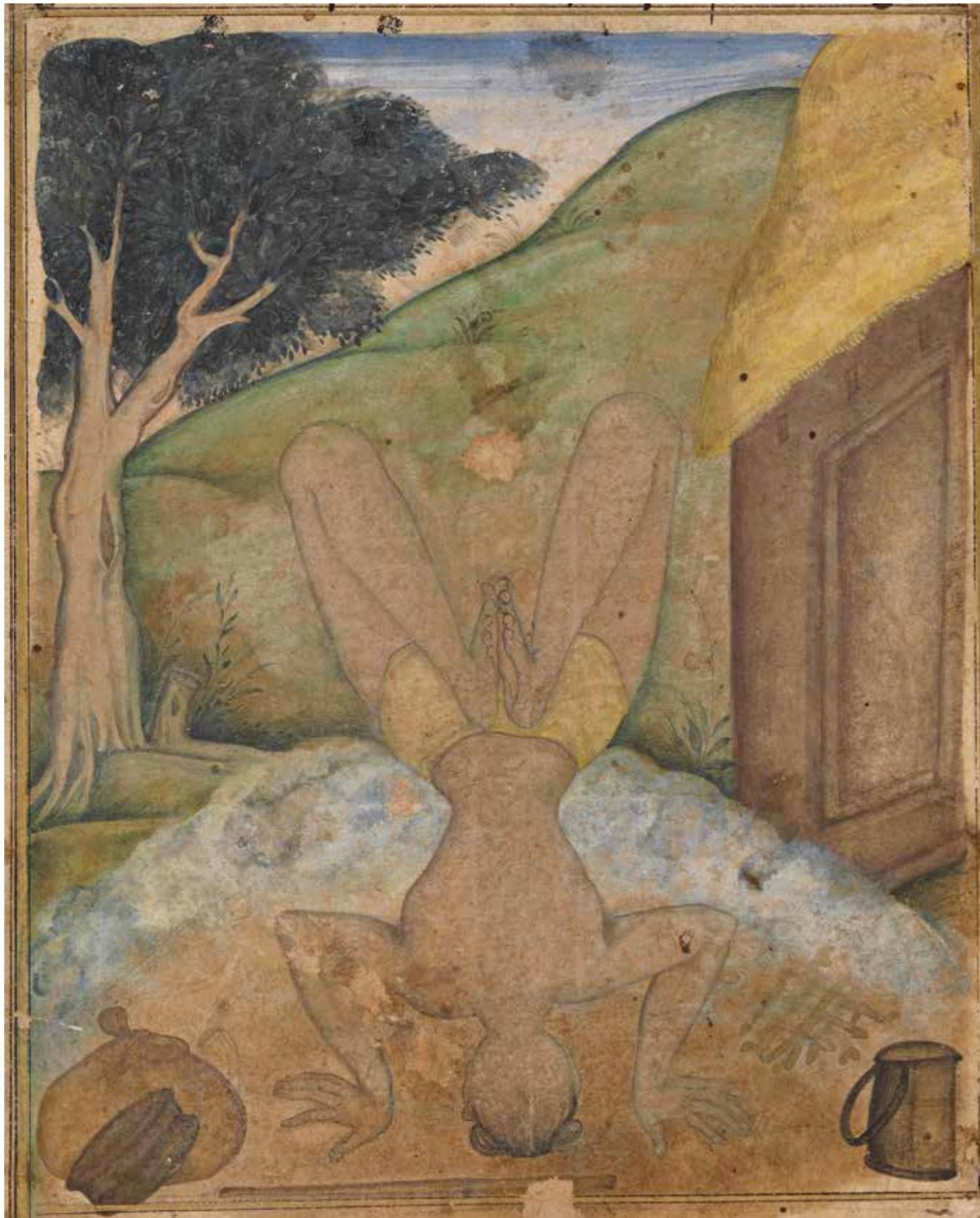
Sin título (persa, *Sitali*)
12,6 x 7,8 cm (pintura)
In 16.22a



IZQUIERDA
 Bifolio del *Gulshan Album*
 India, Mughal Dynasty, primer cuarto
 del siglo XVII
 Acuarela opaca y oro sobre papel
 Staatsbibliothek zu Berlin,
 Orientabteilung
 Libri pict. A 177, ff. 6b, 13a



Sin título
 India, Tamil Nadu, Madrás
 (actualmente Chennai)
 ca. 1870
 Impresión a la albúmina, 14,5 x 9,8
 cm
 Staatliche Museum zu Berlin,
 Ethnologisches Museum, VIII.C1474



योगज्वाल ĀSANA Y TÉCNICA

El ABC de Śīrṣāsana

Por Yoga Jwāla

El sistema que conocemos como “Yoga Iyengar” se puede concebir como un mapa que nos guía por el camino del yoga. Para los menos atrevidos ese camino supondrá una mejora casi inmediata de su salud física y mental mientras que para los más audaces significará acceder a las profundidades desconocidas del psique interior, además de permitir descifrar los antiguos textos sagrados y llevarnos a estas conocimientos con una exactitud sin precedentes en nuestra época.

Sea cual sea nuestra elección al emprender ese viaje, debemos definir el punto de partida y a dónde nos dirigimos, ya que sólo unos pocos pasos en la dirección adecuada conducirán a una salida gigante. Lo que distingue al Yoga Iyengar es esta descripción detallada de la vía del yoga que nos proporciona un ABC de su práctica y el dominio de Śīrṣāsana es un hito importante en este camino ya que es una de las pocas posturas que aparecen claramente documentadas desde la antigüedad.

Beneficios

El cerebro gobierna sobre los numerosos sistemas del cuerpo. Es el que controla el intelecto, la voluntad, la memoria, la imaginación y el pensamiento. El origen de los tres *guṇas* se encuentra en el cerebro, siendo la cabeza el centro de las cualidades *sāttvicas*. Controla el intelecto y la discriminación. Un cerebro en el que rige *sāttva* puede funcionar con claridad. Śīrṣāsana aporta mayor riego sanguíneo al cerebro y lo mantiene fresco y sano. Activa las glándulas hipófisis y pineal, que influyen en la salud, la vitalidad y el desarrollo de nuestro cuerpo. Es una de las *āsanas* más estimulantes.

La práctica del equilibrio sobre la cabeza, si se realiza correctamente, rejuvenece y revitaliza todo el cuerpo. La posición invertida contrarresta los efectos que la posición erguida normal tiene sobre los órganos internos, cuya tendencia es a caerse y descender y así volverse perezosos. Śīrṣāsana les infunde una nueva vida. El cuerpo se mantiene caliente con el aumento de la circulación sanguínea, aumenta el nivel de hemoglobina en la sangre y mejoran la respiración y la digestión.

Todos están de acuerdo en que ralentiza el proceso de envejecimiento y aumenta la longevidad. Muchas enfermedades menores, como los resfriados, la tos, el dolor de garganta y el dolor de espalda, se curan mediante la práctica de Śīrṣāsana.

Sin embargo, sus efectos principales son sobre el cerebro, y todo aquél que padezca agotamiento, pérdida de la vitalidad física y mental, bajo rendimiento intelectual y poca fuerza de voluntad, debe practicar esta *āsana* para conseguir claridad y fortaleza mental e intelectual.

En resumen, Śīrṣāsana desarrolla el cuerpo, y disciplina la mente para hallar el equilibrio interior y ensanchar los horizontes del espíritu.

Condiciones necesarias

Se aconseja encarecidamente aprender la técnica de esta postura a través de un profesor certificado y no por los libros.

Antes de empezar a aprenderla hay que dominar otras *āsanas*, especialmente *Sālamba Sarvāṅgāsana* y *Halāsana*. Es más fácil y seguro mantener el equilibrio en Śīrṣāsana tras adquirir maestría en *Sarvāṅgāsana* y sus primeras variaciones. Si *Sarvāṅgāsana* no se realiza bien, no podrá realizar Śīrṣāsana correctamente, y será difícil rectificar errores.

Śīrṣāsana ha de ser seguida por *Sarvāṅgāsana*. Esto es muy importante. Si solo se hace la primera, sin ir seguida de la segunda, conduciría a un estado mental irritado y al malhumor, además de crear un desequilibrio emocional. Ambas posturas deben mantenerse al menos el mismo tiempo, o algo más *Sarvāṅgāsana*.

Precauciones

Śīrṣāsana no es recomendable para quien se halle afectado de alta o baja tensión sanguínea, problemas cervicales, de ojos, oídos, de corazón o con el periodo.

Referencias

Luz sobre Yoga. B.K.S. Iyengar
Yoga para la mujer. Geeta S. Iyengar

A. Posturas preparatorias. Nivel principiante

Llevar practicando posturas de pie, como mínimo, unos dos años, que son las que mejor preparan Śīrṣāsana y construyen una espalda y musculatura fuertes.

Virabhadra I En esta postura el pecho se expande totalmente, lo que facilita la respiración profunda. Disminuye la rigidez de hombros y la espalda, y fortalece las piernas. Al llevar la cabeza hacia atrás, se extiende el cuello y cura su rigidez, además se produce un masaje en las glándulas tiroideas y paratiroides.



Prasārita Pādōttānāsana En esta postura los músculos del muslo posterior y los músculos abductores obtienen un estiramiento completo, al tiempo que se obtiene una mejora del flujo sanguíneo hacia el tronco y la cabeza. Las personas que no puedan realizar Śīrṣāsana pueden obtener beneficio de esta postura.



Uttānāsana En esta āsana la columna vertebral es sometida a un deliberado e intenso estiramiento. Es excelente para las personas que se excitan fácilmente, pues calma las células cerebrales. Tras Uttānāsana uno se encuentra fresco y calmado, los ojos adquieren viveza y la mente se halla en paz.



Adho Mukha Śvānāsana Refuerza los tobillos y modela las piernas. También favorece la desaparición de la rigidez de la región de los omóplatos y alivia la artritis del hombro. Los músculos abdominales son llevados hacia la columna y se fortalecen. Como el diafragma se eleva hacia la cavidad torácica, se ralentiza el ritmo cardíaco. Es una postura estimulante.



C. Posturas preparatorias. Nivel avanzado

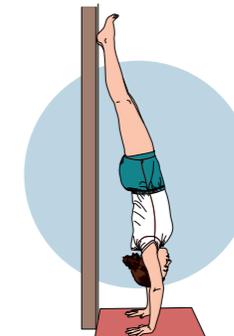
Uttānāsana El peso de las piernas deberá ir hacia los dedos de los pies, de manera que el fémur alcance su verticalidad; consecuentemente se conseguirá una mayor extensión de la piel y los músculos de la pierna posterior, muy importante para crear una buena postura en Śīrṣāsana



Adho Mukha Śvānāsana Además de seguir los puntos descritos anteriormente, mantendremos la compacidad de los hombros y las caderas, que proporcionarán estabilidad en Śīrṣāsana y nos permitirá un mayor abandono de diafragma y vientre.



Adho Mukha Vṛkṣāsana Colocar las manos, cerca de una pared, en línea con los hombros, saltar y levantar una pierna y luego la otra. Esta postura fortalece los brazos y los hombros. Crea confianza en el alumno para aprender el movimiento de subida de las piernas, su firmeza y elevación del cuerpo.



Pincha Mayurāsana Además de los beneficios de Adho Mukha Vṛkṣāsana, esta postura ayuda a compactar los hombros y a desarrollar la inteligencia de la base de la postura, presionando los antebrazos sobre el suelo y, desde esta presión, elevar al tronco y piernas, muy firmes, hacia arriba.



B. Posturas preparatorias. Nivel intermedio

Es necesario llevar unos tres años o más de práctica y poder hacer Supta Virāsana sin que le duela la espalda

Prasārita Pādōttānāsana Las piernas deben mantenerse muy firmes y compactas, sintiendo la apertura de la pierna posterior desde la frontal, la cara interna hacia la externa y la externa sujeta hacia el interior. De esta manera se incrementará la extensión de los dos lados del tronco y apoyaremos la cumbre de la cabeza sobre el suelo, dándonos una referencia en Śīrṣāsana.



Supta Virāsana con soporte. Coloque un soporte bajo la espalda, la cintura y la cabeza, así los muslos y las nalgas descenderán sobre el suelo y se expandirá el pecho. Con este método se reduce la tensión de los muslos. Favorece la digestión entre otros muchos beneficios.



Uttānāsana Buscar el alineamiento de los dos lados de los pies, de manera que la cara externa e interna se apoyen por igual en el suelo. Las cuatro caras de las piernas compactas, así como las caderas; de esta manera se incrementará la extensión de la columna. Cruzando los brazos, tirar de los codos hacia el suelo.



Adho Mukha Śvānāsana El motor de esta postura son las piernas, especialmente llevando los fémures hacia atrás potentemente para aligerar y alargar los lados del tronco y la columna. El giro de los bíceps hacia fuera nos permitirá crear una buena entrada de los omóplatos y, con esta combinación de piernas y brazos, lograremos que las vértebras dorsales vayan hacia el interior.



ILUSTRACIONES: JOSÉ ROBLES

A. Subir y estar. Nivel principiante

En las etapas iniciales necesitamos tener una pared cerca o, mejor aún, una intersección de dos paredes o un rincón. Si hacemos Śīrṣāsana con la ayuda de una pared podemos conservar el equilibrio, pero el tronco y la cabeza pueden no estar en línea. Entrelazamos los dedos hasta la base para formar un hueco semicircular para que entre la cabeza. Los dedos en contacto con la pared.

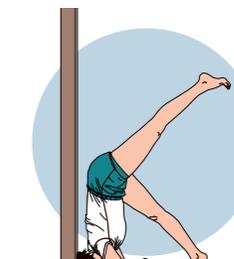
- Apoyar los antebrazos sobre el antideslizante de manera que los codos estén alineados entre sí. La distancia de los codos ha de ser la misma que entre los hombros, de forma que los brazos permanezcan rectos. No mueva los codos ni los brazos una vez ajustados.



- Levante las nalgas de modo que las articulaciones de los codos y los hombros estén en línea entre sí y la cabeza esté en la concavidad de las palmas de las manos.
- Presione el centro del antebrazo en el suelo, eleve los hombros. Espire y estire las piernas, manteniendo los dedos de los



- pies en el suelo. Ahora estire las piernas aún más y desplace los pies hacia la cabeza, así la espalda se acercará más hacia la pared, sin curvarla. Eleve los hombros.
- Presionando el centro de los antebrazos y manteniendo la elevación de los hombros, una vez que la espalda y los nalgas



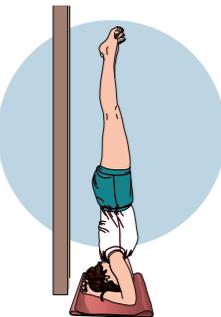
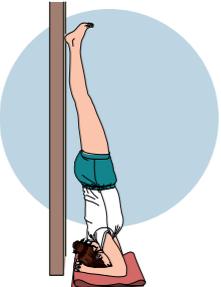
- están en contacto con la pared, suba una pierna bien estirada y firme y luego la otra.
- Mantener la elevación de los hombros, alargar la columna sin que la zona dorsal de la espalda descansa en la pared, de manera que todo el cuerpo quede vertical.



B. Subir y estar. Nivel intermedio

Buscamos el equilibrio en el espacio, dejando de manera progresiva el apoyo de la pared.

- Cruzamos los dedos como en la fase para principiantes, aunque separamos las manos de la pared.
- Los talones en contacto con la pared y las piernas bien firmes y estiradas.
- Creamos la máxima extensión de la columna hacia arriba buscando la verticalidad de la postura. Mantenemos la elevación de los hombros y la parte posterior de la espalda estirada.
- Mantenemos el cuerpo firme y elevado desde el suelo para mantener la ligereza. Separar un talón de la pared y luego el otro, buscando en todo momento el equilibrio desde la base y la presión de los antebrazos y muñecas externas en el suelo. Las piernas deberán estar muy firmes.
- La firmeza que obtenemos con la pared, en un principio, ayuda a conseguir la postura de manera independiente. Es necesario hacer *Śīrṣāsana*, cerca de la pared, durante 3 a 4 minutos, para llegar a entender el arte del equilibrio en esta postura.



Las manos de *Śīrṣāsana*

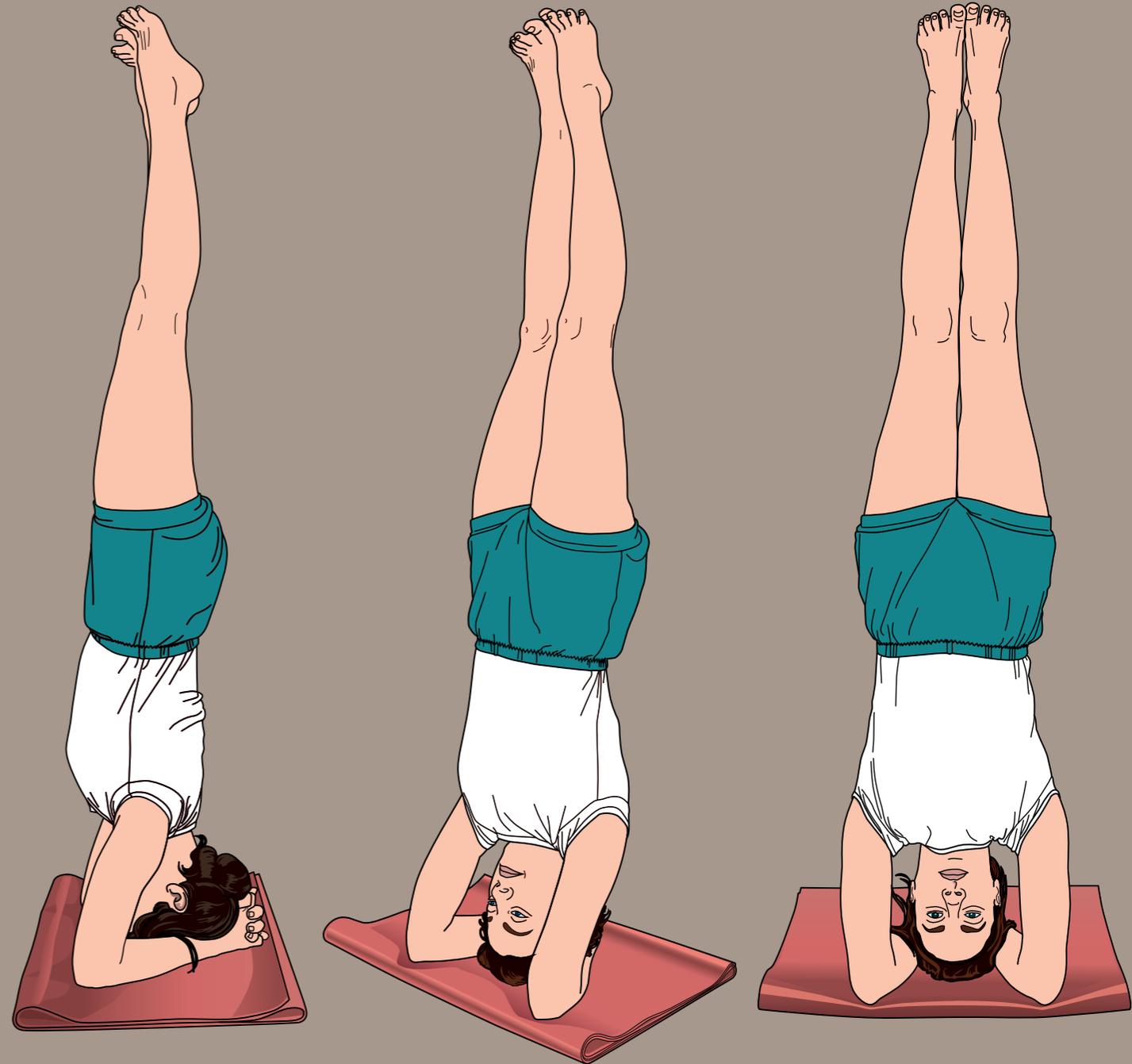
- Cruzar los dedos de las manos hasta su base. Excepto los pulgares, que se cruzarán desde la raíz de las uñas o mantendrán la punta en contacto. Idealmente se aconseja cruzarlos, puesto que

pueden así mantener la acción de empuje al resto de los dedos.

- Mantener el giro de muñecas hacia la cabeza, de modo que la muñeca externa junto con el antebrazo externo puedan presionar el suelo. Las dos

C. Subir y estar. Nivel avanzado

- Entramos en la postura como en los estadios anteriores, ahora sin pared.
- Presionamos el centro del antebrazo en el suelo y mantenemos la elevación de los hombros y los lados del tronco. Acercamos los pies hacia la cabeza con las piernas firmes y compactas para elevarlas y buscar la verticalidad de la postura.
- Los omóplatos se mantienen arriba y hacia el pecho. No dejéis que los hombros bajen hacia el suelo. Esta acción protege la cabeza y el cuello.
- Seguimos atentos a la firmeza de las piernas.
- Para mantener el equilibrio, seguid elevando las piernas en su cara posterior y mantened su firmeza.



Salamba Śīrṣāsana I

Por Faeq Biria

Traducido por Charo Chozas

Los textos clásicos de *Haṭha-Yoga* no mencionan el nombre de esta postura. Emplean el término general de *Viparīta-Karaṇī* (acción invertida) para todas las posturas en las que el yogui está en equilibrio sobre su cabeza o sobre los hombros y *nābhi* (el ombligo) se encuentra por encima de *tālu-mūla* (el punto de encuentro entre el paladar y la garganta). De esta manera impide que el *pīyūṣa* secretado en *tālu-mūla*, caiga en el *agni* (fuego) de *nabhi*. *Pīyūṣa* (literalmente: crema de leche) o ambrosía, que existe también en el elemento agua, es el néctar que viene de *Somamaṇḍala* (la región de la luna).

Ciertos tratados antiguos consideran que *pīyūṣa* es solo la saliva, mientras que algunos comentaristas contemporáneos tratan de probar que *pīyūṣa* es el fluido cerebro-espinal, y otros piensan que la “luna” corresponde al sistema pineal-pituitario. *Tālu-mūla*, llamado también el ombligo de la cabeza², es considerado como uno de los dieciocho marman³ sensibles del cuerpo humano⁴. Está asociado a la consciencia en el estado del sueño profundo (*suṣṭi*)⁵.

Tālu-mūla es la sede de *Candrama* (Candra: la luna), que es uno de los nueve puntos del cuerpo sobre los que el yogui debe fijar su atención durante la práctica (*dhyānastahāna*). No debemos confundir *tālu-mūla* con *tālu* (el paladar), como ocurre en ciertos textos, porque éste es la sede de *tejas* (el fuego), que no puede ser un buen compañero de *Candra*. Debemos diferenciarlo también de *Viśuddhadhyānāsthāna* (el *Viśuddha-cakra* de los tratados tántricos) que se sitúa en el interior de *Ghaṅṭikāstahāna* (que se encuentra en la parte interior de la garganta). En cambio, *tālu-mūla* se encuentra en la parte superior de la garganta.

El *Gorakṣa Śatakam* considera que es particularmente importante privar al *agni* del ombligo (el sol) de *pīyūṣa* (la luna). Según este texto, esta acción induce a *Pratyāhāra* (absorción de los sentidos). También aconseja encarecidamente al practicante

aprender estas técnicas con un maestro experimentado y no mediante libros.

Esto muestra la sutileza del método, ya que necesita la manipulación de *prāṇa*, que, en este contexto, significa los reflejos autónomos que preservan la vida y la hacen cesar cuando cesan sus acciones⁶. Las otras técnicas de yoga bien conocidas, que impiden la caída de *pīyūṣa* son *Kecarī-mudrā* y *Jālandhara bandha*, pero sus mecanismos de acción según la bioenergética del yoga son diferentes de la acción invertida; ambas a veces se combinan y se complementan.

Viparīta-Karaṇī, tal y como está descrita en el *Gheranda-Samhita* (III,2,30–1) y en la *Yogatattva Upaniṣad* (122), corresponde absolutamente a *Sālamba Śīrṣāsana I*. Estos dos textos consideran esta postura como un mudra, lo mismo que los otros clásicos del Hatha Yoga⁷. Todos coinciden en que frena el proceso de envejecimiento y mantiene la longevidad.

Según *Guruji* Iyengar, *Viparīta-Karaṇī* es un término genérico que engloba un grupo de posturas, entre las cuales *Sālamba Śīrṣāsana I* es el jefe de filas, considerado “el rey de todas las posturas de yoga”. Volveremos a tratar este concepto en otro estudio.

1. *Gerandha-Samhita* III.28.60; *Haṭha Pradīpikā* III.71

2. *Kaula-Jhāna-Nirmaya* V.16

3. Puntos de energía

4. *Tri-Sikhi-Brahmana-Upaniṣad* 132

5. *Tri-Sikhi-Brahmana-Upaniṣad* 10, 150

6. *Haṭha Pradīpikā* 1.48; *Sankhyakarika* de Išvarakṛṣṇa, 29; *Vyāsa* III.39;

Brhadhyogiyajñavalkhyasmṛti II.140, III.30, IX.131

7. *Gorakṣa-Satakam* 58, 59; *Haṭha Pradīpikā* III.6, 76, 78; *Śiva Samhita* IV.69;

Hatharatnavali II.66, 73

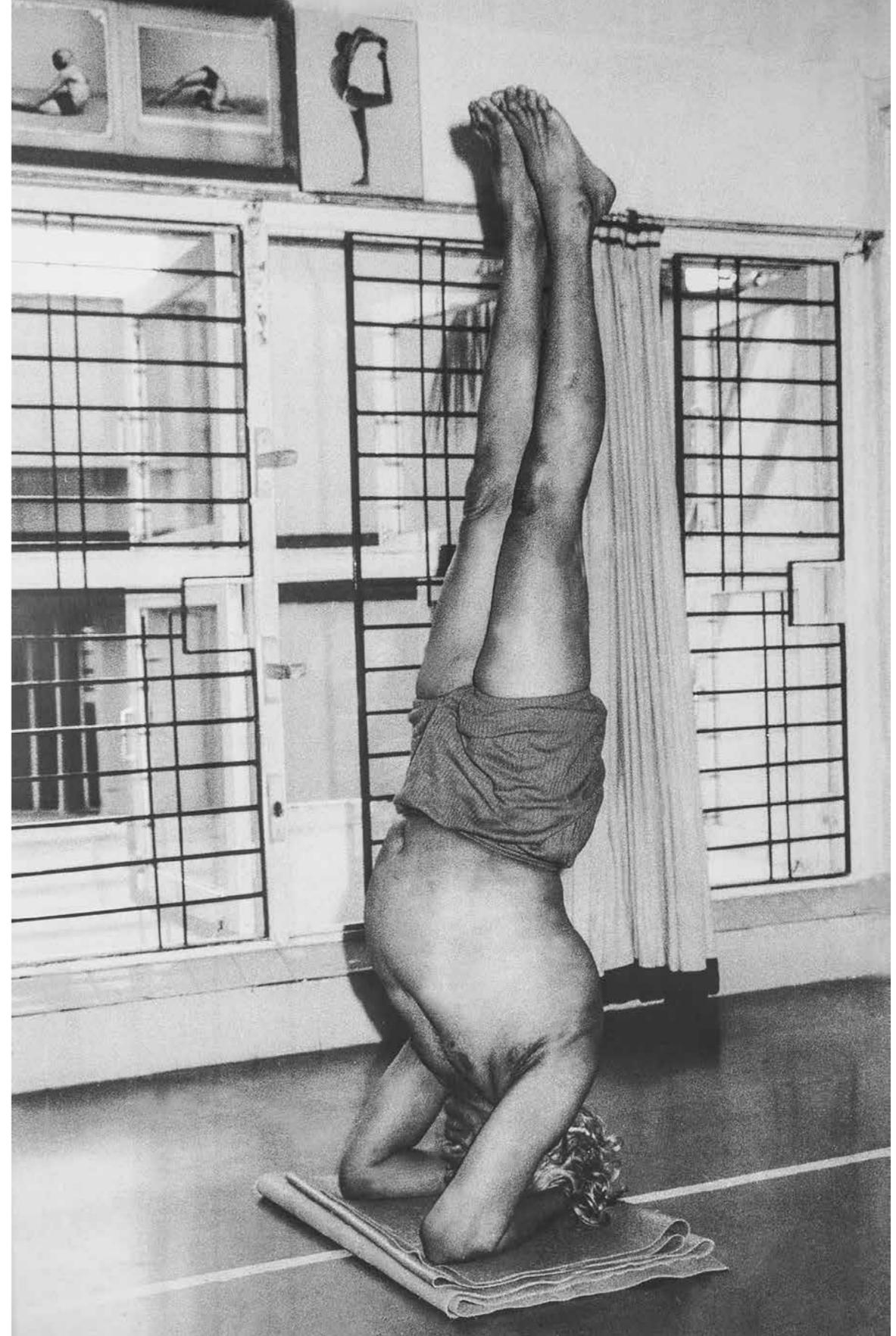


FOTO: CORTESÍA DEL ARCHIVO RIMYI, PUNE

Extracto de la enseñanza de Sri *Guruji*

“Claridad en la sabiduría” B.K.S. Iyengar

Traducido por Agnès Pérez

Consideraciones preliminares

- Antes de abordar el estudio del texto a continuación, leed atentamente la descripción de *Sālamba Śīrṣāsana I* en el libro *Luz sobre el Yoga* de Sri B.K.S. Iyengar.
- No se debe realizar nunca *Śīrṣāsana* con la fuerza o el esfuerzo muscular sino con los nervios y la habilidad. La habilidad es algo muy distinto. “La habilidad es el principio esencial de toda la práctica del yoga”¹
- No realicéis esta postura con el cerebro sino con la columna vertebral.
- Finalmente, una vez que hayáis bajado, no volváis a subir. Algunas posturas se pueden repetir, pero no *Śīrṣāsana*.

La entrada en la postura

a) Preparación

1. Mantened la cabeza en calma e inmóvil, elevad los hombros, elevad las costillas, elevad el esternón, elevad la parte posterior de los bíceps, llevad el pecho hacia delante y la pelvis hacia atrás.
2. Hay que sentir el movimiento de la piel en las axilas, en la cintura y en la cara interna de las piernas más que el movimiento de los músculos.
3. Medid la longitud de vuestro tronco y la altura de vuestra columna vertebral antes de subir a la postura y no las perdáis. Traed la columna vertebral hacia delante para elevar las piernas.

b) Subida a la postura

1. Recordad siempre que es la columna vertebral la que eleva las piernas y que el movimiento de los omóplatos es más importante que el de las piernas.
2. Para subir a la postura, llevad la parte superior del cócix hacia delante y su parte inferior hacia atrás, acercad los sacro-iliacos a las nalgas sin perturbar el estiramiento de vuestras piernas, elevad la piel de las nalgas y elevad las piernas a partir de la cavidad articular de las caderas.
3. Durante la subida, haced cóncavas las costillas dorsales inferiores. La sujeción de las rodillas ha de ser más profunda que la del resto de las piernas.
4. Elevando así las piernas, llevad primero la parte posterior de la cabeza hacia la parte frontal de la cumbre de la cabeza y, a medida que os acercáis a la fase final de la postura, hacia el centro de la cumbre de la cabeza (movimiento bio-mecánico).

c) Mantener el equilibrio

- Mantened el equilibrio de la postura con la cara interna de los brazos. Abrid la cara interna de la parte superior de los brazos y ensanchad sus caras externas (acción bio-mecánica). La cara interna de los brazos ha de estar más fuerte que la cara externa de los brazos.

La cabeza y los brazos

1. No tenséis vuestros dedos. Han de estar firmes en sus raíces y pasivos en su conjunto. Usadlos solo si teméis perder el equilibrio. La longitud de los dedos no ha de cambiar durante la permanencia en la postura. Si los dedos se vuelven más espesos, significa que la postura la estáis haciendo con las manos y los codos.
2. Estirad los bordes externos de las muñecas, manteniendo pasivas las muñecas. La energía de los dedos y de las muñecas ha de descender para que suba la de la columna vertebral.
3. La parte posterior de la cabeza, perpendicular al suelo. No sacudáis la cabeza cuando ajustéis la postura; el cerebro no debe ir ni hacia arriba, ni hacia abajo, ni hacia delante, ni hacia atrás, para que la inteligencia se mantenga firme y pare de oscilar. Cuando sentís calma y una sensación de tranquilidad en el cerebro, la postura es correcta. Si no, es incorrecta.
4. No cerréis nunca los ojos, tampoco los volváis globulosos; relajadlos, mantenedlos abiertos y pasivos, los párpados superiores relajados. Deben ver la parte posterior del cuerpo y ajustar la alineación del cuerpo de la parte posterior de la cabeza a los talones.
5. Si sobresale la punta de la nariz, estáis en la parte frontal de la cabeza; si se dirige hacia los labios, estáis demasiado en la parte posterior de la

cabeza. La punta de la nariz ha de estar cerca de los labios y alineada con el tabique nasal; la parte superior e inferior de la arista, alineadas entre sí y perpendiculares al suelo. Esto crea un estado de relajación profunda en los ojos. Si sentís el peso en el tabique, la postura es agresiva, y si la arista se proyecta hacia delante, los ojos y los oídos se tensan.

6. Mantened los oídos, la garganta y la raíz de la lengua pasivos.
7. La nuca de *Śīrṣāsana* ha de estar cóncava y suave, y ha de tener la misma longitud que en *Tāḍāsana*. Estirad igualmente los dos lados de la nuca. Elevad cada vez más los hombros para crear espacio entre cada oreja y la nuca. Bajad las muñecas para traer la base del cuello hacia delante y hacia arriba, y después, sin perturbar la cabeza, haced cóncavas las cervicales. Abrid el pecho para suavizar aún más la nuca.
8. El brazo derecho ha de desafiar al brazo izquierdo y el brazo izquierdo ha de desafiar al brazo derecho.
9. Elevad los hombros internos.

El tronco y la pelvis

10. Abrid las clavículas. Entrad los omóplatos. El borde superior de los omóplatos ha de ir hacia delante y el inferior hacia atrás. Separad los omóplatos entre sí horizontalmente, y después, llevando las costillas móviles ligeramente hacia delante, llevad el centro de la parte superior de cada omóplato hacia el esternón.
11. La cara externa de las costillas no debe sobre-estirarse, si no, el yoga se vuelve físico. Abrid la cara interior de las costillas, entrad las costillas dorsales en contacto con las costillas frontales y cread el máximo de extensión en el interior del cuerpo desde las costillas hasta los talones.
12. El diafragma permanece flexible y va hacia los abdominales; hay que sentirlo en contacto con la cara dorsal de la columna vertebral.
13. La parte frontal y posterior del tronco han de elevarse armoniosamente. El tronco se ha de abrir como en *Tāḍāsana*.
14. La corona inferior del tronco (el espacio entre el ano y el perineo) debe estar alineada exactamente con la línea media interna de las piernas.
15. Elevad la columna lumbar llevando su parte inferior y superior hacia atrás para que estén perpendiculares. Estirad las dos caderas y acercadlas al ombligo. Observad la relajación natural del ombligo que deriva de ello y dejad que entre.
16. La parte posterior del cuerpo en *Śīrṣāsana* ha de ser más larga que la frontal. El punto de inicio de este principio es el estiramiento vertical y lateral de la espalda. Mantened pasiva la piel de la columna vertebral. Estirad la columna vertebral verticalmente y horizontalmente. Cread un desafío entre el estiramiento del interior y el estiramiento del exterior de la columna vertebral, entre el estiramiento frontal y posterior de la columna vertebral.
17. Un gran error en la práctica de *Śīrṣāsana* es medir el cuerpo desde delante o desde atrás, lo que crea aún más errores. Medid el cuerpo desde los dos lados. Los dos lados de las axilas del pecho hasta la cintura, abrid el tronco horizontalmente y después, a partir de la cara interna de los brazos, elevad el cuerpo entero de manera que los lados de la cintura y los lados de las caderas queden perpendiculares al suelo.
18. La pelvis y el pubis perpendiculares al suelo. La parte superior e inferior de la pelvis, paralelas.

19. Traed la cadera al interior de la cadera. Elevad las caderas externas como en las posturas de pie.
20. Entrad el cócix y elevad la parte inferior del cócix verticalmente para acercarla al máximo al ano. Después, con la cara interna de vuestras piernas, elevad el interior y la parte frontal del cócix. Las ingles internas, perpendiculares. Elevad las piernas a partir de las ingles. No dejéis que vuestras ingles se hundan (especialmente las mujeres que tienen desórdenes genitales).

Piernas y pies

21. Entrad la parte alta de los muslos frontales en la carne y giradlos hacia dentro. Si no los giráis hacia dentro, los trapecios no pueden volverse finos. Sed muy fuertes en vuestros muslos. Primero abridlos horizontalmente, y después elevadlos de manera que, desde los cuádriceps hasta las ingles, las piernas queden perpendiculares. Después, girad los cuádriceps desde las rodillas hacia el interior de las ingles; esto fija la verticalidad de las piernas. Absorbed la energía de los muslos en el ombligo y la energía del ombligo en los muslos.
22. Cerrad “con cerrojo” los ángulos internos de las rodillas. Las rodillas se han de estirar por igual, armoniosamente. La parte alta y baja de las rodillas han de quedar paralelas. Elevad los hombros y, a partir de la elevación de vuestros hombros, empujad la parte alta de las rodillas hacia la parte baja de las rodillas. Si las rodillas no están estiradas, el peso del cuerpo cae sobre el cuello. Dividid vuestras rodillas posteriores desde su centro en dos mitades, interna y externa, y elevad estas dos partes armoniosamente. El borde externo

de la rodilla posterior es más fácil de estirar que el borde interno: estirad más el borde interno que el externo hacia los talones. Las rodillas blandas en *Śīrṣāsana* corresponden a un cerebro blando.

23. Llevad la tibia dentro del muslo y elevad las caderas. Elevad las pantorrillas desde sus caras internas hasta los bordes internos de los pies.

24. Las piernas han de mantener el trabajo de *Tāḍāsana*. Estirad las piernas desde el pubis y cread una sola acción desde las caderas hasta el arco de los pies. Estirad la cara interna de vuestras piernas a partir de las ingles internas, manteniendo la piel y la carne de la cara interna de las piernas en contacto. La parte posterior de las piernas y la parte frontal de las piernas han de estirarse paralelamente. Estirad más la parte posterior de las piernas que la parte frontal de las piernas: entrad los huesos de las nalgas al interior del cuerpo y alargad la parte posterior de las piernas, de las nalgas hacia las rodillas posteriores. Estirad los huesos de las piernas hasta el arco de los pies, de manera que todo el hueso de la pierna se ponga en contacto con el arco del pie. Estirad la piel de la parte posterior de las piernas hasta los talones. Colocad vuestras piernas más hacia delante o hacia atrás con el movimiento de la columna vertebral.

25. Elevad por igual los talones que el arco y la bola de los pies. Estirad el hueso de los talones hacia el techo. Elevad los tobillos externos. Mantened firmes los tobillos, no han de oscilar. Ensanchad los talones, sobretodo su borde interno, para alargar mejor la cara interna de las piernas. No elevéis los talones a partir de los talones; la elevación de los talones se hace a través de la elevación de los muslos.

26. Mantener los pies horizontales o dirigir los dedos de los pies hacia el suelo son signos de miedo. Llevad la energía de las rodillas al arco de los pies para volverlo muy fuerte; esto crea la seguridad en los pies. Estirad los dedos de los pies a partir de los músculos de las pantorrillas. No los pongáis de punta; cread la resistencia en el arco de los pies para elevar los dedos. Las uñas de los dedos de los pies y los talones se estiran con la misma fuerza hacia el techo. El segundo dedo pequeño del pie gira hacia el dedo gordo y el dedo gordo, manteniendo su forma de media-luna, gira hacia el interior y apunta hacia arriba.

Alineación

1. Alinead el talón posterior con la parte posterior de la cabeza.
2. Alinead la punta de la nariz, el ombligo y las ingles.
3. Mirad vuestros codos y vuestras axilas para observar si los veis por igual en los dos lados; si veis más un lado que el otro, vuestra cabeza está girada hacia ese mismo lado.
4. Mantened los isquio-tibiales y los cuádriceps paralelos entre sí.
5. Si las piernas van hacia atrás, sentiréis la perturbación en el cerebro. En este caso, el peso del cuerpo cae hacia la parte posterior de la cabeza y tenéis que llevar los talones hacia delante. Si las piernas van hacia delante, el peso del cuerpo se siente más bien en la parte frontal de la cabeza. En los dos casos, tenéis que estirar la columna vertebral recta desde la raíz de la garganta hasta el ano antes de medir y ajustar vuestras piernas.
6. Si sentís el peso en las tibias es que el peso está demasiado en la parte frontal de la cabeza.
7. Si estiráis los gemelos, el peso no puede ir hacia atrás.

La bajada

1. Bajad siempre durante la espiración.
2. La bajada ha de ser larga y lenta: alrededor de 40 segundos.
3. No contraigáis la garganta.
4. No perdáis la presión que habéis creado en el centro de vuestros antebrazos.
5. Al bajar: mantened los hombros muy fuertes, mantened cóncava la parte alta de la espalda, abrid el esternón y elevadlo hacia la base de la caja torácica, llevad la columna vertebral hacia arriba a partir de las costillas frontales, llevad las caderas hacia atrás (solo las nalgas van hacia delante), no encojáis la columna vertebral, estirad ligeramente la cara dorsal de la columna vertebral hacia el cócix, llevad el cócix ligeramente hacia atrás, girad las ingles internas aún más hacia atrás. Desde la rodilla hasta la ingle, absorbed la energía de las piernas dentro del cuerpo y bajad alargando al máximo la parte posterior de las piernas y resistiendo con la parte frontal alta de los muslos.
6. No debéis sentir ninguna presión en la frente al bajar; esto puede causar cefaleas.

S.F. Biria

1. *Bhagavad-Gītā* II-50.

(©Yogasara, Revista de la Asociación francesa de Yoga Iyengar 1997, artículo de S.F. Biria; todos los derechos reservados)

FOTO: CORTESIA DEL ARCHIVO RIMYI, PUNE



नाभिमूले वसेत्सूर्यस्तालुमूले च चन्द्रमाः।
अमृतं ग्रसते सूर्यस्ततो मृत्युवञ्चो नरः ॥२९॥

nābhimūle vasesūryastālumūle ca
candramāḥ/
amṛtaṁ grasate sūryastato mṛtyuvaśo
naraḥ//29//
*El sol reside en la raíz del ombligo y la luna
en la raíz del paladar. El sol devora la am-
brosía sometiendo el hombre a la muerte.*

ऊर्ध्वं च योजयेत्सूर्यं चान्द्रं चाप्यथ आनयेत् ।
विपरीतकरी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥३०॥

ūrdhvaṁ ca yojayetsūryaṁ cāndraṁ
cāpyadha ānayet/
viparītakarī mudrā sarvatantreṣu
gopitā//30//
*Llevar el sol hacia arriba y la luna hacia
abajo, se denomina viparītakarī, mudrā
secreto en todos los textos de yoga.*

भूमौ शिरश्च संस्थाप्य करयुग्मं ।
ऊर्ध्वपादः स्थिरो भूत्वा विपरीतकरी मता ॥३१॥

Bhūmau śiraśca saṁsthāpya karayugmaṁ/
ūrdhvaṇāḥ sthīro bhūtvā viparītakarī
matā//31//
*Colocar la cabeza y las manos en el suelo,
levantar las piernas y permanecer estable,
esto se denomina viparītakarī.*

मुद्रां च साधयेन्नित्यं जरां मृत्युं च नाशयेत् ।
स सिद्धः सर्वलोकेषु प्रलयेऽपि न सिदति ॥३२॥

mudrāṁ ca sādhayennityaṁ jarāṁ mṛtyuṁ
ca nāśayet/
sa siddhaḥ sarvalokeṣu pralaye'pi na sida-
ti//32//
*A través de la práctica regular de este
mudrā, la decrepitud y la muerte son
destruidas. Quien lo practica se convierte en
un siddha (un yogui perfecto y realizado)
respetado en todos los mundos. No
fallece durante la disolución del Universo
(pralaya).*

Gheraṇḍa Samhitā– III, 29–32



योगज्वाल ĀSANA Y TÉCNICA

Las manos de *Guruji*

Por Lucía Suárez Espi

Cuando hace seis años, con tan solo 19, sufrí un severo desprendimiento de retina en el ojo izquierdo y, tras comprobar que a pesar de numerosas intervenciones quirúrgicas no solo había perdido la completa visión en ese ojo, sino que además tenía un principio de desprendimiento en el derecho, pensé que no podía hacer más que resignarme, agradecer que aún podía ver por este último, adoptar ciertos cambios en mi vida y aprender a valorarla desde otra perspectiva; una mucho más optimista y relajada.

Sin embargo, tras una visita de la profesora Devki Desai a Los Molinos, Madrid, brotó en mí la idea de ir a Pune, buscando la ayuda del Maestro Iyengar. Al fin y al cabo, los médicos aquí tenían ya poco o nada más que hacer.

Sin pensarlo demasiado, arreglé todo para mi primer viaje a India, en el verano del 2013, acompañada de mi profesora, Monchi Nozaleda. Al llegar allí y explicar la situación de mi ojo, enseguida todos en el Instituto me ayudaron y se preocuparon por atenderme de una manera excelente. A quien primero vi fue a *Guruji*, quien me explicó que siempre tenía que practicar con una venda en la frente. En la clase médica le entregué a Geetaji un texto explicándole mi caso, y me “recetó” una serie de estiramientos hacia delante.

Esta primera serie consistía en: *Vīrāsana*, *Svastikāsana* (cambiando los cruces), *Jānu Śīrśāsana* y *Upavistakonāsana*, con intervalos de cinco minutos cada una. Después continuaba con *Adho Mukha Śvānāsana* en la cuerda en forma de “U”, *Uttanāsana* en la plataforma, *Pavana Mukhtāsana* en el banco y, para finalizar, *Setu Bandha Sarvāṅgāsana*.

Siguiendo las explicaciones de su tía, Abhijata me explicó que en todas las *āsanas* debía de sentarme sobre cierta elevación y apoyar la frente sobre un banco bajo –en el que tenía que haber siempre un soporte blando–, con los codos apoyados y extendidos hacia los lados a la altura de la cabeza. Tanto las piernas y las rodillas, como el vientre, las costillas y el pecho, debían de estar apoyados sobre algún soporte.

Dependiendo del *āsana* y de la elasticidad del practicante, la altura de los soportes varía. En Pune me colocaron un *bolster* debajo de las nalgas y un *pillow* o una manta bajo las costillas y otro para apoyar la frente y los codos. En un momento dado, Geetaji me pidió que aumentara la apertura de la pierna estirada en *Jānu Śīrśāsana*, afirmando que, mientras tuviera tensión en las ingles, jamás podría relajar las retinas.

Ese mismo día *Guruji* vino a supervisar la clase y, rápidamente, se acercó para reprenderme porque, al parecer, tenía demasiada altura bajo las costillas. *Guruji* me transmitió que solo uno mismo puede sentir exactamente el *āsana* y su acción, que debemos observarnos cada día y en cada momento, y apreciar qué cambios están ocurriendo en nuestro interior, y así actuar en función a ellos. De esta forma aprendí la necesidad de observarme primero en la postura y después añadir el soporte necesario. Incorporó una pesa de cinco kilos justo encima del occipital, lo que hacía que el peso cayera a la altura de mis ojos y disminuyera la continua tensión que sufrían.

Al terminar los estiramientos hacia delante, me dirigía a las espaldas para entrar en *Adho Mukha Śvānāsana* en las cuerdas. Geetaji me dijo que siempre hiciera esta postura con una manta en las ingles, para que estas estuviesen relajadas y volvió a afirmar: “si no relajas las ingles, nunca podrás relajar las retinas”. Colocaba los dedos de los pies sobre los bancos de *Simhāsana*, con los talones sobre la pared, y la cabeza sobre una silla con manta o *bolster*, dependiendo de la altura del resto de los soportes.

Después, ponía un banco de *Setu Bandha* sobre la plataforma principal de Pune para hacer *Uttanāsana*, con una manta bajo la frente y otra bajo el vientre, manteniendo una correcta elevación de las nalgas, y el vientre y la cabeza relajados.

Tras un intervalo de otros cinco minutos, me colocaron en *Pavana Mukhtāsana* en el banco, con dos *bolsters* escalonados bajo el vientre y el pecho, y mantas para la cabeza y el pecho, también con los codos apoyados a los lados de la cabeza.

Guruji se interesó por la serie de *āsanas* que Geetaji me había indicado, y quiso añadir *Sarvāṅgāsana* y medio *Halāsana* en el banco. Para *Sarvāṅgāsana*, colocaba un *bolster* bajo los hombros y un *pillow* bajo el occipital, ya que, como también me explicó el Maestro, los ojos siempre debían de estar más altos que las mejillas, creando un giro circular de la cabeza hacia el pecho; posición que hay que intentar mantener en todas las posturas posibles. Después de un rato, hacía *Eka Pada Sarvāṅgāsana* en dinámico, alternando las piernas.

Con ese mismo ajuste en hombros y cabeza, hacía medio *Halāsana*, con los pies en el banco o con los muslos apoyados para conseguir una mayor relajación en la cabeza. Estando así, los brazos se extienden bajo el banco, a los lados de la cabeza y con los codos doblados.

La serie finalizaba con *Setu Bandha Sarvāṅgāsana* en el banco, una vez más, ajustando los hombros y la cabeza para conseguir la misma inclinación que en las posturas anteriores. Aquí también incorporé una ligera pesa sobre la frente, acentuando su caída hacia las mejillas y el pecho.

Al día siguiente, *Guruji* me volvió a llamar, esta vez para darnos a todos, especialmente a sus alumnos, profesores del Instituto, una lección sobre cómo colocar la venda en estos casos. Estaba enojado, porque a él nadie le había tenido que enseñar estas cosas y, a su edad, aún tenía que seguir haciéndolo personalmente. Después, me sentó delante de él y me ató con maestría la venda. “Debe de estar doblada dos veces a lo largo; se empieza con un extremo en el occipital, justo en el centro, a la altura de los ojos y, tras la primera vuelta, se anuda”, explicó. A partir de ahí el resto de la venda se enrolla con una ligera presión, no demasiado apretada. “Ha de quedar justo por encima de las cejas, sin llegar a cubrir las y paralela al suelo, desde el occipital hasta la frente, no inclinada”, añadió. Por supuesto se me prohibió hacer *Śīrṣāsana* o cualquier *āsana* que me provocara demasiada presión en la cabeza.

Tuve que aprender a conectar con mi cuerpo a otro nivel, a localizar la zona de las retinas y saber cuándo estaban relajadas o en tensión; un control que obtuve gracias a la práctica de *āsanas*, guiada por la mano de *Guruji*. Desde entonces, cuando ando por la calle, hablo con la gente, juego con mis sobrinos o practico regularmente, siempre tengo presente esa acción y soy consciente cuándo, por alguna razón, creo tensión en esta zona.

Tras ese primer viaje a India, hace más de un año, dejé de utilizar los medicamentos que me habían recetado para el ojo. Ahora, la tensión ocular se mantiene estable y el deterioro en el ojo derecho se ha detenido completamente, hasta el punto de que mi doctor me ha comentado: “No sé lo que estás haciendo, pero continúa así”.

Gracias de todo corazón a *Guruji*, a Geetaji y a Abhijata, que me han dado esperanzas y han cambiado radicalmente mi calidad de vida y mi salud. Y muchísimas gracias a mi profesora y maestra, Monchi Nozaleda, por abrirme las puertas del yoga, por llevarme con ella a India, por haber estado a mi lado atendiéndome en casi todas las clases médicas del Instituto en Pune, y por seguir haciéndolo, investigando y ayudándome aquí, en Los Molinos. Gracias.



1 *Adho Mukha Virāsana*, 5'



2 *Adho Mukha Svastikāsana*, 5' cada cruce de piernas



3 *Janu Śīrṣāsana*, 5', pierna derecha doblada. Como vemos en la foto, no se pone atención en llevar la rodilla de la pierna doblada lo más atrás posible.



4 *Janu Śīrṣāsana*, 5', pierna izquierda doblada. Vemos en la foto cómo la pierna estirada no está en la postura clásica. En este caso, la pierna estirada está en *Upavistakonāsana*.



• La frente apoyada sobre un soporte blando y los codos abiertos.



• La posición de la cabeza está de tal manera que los ojos giran hacia el interior.



5 *Adho Mukha Śvānāsana* en las cuerdas altas de Śīrṣāsana, 5'.



6 *Uttanāsana* en el banco de *Halāsana*, 5'.



10 *Setubhanda Sarvāṅgāsana* en el banco, 5'.



11 *Savāsana*, de 5 a 10'.



7 *Pavana Mukhāsana*, 5'.



8 *Salamba Sarvāṅgāsana* con mantas, 5'. También lo hacía con silla y *bolster*, siempre poniendo altura debajo del occipital. O en *Niralamba Sarvāṅgāsana*, con los dedos de los pies en la pared.



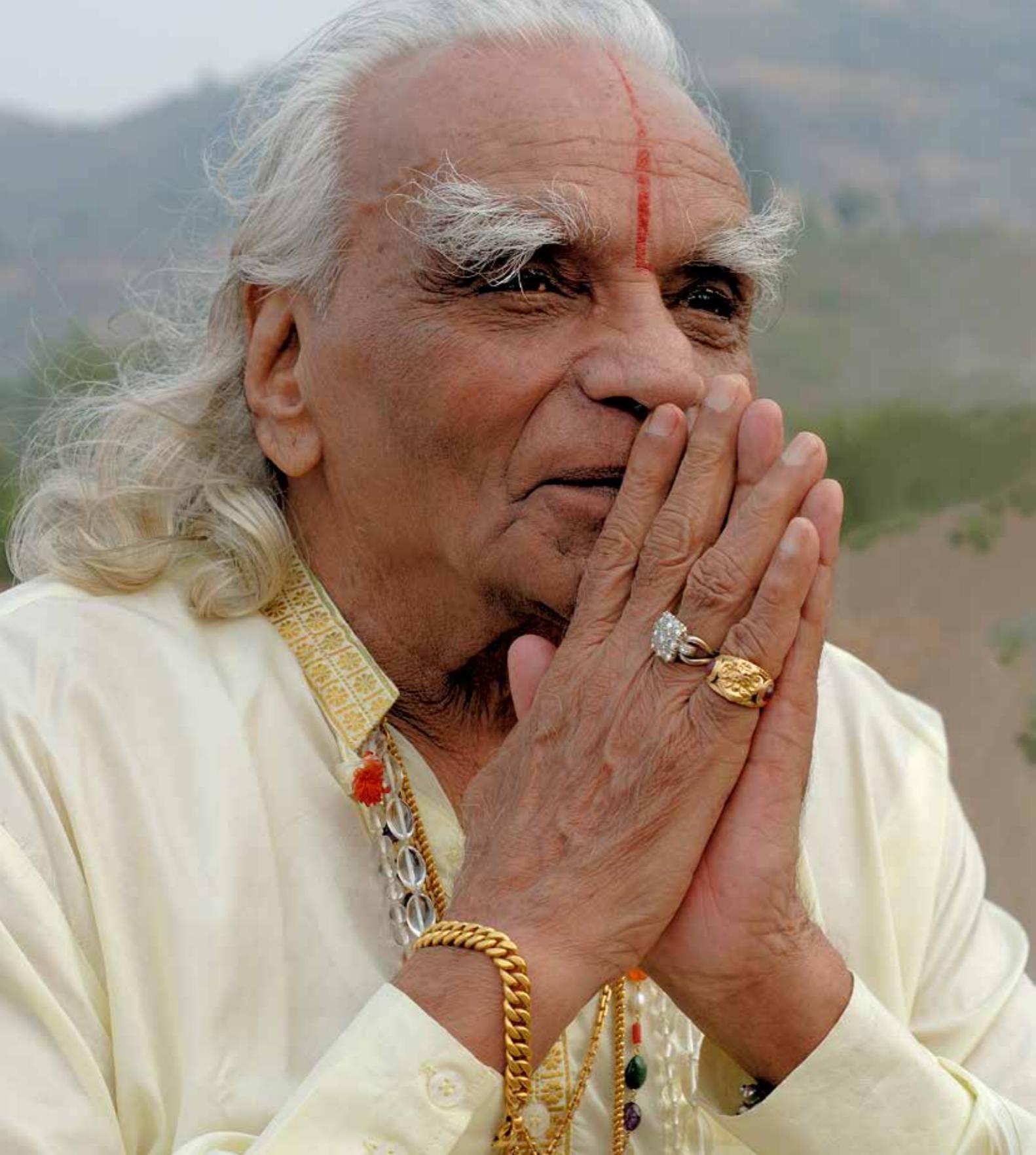
• Posición de la cabeza en *Savāsana*. Vemos cómo la colocación de la manta del cuello es la misma que en las invertidas.



9 Medio *Halāsana*, de 3 a 5', apoyando los dedos de los pies en un banco. Otras veces con los muslos apoyados en el banco.



• Posición de la cabeza, ojos, mejillas y cuello en las invertidas.



B.K.S. Iyengar

Discurso inaugural con ocasión del 10^a aniversario de *Yoga Journal*, celebrado en Estes Park, Colorado, EE.UU., en septiembre de 2005.

Se ha reeditado previa autorización.

Traducido por Manuela Mirat

Queridos amigos, alumnos y amantes del yoga,

Os agradezco mucho que os hayáis reunido aquí para escucharme. No soy un orador, soy un *sādhaka* y, puesto que vosotros también sois *sādhakas*, estoy encantado de involucrarme en vuestra práctica. Me gustaría por eso compartir con vosotros por primera vez cómo fui avanzando gradualmente en mi viaje yóguico, empezando desde la periferia del cuerpo hasta ser capaz de distinguir entre la consciencia (*drśya*), lo que vemos, y “el que ve” (*draṣṭā*), y cómo esto encendió la luz espiritual en mi vida. Así pues, os voy a pedir que me escuchéis con paciencia, y espero que mis palabras sean valiosas para vuestra práctica.

Como he sido un personaje público desde hace más de siete décadas, puede que repita algunas cosas que ya he mencionado en muchas otras ocasiones. Os ruego que me disculpéis por ello.

Como *sādhaka* creo en la práctica y, como profesor, me gustaría compartir mi experiencia con todos vosotros. Hoy estoy aquí para servir de motivación para que trabajéis como yo lo hice, manteniendo una actitud curiosa e inquisitiva y poder así descubrir y redescubrir, a través del yoga, el cuerpo interno, finito pero a la vez inconmensurable. Si fuera posible, me gustaría que partieseis de mi presente búsqueda y fueseis más allá para descubrir este cuerpo misterioso y a su cuidador, el Sí-mismo.

La devoción religiosa debería ser un requisito previo para todo *sādhaka*. Como practicante y como profesor, he seguido siempre en mi práctica los preceptos del yoga. Si solo fuese un predicador, no tendría el deber de seguir con dedicación y devoción lo que predico; pero, como profesor, tengo que vivir dando un perfecto ejemplo, practicando a diario delante vuestro para que veáis que predico con el ejemplo. Esta religiosidad es necesaria tanto para el alumno como para el profesor.

El yoga forma parte de mi vida desde hace más de setenta años y puedo afirmar, con la conciencia tranquila, que no ha habido ni una sola vez que la práctica me haya resultado monótona o aburrida. Practicar en solitario ha sido para mí como una estrella que me ha guiado, enseñándome a descubrir mis errores y a empezar cada día con más intensidad, renovando el esfuerzo; y ese esfuerzo renovado me enseñaba a poner en contacto a la mente y a la inteligencia con el cuidador del cuerpo, con el núcleo de mi Ser. A día de hoy, sigo manteniendo la misma actitud reflexiva de observación y re-evaluación en la práctica.

Gracias al yoga y a Dios mantengo la mente, el corazón y el sí-mismo siempre atentos para observar los diferentes cambios funcionales y las acciones sutiles que suceden

en mi *sādhana*. Esta práctica dedicada y atenta hizo que empezase a intercambiar las funciones, los procesos y los cambios gravitacionales en las diferentes *āsanas*, lo que me permitió entender y absorber los sutiles cambios que sucedían en ellas y analizarlos minuciosamente, todos juntos, para adaptarlos a cada una de las *āsanas*.

Al principio de mi *sādhana* avanzaba a paso de tortuga, ya que no era capaz de penetrar con la mente en el interior y mi conocimiento no iba más allá de los músculos y las articulaciones. Tras años de continuo *sādhana*, empecé a desarrollar la agudeza en la observación, necesaria para llevar la atención más allá de músculos y articulaciones y poder penetrar con la mente en el interior.

En 1956, hace unos cincuenta años, visité por primera vez Estados Unidos. En esa época el yoga apenas se conocía y a la gente le gustaba disfrutar de placeres mundanos como el dinero, el alcohol o las mujeres. La riqueza material hacía que la disciplina del camino de la vida del yogui no resultase atractiva.

En esa primera visita, me dejó de piedra el contraste entre el estilo de vida de Estados Unidos y el de mi país, e hizo que me planteara si debía volver. Al final, el destino decidió por mí y vine de nuevo en 1973, después de 17 años, cuando algunos estadounidenses que habían venido a mi ciudad a aprender me instaron a visitar de nuevo su país para ver cómo había cambiado.

He de reconocer que cambié indudablemente de opinión al ver que el yoga interesaba a tanta gente.

Al volver la vista atrás, me siento orgulloso y muy contento al ver la transformación que el yoga ha tenido en este país desde 1973 hasta hoy, y me alegra mucho ver el entusiasmo y la determinación que ponéis en profundizar en los valores tanto físicos como espirituales del yoga. Para mí es una auténtica maravilla que hayáis aceptado el yoga como si lo tuvieseis en los genes.

El amor y el cariño que se tiene al yoga en este país es mérito vuestro, aunque, en cierta medida, puedo compartirlo con vosotros. Yo sembré su semilla y la regué con visitas periódicas, pero os reconozco totalmente el mérito de su popularidad, que es fruto del tiempo y la energía que habéis dedicado devotamente a aprenderlo y a transmitirlo a vuestros hermanos y hermanas, yendo de puerta en puerta. Aunque la disciplina del yoga es cada día más popular, para evitar que se distorsione, os aconsejo que no les quitéis de encima el ojo a los nuevos alumnos y profesores. Si se pierde la pureza de la disciplina debido a cambios y malinterpretaciones, podría corromperse y volverse errónea, de manera que los futuros practicantes perderían la oportunidad de disfrutar de su verdadera esencia. Está claro que todos nosotros hemos logrado que el yoga alcance la popularidad que tiene hoy en día, pero ahora vosotros sois los responsables de vigilar que en el futuro se mantenga intacta su pureza. Tras haber hablado largo y tendido del éxito y de la popularidad del yoga en este país, quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todos por el cariño que me habéis demostrado.

Me gustaría aprovechar la ocasión para hablaros de mis comienzos en el yoga, para que entendáis cómo me inicié en este arte y porque también puede que mi experiencia os ayude a cultivar y dominar esta sabiduría. No hay duda de que fue el destino el que hizo que empezase a practicarlo; no fue por elección propia.

Nací en un pueblo aislado y subdesarrollado, Bellur, a unos 60 Km de Bangalore en dirección hacia Chennai, perteneciente al estado de Karnataka, en el sur de la India. Les debo muchísimo a mis padres, que me dieron la vida y me cuidaron. En aquella época

hubo una epidemia mundial de gripe y mi madre se contagió, pero el destino hizo que tanto ella como yo sobreviviéramos.

Nací con mala salud pero, además, padecí enfermedades como la malaria, la fiebre tifoidea y la tuberculosis, una detrás de otra, lo que me debilitó aún más, condenándome a vivir una vida parasitaria. Aunque quizás estas enfermedades fueron para mí como una bendición oculta que hizo que a los 14 años me entregase por completo al yoga.

Fue una casualidad que en 1926 mi hermana mayor se casase con Yogacharya Tirumalai Krishnamacharya. A pesar de que sabía que yo había padecido varias enfermedades, tardó siete años en aconsejarme que hiciese yoga para mejorar la salud. Entre tanto había iniciado en el yoga a mi hermana pequeña y a mi hermano mayor. Mi hermana no pudo continuar porque se casó, y mi hermano mayor lo dejó a causa de la rigurosa disciplina a la que le sometía mi cuñado. En 1934, el Maharajá de Mysore encargó a mi cuñado la tarea de difundir el yoga en el norte de Karnataka y visitar Kaivalyadhama en Lonavla, cerca de Pune.

En el viaje desde Mysore hizo una parada en Bangalore y, como eran las vacaciones de verano para los colegios, me pidió que me quedase con mi hermana hasta que él regresara. Mysore era conocido por sus palacios y sus jardines exuberantes y yo me lo imaginaba como un lugar de ensueño, así que no me lo pensé.

Cuando mi tío volvió de su viaje yo quería regresar enseguida a Bangalore, pero me pidió que me quedase y que fuese al colegio en Mysore para que, sin dejar mis estudios, pudiese aprender *āsana* y poder así quizás mejorar mi salud.

Solo mencionar la palabra “salud” me llenó de entusiasmo y me quedé. Un buen día me llamó y me enseñó a hacer unas pocas *āsanas*. Cuando me estiraba hacia delante no llegaba a las rodillas con el dedo corazón. Probablemente, al ver lo asombrosamente rígido que era, decidió no prestarme mucha atención y me dijo “Hazlas todos los días”. Dejó que practicara por mi cuenta lo que me había enseñado. Él fue el que me inició en las *āsanas*; para mí fue mi guru y, por tanto, lo será siempre.

Ahora os voy a contar cuál fue el punto de inflexión en mi vida que hizo que me convirtiese en practicante de yoga. Dio la casualidad de que uno de los alumnos favoritos de mi tío, Shri Keshavamurthy, que vivía conmigo en casa de *Guruji*, se marchó para siempre sin avisar. *Guruji* hizo lo que pudo para encontrarle, pero no lo consiguió, y fue entonces cuando empezó a prestarme más atención y se tomó en serio empezar a enseñarme de nuevo.

Mi guru era conocido por su estricta disciplina, lo que hizo que empezase a tenerle miedo. Al haber perdido a su mejor alumno, se tomó un interés personal en mí y me daba una semana para hacer todas las *āsanas*, incluidas las difíciles, y de vez en cuando también me pedía que las hiciese en las clases que daba en público.

Fuese o no su intención, ese terminó siendo un punto de inflexión en mi vida.

En 1936, el Maharajá de Mysore le encargó visitar de nuevo el norte de Karnataka para difundir el yoga. Como yo ya había terminado mis estudios, me llevó con él al viaje junto con los alumnos avanzados y me dio la oportunidad de impartir clases a mujeres. Probablemente quería sembrar en mí la semilla para que más adelante me convirtiese en profesor.

La responsabilidad me volvió más sincero en la práctica. Así que empecé a practicar por mi cuenta durante muchas horas, todos los días, para tener más confianza en mi práctica de *āsanas* y poder enseñarlas correctamente. De hecho, practicaba unas diez

horas al día yo solo y también impartía clases, primero mostrando cómo hacer las *āsanas* y luego haciéndolas junto con los alumnos.

En 1943 me casé con Ramamani. Dios me bendijo con una compañera fiel tanto para la vida como para el progreso en mi *sādhana*. Como no tenía compañeros que me ayudasen a ver los errores que cometía en la práctica de *āsana*, empecé a enseñar a mi mujer para que experimentase la disciplina por sí misma. Más tarde, empecé a ayudarla ajustando su cuerpo en las *āsanas* de manera que se familiarizase con cómo, dónde y por qué se debía tocar y que aprendiese y entendiese el flujo de la piel y de la carne en las diferentes *āsanas*. Pasé después a pedirle que me observase cuando practicaba, y le mostré cómo mirar a cada parte del cuerpo en las distintas *āsanas*, orientándole en la manera y en el método de aplicar presión para ajustar el cuerpo cuando eran necesarias correcciones o rectificaciones.

Por su propia voluntad, mi mujer comenzó a ayudarme siempre que era necesario y dejaba las tareas de la casa a medias cada vez que lo necesitaba, cuando mi práctica de *āsanas* no estaba a la altura de mis expectativas.

El interés que se tomó en que dominase este arte me animó a esforzarme más y más para lograr el alineamiento preciso del cuerpo a través de la mente, la inteligencia y la consciencia. Las pautas que le daba para ayudarme hicieron que, gracias a la presión aplicada correctamente, alcanzase estabilidad y serenidad en las *āsanas*.

Así como a mis padres les debo la vida y a mi guru que me animase a elegir un objetivo, gracias a su implicación y apoyo, a mi esposa le debo llegar a alcanzar mucha más firmeza en la práctica de *āsanas*.

Mientras enseñaba, me daba cuenta tanto de las cosas que mis alumnos hacían bien como de sus errores, lo que me proporcionaba nuevas ideas para mejorar yo mismo y para enseñarles mejor a ellos. Observar tantos cuerpos me permitió entender su estructura, su funcionamiento y su constitución.

La fortuna hizo así que se diesen unas circunstancias maravillosas, en el momento adecuado, para poder moldearme a mí mismo y penetrar en las cinco envolturas de mí ser, desde *annamaya* hasta *prāṇamaya*, *manomaya*, *vijñāmaya* y *ānadamaya*. Interrelacioné con agudeza las ideas concretas con las complejidades de cada *āsana*, lo que me transformó, haciéndome desarrollar cualitativamente la inteligencia, y pasé de principiante inmaduro a estudiante maduro, y a convertirme después en un profesor meticuloso.

Sin duda alguna me convertí en practicante de yoga por pura casualidad, pero para convertirme en un alumno entregado y en un buen profesor tuve que transformar la casualidad en oportunidad.

La gente que venía a mis clases padecía diferentes enfermedades laborales y tenía estructuras corporales diversas. Esto despertó mi inteligencia y me abrió los ojos para poder observarlos con atención y aprender a alinear los huesos, los músculos, las articulaciones, los ligamentos, las fibras, los tendones, etc. y lograr la uniformidad en cada una de las *āsanas* en cuerpos diferentes. Puesto que había aprendido que el cuerpo se compone de los cinco elementos de la naturaleza: tierra, agua, fuego, aire y éter, debía entender sus funciones en mi práctica de yoga.

La definición del Sr. Krishna del yoga como “ecuanimidad, armonía, equilibrio y ajuste diestro” fue para mí como una estrella durante toda mi *sādhana*. Fui introduciendo estas cualidades que iba descubriendo al investigar y empecé a dar clases, lo que me ayudó a entender los ajustes necesarios y las funciones fisiológicas del cuerpo en las distintas *āsanas*.

Este fue el primer avance que hice en mi *yoga sādhana* como aprendiz de profesor.

Aunque mi guru era blando con el resto de alumnos, cuando me enseñaba a mí era muy estricto y eso me hacía seguirle ciegamente, sin cuestionarle. Alguna vez le pedí que me orientase explicándome algunos conceptos de esta gran ciencia, pero siempre me respondía: “Haz lo que yo te diga y no preguntes”. Seguramente pensaba que era incapaz de entender una filosofía tan sofisticada, o que, tal vez, no iba a estar a la altura de sus expectativas.

Aún así, me mandó a cientos de kilómetros de distancia a dar clases. Empecé a leer libros sobre *āsana* para aprender algunos conceptos sobre la disciplina. Algo que llamaba mucho mi atención era el significado de yoga: “unión”. Esta palabra tuvo un gran impacto en mi *sādhana* para coordinar los órganos de acción con los de percepción y conectarlos con la mente.

El segundo paso en mi aprendizaje empezó con esa idea de conectar la acción y la percepción para formar también la mente.

Desde ese momento trabajé para subordinar la acción de las *āsanas* tanto a los órganos de percepción como a la mente.

Entonces alcancé un tercer nivel en mi progreso, y empecé a trabajar los elementos sutiles, la inteligencia y la consciencia, que habían permanecido inactivos durante años debido a que mi desarrollo intelectual estaba muy por debajo de la media.

Para sublimar los órganos de percepción y la mente tenía que entender qué eran el intelecto y la inteligencia y cómo se transformaban en sabiduría. Y lo aprendí al observar que el intelecto, que viene de la cabeza, oscila y fluctúa, mientras que la inteligencia, que viene de lo más profundo del corazón, como es sabiduría, no lo hace. Tuve también que observar esas oscilaciones para llegar a entenderlo y, de este modo, poder frenarlas; y tuve también que trabajar la estabilidad emocional, que es esencial en la *sādhana*.

Los *sūtras* 1.17¹ y 1.33² me ayudaron muchísimo a entender esa diferencia entre intelecto e inteligencia y la relación entre las emociones del corazón y el intelecto de la cabeza.

Aprendí entonces cómo relaciona Patañjali los cuatro lóbulos biológicos del cerebro, según su función, con cuatro áreas intelectuales, que son el lugar del análisis, de la síntesis, de la beatitud y del “yo”; y también relaciona las cuatro cavidades del corazón con áreas emocionales, que son la benevolencia, la compasión, la alegría y la indiferencia hacia los efectos. Tuve que pensar y actuar de manera consciente e intencionada asociando el intelecto de la cabeza (*vitarka*–análisis, *vicāra*–síntesis, *ānanda*–beatitud y *asmitā*, “Yo”) con la inteligencia emocional del corazón (*maitrī*–benevolencia, *karuṇā*–compasión, *muditā*–alegría y *upekṣā*–indiferencia hacia los opuestos como frío y calor, honor y deshonor, el bien y el mal) y poder entender así perfectamente el significado del yoga.

Me di cuenta en la *sādhana* yóguica de que el intelecto de la cabeza y la inteligencia del corazón desempeñan un papel muy importante, porque ambos intervienen en el pensamiento y en la acción. Cabe esperar que los desequilibrios emocionales estén relacionados con las enfermedades cardíacas y también que la tensión cerebral provoque la subida de la presión sanguínea, y así hay muchos ejemplos. Para mantener sana la inteligencia del corazón debemos seguir *maitrī*, *karuṇā*, *muditā* y *upekṣā*. Del mismo modo, para mantener sano el lugar de la cabeza *vitarka*, *vicāra*, *ānanda* y *asmitā* deben coordinarse y cooperar entre sí. Por tanto, como practicantes debéis progresar intelectual y emocionalmente, y equilibrar estos cuatro “pétalos” de la cabeza con los cuatro “pétalos” del corazón para tener una vida equilibrada. Esta conexión y coordinación es la clave para alcanzar el esplendor en el arte de vivir.

¹ I.17

वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात्
संप्रज्ञातः

*vitarka vicāra ānanda
asmitārūpa anugamāt
saṁprajñātaḥ*

Práctica y desapego
desarrollan cuatro tipos
de *samādhi*: autoanálisis,
síntesis, beatitud y la
experiencia de puro ser.

² I.33:

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां
सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां
भावनतश्चित्तप्रसादनम्

*maitrī karuṇā muditā
upēkṣāṇām sukha
duḥkha puṇya apuṇya
viṣayāṇām bhāvanātaḥ
cittaprasādanam*

Mediante el cultivo de
cordialidad, compasión,
alegría e indiferencia frente
a placer y dolor, virtud y
vicio, respectivamente, la
consciencia adopta una
disposición favorable, serena
y benevolente.

Al igual que los lóbulos cerebrales representan el sí-mismo individual, las cavidades del corazón representan el Sí-mismo impersonal o universal.

A partir de ahí, fui dirigido desde el interior hacia el cuarto estadio en el conocimiento del significado del yoga.

Me di cuenta de que la semilla de todo conocimiento es el Sí-mismo. Esta semilla del conocimiento brota y se bifurca en la consciencia y la energía. Al igual que el movimiento de la percepción consciente es consciencia, el flujo de la fuerza vital es la energía que los científicos llaman bioenergía.

Cuando entendí la diferencia entre el intelecto de la cabeza y la inteligencia del corazón me planteé redefinir mi práctica, coordinando intelecto e inteligencia. De ahí que empezase a practicar *āsana* utilizando simultáneamente la cabeza y el corazón.

Llegados a este punto, quizá queráis saber la diferencia entre el intelecto de la cabeza y la inteligencia del corazón. El conocimiento adquirido es el intelecto de la cabeza y el conocimiento nacido de la experiencia es la inteligencia del corazón. La sabiduría que proviene de la experiencia no cambia, sino que permanece constante. La cabeza acumula conocimiento y el corazón filtra ese conocimiento adquirido y acumulado para experimentar sus pros y sus contras, hasta que se alcanza un nivel maduro de experiencia y comienza un verdadero estado de percepción espiritual directa (*ṛtambharā tatra prajñā*—Y.S. I.48). De esta manera, empecé a hacer que en mi práctica de *āsana* el intelecto de la cabeza cooperase con la inteligencia del corazón, que la cabeza y el corazón se asociasen y se uniesen en una única inteligencia.

Con el fin de lograr esta asociación y unión, estudié no solo los elementos de la naturaleza y sus homólogos (sonido, tacto, forma, gusto y olor), sino también la energía y sus distintas funciones. Observando la estrecha conexión entre los elementos, la percepción consciente y la energía, empecé a aprender de nuevo las *āsanas* para crear simultaneidad entre los elementos, la percepción consciente intelectual y el flujo de energía. Esto desarrolló mi capacidad intelectual para poder sentir cómo se prolongaba la inteligencia a través del contacto interno y la expansión de la consciencia con la vibración del cuerpo. Me hizo experimentar el movimiento giratorio de la energía y de la percepción consciente mientras entraba, permanecía y salía del *āsana*.

Estar atento a conectar la percepción consciente y la energía me ayudó a aprender todas las *āsanas* de tal manera que era capaz de sentir cómo se reflejaban en los espejos de mis órganos de percepción, la mente y la inteligencia, y cómo estos espejos devolvían después el reflejo en mi cuerpo sin ninguna refracción. Del mismo modo, transformé mi cuerpo en un espejo y la inteligencia en un espejo reflector del cuerpo para que reflejase, a su vez, sin distorsiones, lo que recibía en su interior.

A partir de ahí fui avanzando hacia el quinto nivel en la escala del conocimiento yóguico, el autoaprendizaje.

Estamos constituidos por cinco elementos: tierra, agua, fuego, aire y éter. Para entender la función de los dos últimos tuve que reintroducir la forma de práctica sutil para interconectar la inteligencia y así poder alcanzar las partes más remotas del cuerpo.

Para lograrlo, fue necesario retroceder, para estudiar y entender la salud en su totalidad, lo que requiere una completa atención y percepción consciente.

Esta idea de atención y percepción consciente me llevó a una nueva dimensión de la salud, la salud física, la salud moral, la salud mental, la salud energética, la salud intelectual, la salud de la consciencia y la salud divina. Todas estas dimensiones de la salud de-

ben de trabajar de manera coordinada y simultánea, y por tanto se requiere una atención total y percepción consciente del intelecto de la cabeza y de la inteligencia del corazón interior o espiritual.

De hecho, la salud no es otra cosa que la percepción consciente de la fuerza vital. La energía vital fluye igual que un río, siempre hacia delante. Como tales, las diferentes facetas de la salud siguen el flujo de la energía vital. Es como un cable con corriente. Si alguien lo toca le dará una descarga y puede sufrir un shock o quemarse. Igualmente, la percepción consciente de la salud da un aviso a la inteligencia en el momento en el que hay cualquier alteración en el cuerpo. Las alteraciones en la salud se traducen en alteraciones de la consciencia.

Con el fin de lograr esta unión entre inteligencia y consciencia, empecé a rediseñar las técnicas de *āsana* y *prāṇāyāma* para poder sentir la atención y la percepción consciente moviéndose simultáneamente, junto a la respiración, con el movimiento, la acción, la observación, la reflexión y la absorción en todas las *āsanas*, y entender así el funcionamiento en el cuerpo de la consciencia y la energía. El cuerpo tiene cinco envolturas que están interrelacionadas: la anatómica, la fisiológica u orgánica, la mental, la intelectual y el inconmensurable espacio interior, que es el espacio de la beatitud cósmica.

Al ser la consciencia la puerta de entrada al núcleo del Ser (el Sí-MISMO en mayúsculas), vislumbé desde ahí los estados de la consciencia.

Aunque solo hay una consciencia, presenta siete estados funcionales: la consciencia emergente, la restrictiva, la serena, la consciencia de la atención indivisible, la consciencia *sāttvica* del “Yo”, la discernidora y la consciencia de pureza cristalina.

A pesar de que Patañjali explica el yoga como el control de la consciencia, fijaos qué complicado es controlar todas sus facetas.

La consciencia es para mí como una maleta con diferentes contenidos guardados en varios compartimentos. Porta cinco alteraciones, cinco aflicciones que pueden ser físicas, morales, mentales, intelectuales o espirituales. También porta problemas que nos distraen, como las enfermedades, la falta de interés, la duda, la desidia, la pereza, la incontinencia sensual, el vivir en un mundo ilusorio, las decepciones, la falta de perseverancia, el empeorar las cosas angustiándose, el abatimiento, la dificultad en la respiración y los temblores. Estas perturbaciones pueden estar latentes, atenuadas, pueden alternarse o pueden estar plenamente activas.

Hasta ahora os he dado algunas nociones de las facetas destructivas de la consciencia. Dejad que os muestre su otra cara, que es la portadora de aquellos componentes que pueden elevar al practicante desde un estado de ignorancia hasta la cima del conocimiento y la sabiduría, donde podrá experimentar la eterna beatitud cósmica. Las recomendaciones constructivas son permanecer en calma tras la espiración, la contemplación de una luz resplandeciente, vivir tranquilos ya estemos soñando, dormidos o despiertos, y concentrarse en algo beneficioso para el corazón.

Para definir los aspectos positivos y negativos de la consciencia debo retomar las ideas que expuse anteriormente acerca del intelecto de la cabeza y la inteligencia del corazón.

Tuve que comunicar los aspectos intelectuales —el análisis, la percepción, el entusiasmo y la experiencia de la existencia— con los del corazón —la benevolencia, la compasión, la alegría y el altruismo—. Conecté y uní los diferentes compartimentos de la cabeza y del corazón a través de la confianza, la fuerza física, la fuerza mental, la voluntad intelectual

y la memoria, como medios para calmar la consciencia y acercarla así al Sí-mismo y a Dios.

Al igual que los ríos y sus afluentes se unen al mar, quiero hacer que vuestra consciencia y sus afluentes se mezclen y se unan con el mar del Sí-mismo.

Patañjali comienza sus enseñanzas con el camino de la entrega (*bhakti mārga*) a través de la devoción a Dios (*Īśvara praṇidhāna*).

Como Patañjali sabe que el *bhakti mārga* (el camino de la devoción) no está al alcance de todo el mundo, nos toma y nos lleva por el camino de la acción (*Karma mārga*) a través de *yama* y *niyama*, por el camino del conocimiento (*jñāna mārga*) a través de *āsana*, *prāṇāyāma*, *pratyāhāra* y *dhāraṇā*, y termina en *bhakti* a través de *dhyaṇa*. De aquí podemos sacar la conclusión de que *aṣṭāṅga yoga* o los ocho pétalos del yoga engloban acción, conocimiento y entrega del sí-mismo al alma suprema, a Dios.

Por tanto, en el *aṣṭāṅga yoga* el practicante desarrolla la perfección en la acción y la madurez en la inteligencia y esto, a cambio, le proporciona una humildad que le confiere una visión imparcial y la capacidad de tratar a todo el mundo con ecuanimidad.

Patañjali nos hace saber que todos los seres humanos contamos para ello con la energía de la naturaleza en forma de los cinco elementos y de sus cualidades atómicas: órganos de acción, órganos de percepción, mente, inteligencia, consciencia e inteligencia cósmica, junto con sus cualidades naturales: iluminación, vibración, inercia y, después, el alma y Dios o la fuerza cósmica.

Nos orienta para que utilicemos estos componentes de la naturaleza junto con el Sí-mismo para que entendamos la naturaleza y la apaciguemos de manera que el *ātman* o el Sí-mismo descanse y habite en su morada.

El Sí-mismo es puro y no tiene alternativa; es el que percibe, y *aṣṭāṅga yoga* es el instrumento que ayuda al practicante para que, como buscador, alcance la madurez en la práctica y logre ver “al que ve”, al Sí-mismo, que, como objeto, era tan intimidante.

El objetivo del yoga es eliminar la espesa nube intelectual que está entre el buscador y “el que ve”. Cuando eliminamos esa nube, el buscador se transforma en “el que ve”. De esta manera, la práctica del yoga me llevó hasta el objetivo final, la Luz del Sí-mismo.

Patañjali califica *sva* como un *śakti* individual o el sí-mismo envuelto en el interior del cuerpo y *svāmi* (el *puruṣa*) como el Señor del cuerpo. Krishna, que es el señor del yoga (*yogeshvara*), coincide con Patañjali y en el capítulo 13 de la *Bhagavad Gītā* dice que “el que ve” o el Sí-mismo es el agricultor, el que trabaja la tierra (*kṣetrajña*), y el cuerpo es el campo (*Kṣetra*). Sri Krishna explica la diferencia entre el campo, que es el cuerpo, y el que conoce el cuerpo, que es el agricultor o el Sí-mismo, y nos enseña a unirlos a través del yoga.

De la misma manera que el agricultor ara, quita las malas hierbas, siembra las mejores semillas y las riega para obtener la mejor cosecha, Patañjali nos ha proporcionado las *āsanas* para arar el campo, que es el cuerpo, y para eliminar los deseos, que son como las malas hierbas que crecen perturbando la calma de la consciencia. Cuando el cuerpo está bien arado, “el que ve”, que habita en ese campo, el cuerpo, recoge el fruto de la emancipación y la beatitud eterna.

Dios es *viśva cetana śakti* y la energía cósmica es *viśva caitanya śakti* o la fuente universal de energía vital. La energía cósmica inspira tanto a las aspiraciones de la naturaleza como “al que ve”.

En ese momento empecé a entender la importancia de aunar la energía y la consciencia en la práctica de *āsana* y *prāṇāyāma* y eso me llevo poco a poco hacia la *Luz sobre la vida*.

Este es el sexto avance que hice en mi progreso gracias al yoga.

La fuerza cósmica vital es el aliento de la vida. Este aliento cósmico se divide y subdivide en cinco energías principales y cinco subordinadas.

Cuando practico *āsana* y *prāṇāyāma*, debo coordinar estas diez energías con las distintas facetas del cuerpo y de la consciencia como un punto de encuentro, de manera que la alegría, la armonía, el equilibrio y la concordia se distribuyan equitativamente entre el cuerpo, la mente y el Sí-mismo.

Muchas *Upaṇiṣads* expresan que la energía y la consciencia están unidas y se apagan al tiempo. Si una se desvanece, la otra también lo hace. Si en una hay plenitud, en la otra también la hay.

Estas nuevas impresiones me llevaron a la séptima etapa del conocimiento.

Este hermanamiento entre la energía y la consciencia me llevó a estudiar las características de *āsana*; empecé a caracterizar las *āsanas* a través de su perfeccionamiento y alcancé un estado de unidad entre la inteligencia y la consciencia en todas ellas. Tuve para ello que hacer sucesivos cambios secuenciales en mi práctica, observando las características distintivas, organizando y reorganizando las *āsanas* en conjunción con la energía, la inteligencia y la consciencia para alcanzar un estado de unión entre el campo, el cuerpo, y el labrador, el Sí-mismo.

He hablado de los siete estadios que experimenté para progresar en mi *sādhanā*. Patañjali dice en el *Yoga Sūtra* II.27³ que, a través del flujo ininterrumpido de la percepción consciente discernidora, uno logra el conocimiento perfecto, que consta de siete estados. He alcanzado e integrado estos siete estados de percepción consciente, empezando por el cuerpo y siguiendo por los sentidos, la respiración, el intelecto, la inteligencia y la consciencia, para poder experimentar el último estado que es el Sí-mismo o el Alma.

Puedo decir con alegría que, al principio, conseguía alinear los músculos y articulaciones a base de sudar mucho; pero, desde esta etapa inicial en la que lograba las cosas gracias al esfuerzo físico, pasé progresivamente a utilizar el sudor intelectual, junto con la inspiración de la consciencia, para alinear el flujo de energía con la visión intuitiva del Sí-mismo, abarcando hasta sus límites más remotos, el cuerpo desde la piel hasta el Sí-mismo y desde el Sí-mismo hasta la piel como una unidad.

Ahora, mis prácticas las dirige el núcleo, la semilla del conocimiento y el entendimiento, y no la mente, la inteligencia o la consciencia, como sucedía antes.

Entender correctamente esta conjunción me llevó a las puertas de la energía iluminadora, eterna y atemporal, el Sí-mismo.

Después de haberos hablado de todos estos estados de evolución intelectual que experimenté en mí mismo y en mi práctica, espero que seáis capaces de deducir qué tipo de *sādhaka* se debe ser y qué tipo de *sādhanā* se requiere en cada nivel.

Patañjali clasifica a los practicantes en vehementes, apasionados, medios y flojos. Svātmārāma también los clasifica en conativos, cognitivos, profundos y absorbidos, y *Śiva Samhitā* distingue entre practicantes flojos, medios, superiores y supremos⁴. Teniendo en cuenta todas estas clasificaciones, podéis llegar a la conclusión de que el tiempo necesario para alcanzar la meta final dependerá del esfuerzo dedicado. Si una persona es muy inteligente, la práctica de *āsana* influirá en su inteligencia para hacerla

³ II.27:

तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा
tasya saptadhā
prāntabhūmiḥ prajñā
A través de este flujo
ininterrumpido de percepción
consciente discriminadora,
se obtiene el conocimiento
perfecto, que cuenta con siete
esferas.

⁴ “Sabed que hay cuatro tipos de aspirante: débiles (*mṛdu*), medios (*madhyama*), apasionados (*adhimātra*) y los más apasionados (*adhimātrātma*)”. (*Śiva Samhitā*, V.10).

eficaz. Hago hincapié de nuevo en la importancia de la práctica de *āsana* y *prāṇāyāma*, ya que son los únicos medios que hay para arar, erradicar los deseos, y regar el cuerpo para hacerlo fértil y poder beneficiarse del fruto del esfuerzo, integrando la consciencia y la energía con el océano del alma.

Igualmente, debéis recargar la batería a través de la práctica de *prāṇāyāma* para tener la máxima energía y poder recibir la luz del conocimiento y la sabiduría que os iluminará cuando llegue el momento adecuado, cuando la memoria y la inteligencia alcancen la madurez necesaria. Estos destellos de sabiduría pueden llegar a través de la vista o a través de vibraciones, en forma de sonido.

Por tanto, mi práctica del yoga avanzó desde el nivel más basto y fue penetrando hasta las más pequeñas células infinitesimales del cuerpo para que el Sí-mismo pudiese sentir su presencia antes de su nacimiento y de su muerte. *Paramāṇu paramamahattvāntah asya vaśīkārah* (Y.S. I.40) significa que, a través de la mejor práctica de *āsana* y *prāṇāyāma*, el *sādhaka* puede expandir la inteligencia desde las partes más bastas del cuerpo hasta alcanzar las partículas más sutiles, lo que se conoce hoy como el sistema celular. Esto me ayudó a armonizar el mecanismo del cuerpo y me llevó a apaciguar la energía de la naturaleza.

Descubrí así la razón por la que se inventaron y descubrieron tantas *āsanas*, para que el practicante de yoga pueda practicar de tal manera que cada componente del cuerpo viva en el río de la sabiduría moral, libre de deseos y ambiciones, libre de las cualidades de la naturaleza y llevar de este modo una vida radiante, con libertad, beatitud y benevolencia. Esta es la verdadera esencia de *la Luz del Yoga* sobre la *Luz de la Vida*.

Tenemos muchos ejemplos de grandes hombres que alcanzaron la cumbre de la vida siguiendo alguno de los principios del yoga, como la no violencia, la honradez, etc. Por eso me dediqué por completo a la práctica de *āsana*. El yogui Yajnyavalkya alcanzó el cénit a través de *prāṇāyāma*. Yo utilicé mi energía e inteligencia para descubrir la grandeza en cada una de las *āsanas*.

Patañjali me dio la clave cuando dice: “uno puede lograr un estado elevado de consciencia concentrándose por completo, con dedicación y devoción, en su objeto de interés” (Y.S. I.35). Las *āsanas* son mi sujeto (mi disciplina) y mi objeto de interés, y este aforismo se quedó grabado en mi corazón y las practiqué sin interrupción para alcanzar el equilibrio entre el cuerpo, la inteligencia y el Sí-mismo.

A menudo se practica desde la mente. Sin embargo, yo fui más allá de la mente. Penetré en el interior para conectar la fuerza vital con el cuerpo y con el Sí-mismo. Al tener que dar cientos de clases y hacer muchas demostraciones, tuve que desarrollar la extroversión y cierta habilidad para el exhibicionismo y para ser explícito. Tal vez por eso mis compañeros practicantes de yoga entendieron mal mi *sādhana* y la consideraron como algo físico.

Cuando practico en soledad, no solo estoy en un estado de introversión total sino que, además, permanezco en un estado sáttvico. Tampoco puedo practicar *āsana* y *prāṇāyāma* de manera plena si el resto de componentes del yoga no participan implícitamente en mi *āsana* y en mi *prāṇāyāma sādhana*. Sin la unión de todos los componentes del yoga es imposible hacer *āsana* de manera independiente. *Āsana* es una parte integral de toda la disciplina yóguica. Para mí fue un camino que me guió en el viaje del yoga para llegar a experimentar su plenitud y su gloria.

Probablemente mi *Gurujī* me inició específicamente en las *āsanas* para que descubriese sus efectos más sutiles. Trabajé para descubrir el objetivo final de cada *āsana* en la medida en la que mi capacidad intelectual fuese capaz, y me alegro de poder decir que he cumplido su sueño llegando al final del viaje en *āsana* realizado espiritualmente, ahora puedo distinguir entre la consciencia y el núcleo del ser y practico las *āsanas* desde la inteligencia del Sí-mismo y no desde la inteligencia de la consciencia.

El buscador que había en mí desapareció hace mucho tiempo y ahora es “el que ve” el único que analiza mi práctica.

Como practico todos los días *āsana* con religiosidad, muchos creen que todavía soy un buscador. Por favor, tened en cuenta que practico diariamente porque las *āsanas* me elevaron a este nivel y, si dejo de hacerlas, la consciencia me da un aviso. Además, si digo que he saboreado la esencia del yoga, me podríais tachar de yogui arrogante; en cambio, si humildemente digo que no lo he hecho, mis críticos estarán encantados de decir que todavía estoy en un nivel físico. Pero mi conciencia sabe cuál es la verdad. Por tanto, sigo la máxima del “silencio”. Así que, dejad que os aconseje practicar sin arrogancia y con inocencia en la cabeza y en el corazón.

Puesto que todos necesitáis tener información sobre la disciplina para empezar a practicar, os he explicado las formas de buscar y de corregir vuestros errores con criterio, así como de sentir el reposo y la calma para que viváis alumbrados por la luz resplandeciente del verdadero Sí-mismo, tal y como lo hago yo ahora.

Os agradezco a todos otra vez que hayáis tenido la paciencia de escucharme a pesar de mi voz áspera, y os pido disculpas por ello.

Por favor, no olvidéis la parte más importante de mi discurso y abrid la cerradura del yoga utilizando devotamente y con criterio la llave de la sabiduría yóguica, de manera que la energía y la sabiduría fluyan constantemente en todas las células del cuerpo, la mente y la inteligencia, y os conduzcan a una vida de beatitud como la que yo estoy viviendo en el imperio espiritual.

Que Patañjali os bendiga a todos y gracias una vez más.



La tradición del yoga en profundidad

Entrevista al Dr. Edwin F. Bryant

Traducido por Manuela Mirat

Con su traducción y comentario sobre los *Yoga Sūtras* de Patañjali, Edwin Bryant nos ofrece un recurso de gran valor al creciente número de estudios sobre el yoga, profundizando en los principales comentarios pre-modernos sobre el mismo texto –Vyāsa, Vijñānabhikṣu, Vācaspati Mīśra, Śaṅkara, al-Birūnī y Bhoja Raja– para fundamentar así sus enseñanzas en el contexto tradicional.

Pregunta: Parece haber cierta confusión acerca de quién fundó el yoga y sobre si Patañjali es realmente el autor de los *Yoga Sūtras*. ¿Podría aclarárnoslo?

Respuesta: El yoga tiene sus orígenes en tiempos primigenios y míticos. Patañjali es el autor del que se convirtió en texto fundamental para la tradición del yoga. Básicamente, fue un recopilador y organizador de las tradiciones preexistentes. Había variantes y diferentes ramas del yoga. Ya en las *Upaniṣads* se menciona un yoga de seis ramas, y en el poema épico *Mahābhārata* encontramos un yoga de cinco ramas; de hecho, él mismo organiza su sistema en ocho ramas. Por tanto, Patañjali no es ni el inventor ni el fundador del yoga, pero tampoco dice serlo. El primer *sūtra* de todos dice: “*Yoga anuśāsanam*”; “anu” significa continuación, por tanto, lo que Patañjali nos indica es que está describiendo una tradición del yoga ya existente, y así es como lo entienden todos los comentaristas. De hecho, uno de ellos, Vācaspati Mīśra, señala que el *Yājñavalkya Smṛti* dice que el primer maestro de yoga fue un sabio conocido como Hiranyagarbha. En resumen, que los *Yoga Sūtras* de Patañjali son una organización y sistematización de tradiciones del yoga pre-existentes. No creó nada nuevo pero, al organizarlo, se convirtió en una figura fundamental para la tradición del yoga, y así lo aceptan todas las escuelas, incluidas las rivales.

Pregunta: ¿Por qué escribió este libro?

Respuesta: Este es mi sexto libro. Hice otra traducción del sánscrito, el libro 10º del *Bhāgavata Purāṇa* (la historia de la encarnación de Krishna). Esta traducción de los *Yoga Sūtras* está dirigida a estudiantes de yoga y surgió a partir de mis clases a universitarios y a otras muchas comunidades de yoga distintas. El libro pretende ser académicamente riguroso, pero también está dirigido tanto a practicantes como a especialistas. Es un comentario tradicional en cuanto a que presento los comentarios tradicionales añadiendo después mis propios comentarios. No pretendo aportar ningún conocimiento revolu-

cionario. No creo que la tradición funcione de esa manera. En India, los sistemas de conocimiento se transmitían a través de una sucesión ininterrumpida de maestro a discípulo, *param-para*; un planteamiento que consiste en partir de las tradiciones existentes y desarrollarlas, así que elegí continuar con esta tradición. He querido basar totalmente mi comentario en los tradicionales para proporcionar al practicante moderno una mejor comprensión de los *sūtras* y de su práctica, entendidos de la manera tradicional, pero desarrollando aquellas partes que creía necesario aclarar para el contexto moderno.

Yo también soy practicante, por tanto tenía un doble papel como especialista y practicante. Quería saber qué decía la tradición. Tenía la impresión de que en algunos de los comentarios modernos se había ido diluyendo, haciéndose irreconocible. También me preocupaba cómo se estaba enseñando el yoga en occidente. Identificar las *āsanas* con el yoga lo dice todo sobre algunos (aunque, para ser justo, no todos) conceptos modernos. La práctica de *āsana* es muy beneficiosa, pero empecé a ver que muchos practicantes, una vez la dominaban, estaban sedientos de algo más. Cuando la mente se apacigua, tras la práctica de *āsana*, surge el interés por otras dimensiones del yoga y por abrirse a ellas.

Pregunta: ¿Existen muchas diferencias entre las traducciones clásicas?

Respuesta: La tradición del yoga es muy distinta a la tradición vedanta, que tiene tres textos principales: las *Upaniṣads*, la *Bhagavad Gītā*, y los *Vedānta Sūtras*. En la tradición vedántica los comentarios difieren de manera bastante significativa desde el punto de vista metafísico. La cuestión fundamental que se estudia es la relación entre *brahmān* (lo absoluto), *ātman* (el yo individual) y el mundo, y comentaristas como Ādi Śaṅkara o Sri Rāmānuja lo interpretan de manera muy diferente. En este sentido, la tradición del yoga es totalmente distinta, es muy homogénea. Los comentaristas van desarrollándose

unos a otros, a veces pueden discrepar en minucias, pero no están en desacuerdo en los conceptos metafísicos esenciales, lo que significa que podemos hablar de una tradición del yoga mientras que no se puede hablar de una tradición vedántica, sino de “vedanta según Śaṅkara” o “vedanta según Madhvā”. Para establecer una tradición es necesario un grueso de conocimientos homogéneo y consistente, y en el yoga tenemos una tradición así, a pesar de que gran parte del yoga de occidente no sería reconocido como tal por Patañjali. La misión que me propuse fue mostrar qué tiene que decir sobre sí misma la tradición pre-moderna.

Pregunta: ¿Son necesarios los comentarios para poder interpretar los *sūtras*?

Respuesta: Cuando hablamos de los *sūtras*, no tenemos ni la menor idea de lo que significan la mitad de ellos. Algunos versos son más sencillos, pero muchos necesitan comentarios. Son tan obtusos e indescifrables en sus propias condiciones que no se puede interpretar su significado. Los *Yoga Sūtras* eran una composición transmitida oralmente y por eso los *sūtras* son muy cortos y crípticos. La gente los memorizaba. Cada *sūtra* es casi como una viñeta. Cuando estás haciendo una presentación en una conferencia y no quieres leerla de un papel, escribes algunas palabras clave para que te ayuden a estructurar tu discurso y activar la memoria. Algo parecido ocurre con los *sūtras* y por eso son muy concisos. Están hechos para ser analizados por un profesor, por lo que evitar los comentarios sería una labor tremenda y prácticamente imposible.

Los *Yoga Sūtras* son como un manual que debe ser enseñado por un profesor; los propios *sūtras* son como reglas nemotécnicas, como notas para un profesor. Y algunos de estos profesores escribieron comentarios. Cuando hablamos de la filosofía de Patañjali, a lo que nos referimos en realidad es a la interpretación de Patañjali según Vyāsa, comentarista del siglo V. Él fue el que estableció el significado de los abstrusos *sūtras* de Patañjali, y los comentaristas posteriores desarrollaron a Vyāsa. Sus comentarios se volvieron tan canónicos como los de Patañjali. ¡Así que, la filosofía del yoga es en realidad la filosofía de Patañjali tal y como la entendía Vyāsa!

Pregunta: ¿A qué comentarios hace referencia en su nuevo libro?

Respuesta: El primer comentario que tenemos es el del sabio Vyāsa. A partir de un *sūtra* de unas pocas palabras, él podía escribir un comentario de diez líneas, y todos los comentarios posteriores desarrollan el suyo. Nadie lo cuestiona y se considera canónico. También me he centrado bastante en el segundo comentarista más importante, Vācaspati Mīśra, así como en otros que contribuyeron de manera considerable a la tradición,

como Vijñānabhikṣu, Bhoja Raja, el comentario atribuido a Śaṅkara y otros comentaristas pre-modernos.

Por otro lado, mi comentario enfatiza más el elemento *Īśvara*. *Īśvara* significa Dios, el Ser Supremo, un *Puruṣa* distinto y superior al resto de las almas en Patañjali. Es muy interesante ver a la gente intentando escapar de *Īśvara*. Aquellos que huyen de la tradición abrahámica se dan de bruces con *Īśvara* en Patañjali. ¡No puedes escapar de Dios en yoga! Algunos intentan redefinir lo que significa *Īśvara* interpretándolo como un “yogui paradigmático” o cosas por el estilo, pero eso viola el significado del término ¡No solo en Patañjali sino en toda la tradición filosófica india! En conclusión, Patañjali era teísta; fue un *īśvaravadīn*. Otras sectas como los jainitas, los budistas o la escuela mimamsa niegan la existencia de *Īśvara* como base filosófica, pero nadie discrepa lo más mínimo en el significado del término, ni siquiera las escuelas ateas. Casi todas las escuelas filosóficas hindús eran teístas, pero incluso los ateos entienden y aceptan el significado del término como Dios, incluso cuando dan argumentos filosóficos en contra de la existencia de tal Ser.

Pregunta: ¿Es esta la razón por la que se discute sobre si el yoga es o no una religión?

Respuesta: Aunque Patañjali es un *īśvaravadīn*, no es dogmático. En la *Bhagavad Gītā*, Krishna dice: “Soy el Supremo, soy Dios, rendíos a mí”. Krishna está declarando que él es *Īśvara*. Las *Śvetāśvatara Upaniṣads* afirman que Rudra (Shiva) es Dios. Patañjali no dice ni que Krishna ni que Shiva sean *Īśvara*. No identifica a *Īśvara*, quizás porque se da cuenta de que haciéndolo apartaría a las personas de otras sectas. *Īśvara* es una categoría filosófica, la categoría de Dios, el Ser Supremo. Algunas sectas consideran a *Īśvara* como una de las grandes manifestaciones de la Divinidad, como Krishna, Vishnu o Shiva. Patañjali elige no hacerlo. Evita el sectarismo. Invita a los practicantes a adorar al *Īśvara* que elijan, lo que sería su *iṣṭa-devatā* en el contexto de la tradición del yoga. Por tanto, el yoga es una tradición religiosa y teísta, pero no es una religión.

Pregunta: O, como dice a menudo Sri Swami Satchidananda, “El yoga no es otra religión”.

Respuesta: Sí, así es. No es una religión. Puedes ser cristiano y adoptar los *Yoga Sūtras*. De hecho, el yoga es fundamentalmente una psicología de la mente; una técnica para hacer regresar a la percepción consciente a su propia fuente. Es una práctica que consiste en volverse consciente de uno mismo y que lleva a la realización personal.

Pregunta: ¿Qué cree que pueden aportar los *Yoga Sūtras* al mundo moderno?

Respuesta: Los *Yoga Sūtras* son un texto atemporal en cuanto

a que son válidos en cualquier época y para todos los seres encarnados. Pero, al mismo tiempo, debemos tener en cuenta que es también un texto radical. El segundo *sūtra*: *Yogas citta-vritti-nirodhaḥ* es una de las afirmaciones más radicales que el ser humano puede hacer: “¡Dejad de pensar!” Nuestra única experiencia de la realidad es la mediada por el pensamiento. Ya solo el hecho de lidiar con esta idea es un pensamiento e implica pensar. ¡Por tanto, el que nos digan que dejemos de pensar es muy radical para el mundo moderno!

El yoga trata de dejar atrás la mente y devolver la percepción consciente a su propia fuente, a *puruṣa*. Los *Yoga Sūtras* son extremos y ascéticos: se trata de abandonar todo deseo de cualquier placer material. Aunque lo quieras suavizar, de eso es de lo que tratan. Por supuesto, la tradición vedántica afirma que la felicidad que buscamos en los placeres materiales no es ni una mínima parte de la que encontraremos cuando realicemos *puruṣa*, fuente de la beatitud, por lo que el yoga no nos pide que renunciemos a la felicidad material sin darnos nada a cambio.

Las personas corrientes, que no vamos a irnos a vivir una vida como la de los ascetas o a alcanzar los estadios elevados de *samādhi* descritos en los *sūtras*, podemos sin embargo obtener los beneficios secundarios de la práctica de la meditación. Seguramente, el tema repetido con más frecuencia en los comentarios es que el yoga consiste en alterar nuestros *guṇas* (cualidades de la naturaleza). Los comentaristas prácticamente definen el yoga como maximizar el *sattva*. Estar en *sattva* es muy beneficioso. *Sattva* es sabiduría, intuición, paz, felicidad y claridad. Es felicidad *prakṛitic*, no es la beatitud asociada a *puruṣa*, pero no deja de ser un estado de calma y bienestar. Cuando *rajas* (inquietud) se activa, nos sentimos confundidos y atormentados por los deseos y frustraciones, no distinguimos el bien del mal. Incluso un poco de meditación puede proporcionar un gran beneficio a nuestra agitada y frenética sociedad occidental. Solo maximizando un poco *sattva* ya da sus frutos. La consecuencia de una mente en calma es la felicidad. Por tanto, todo el mundo puede beneficiarse incluso de los primeros estadios del yoga. Pero el fin último del yoga es trascender incluso *sattva*.

Pregunta: ¿Cree que los occidentales se enfrentan a retos particulares al tratar de aplicar los *Yoga Sūtras*?

Respuesta: En mi comentario remarco que Patañjali enfatiza los *yamas* y *niyamas*. No podemos decir que su enseñanza sea solo válida para la época en la que codificó los *sūtras* o para los hindús que viven en India. Afirma que los *yamas* y *niyamas* son grandes votos universales. No tuvo que añadir nada más, universales significa sin excepciones en absoluto. Para subrayar este punto, más tarde señala que no hay excepción en su práctica por razones de familia, periodo de tiempo, época, país o condición.

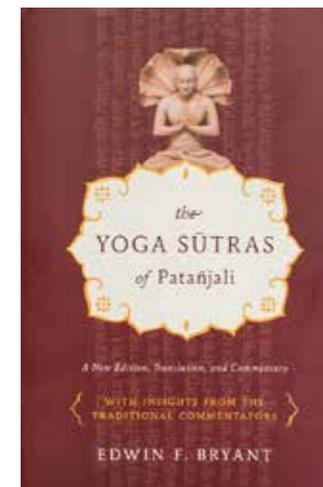
Es interesante que, en cuanto a los *sūtras*, suele ser mesurado y poco dogmático, pero tanto él como sus comentaristas son muy inflexibles acerca de la universalidad del deber de seguir los *yamas* y *niyamas* para los yoguis. Los intérpretes afirman que no es posible cultivar *sattva* o estadios superiores de *samādhi* sin *yamas* y *niyamas*.

Pregunta: Swami Satchidananda discutía a menudo los paralelismos entre los *yamas* y *niyamas*, los Diez mandamientos y los *Dasa Sila* budistas.

Respuesta: Sí, en el budismo tenemos cinco preceptos, *silas*, cuatro de los cuales se corresponden con cuatro de los cinco *yamas*. En el jainismo hay cinco *mahavaratas* o grandes votos que son idénticos a los cinco *yamas*. Los *yamas* y *niyamas* son principios comunes para los practicantes espirituales de la antigua India y, según Patañjali, no son negociables. Lo tomas o lo dejas, pero, de acuerdo a la tradición del yoga, sin *yamas* y *niyamas* lo único que hacemos es engañarnos a nosotros mismos. Sin ellos solo puede haber *rajas* y *tamas* (inercia). Y sin *sattva*, definitivamente no hay yoga, o al menos no hay yoga tal y como lo entiende Patañjali.

(© Integral Yoga 2006; todos los derechos reservados)

Edwin Bryant vivió durante años en India y se formó con gurús tradicionales. Tiene estudios en filosofía india y, en la actualidad, es profesor de hinduismo en la Universidad de Rutgers, donde imparte cursos sobre filosofía y religión hindú; anteriormente también enseñó hinduismo durante tres años en la Universidad de Harvard. Ha recibido numerosos premios y becas, ha publicado seis libros y es autor de un gran número de artículos sobre historia védica, yoga y la tradición de Krishna.



Edwin F. Bryant
The Yoga Sūtras of Patañjali
North Point Press
ISBN: 9780865477360
Páginas: 672

El corazón de los Yoga Sūtras

Entrevista con Patxi Lizardi

Lectura indispensable para cualquier practicante de yoga, *El corazón de los Yoga Sūtras* es la compilación definitiva de la filosofía espiritual del yoga a través del prisma del *sādhana* de B.K.S. Iyengar. La versión en castellano fue publicada a principios de este año por la Editorial Kairós y, en esta entrevista, Patxi Lizardi comparte amablemente su experiencia en la preparación del libro, la contribución definitiva de *Guruji* a la filosofía del yoga.

Pregunta: ¿Cómo surgió la idea del libro?

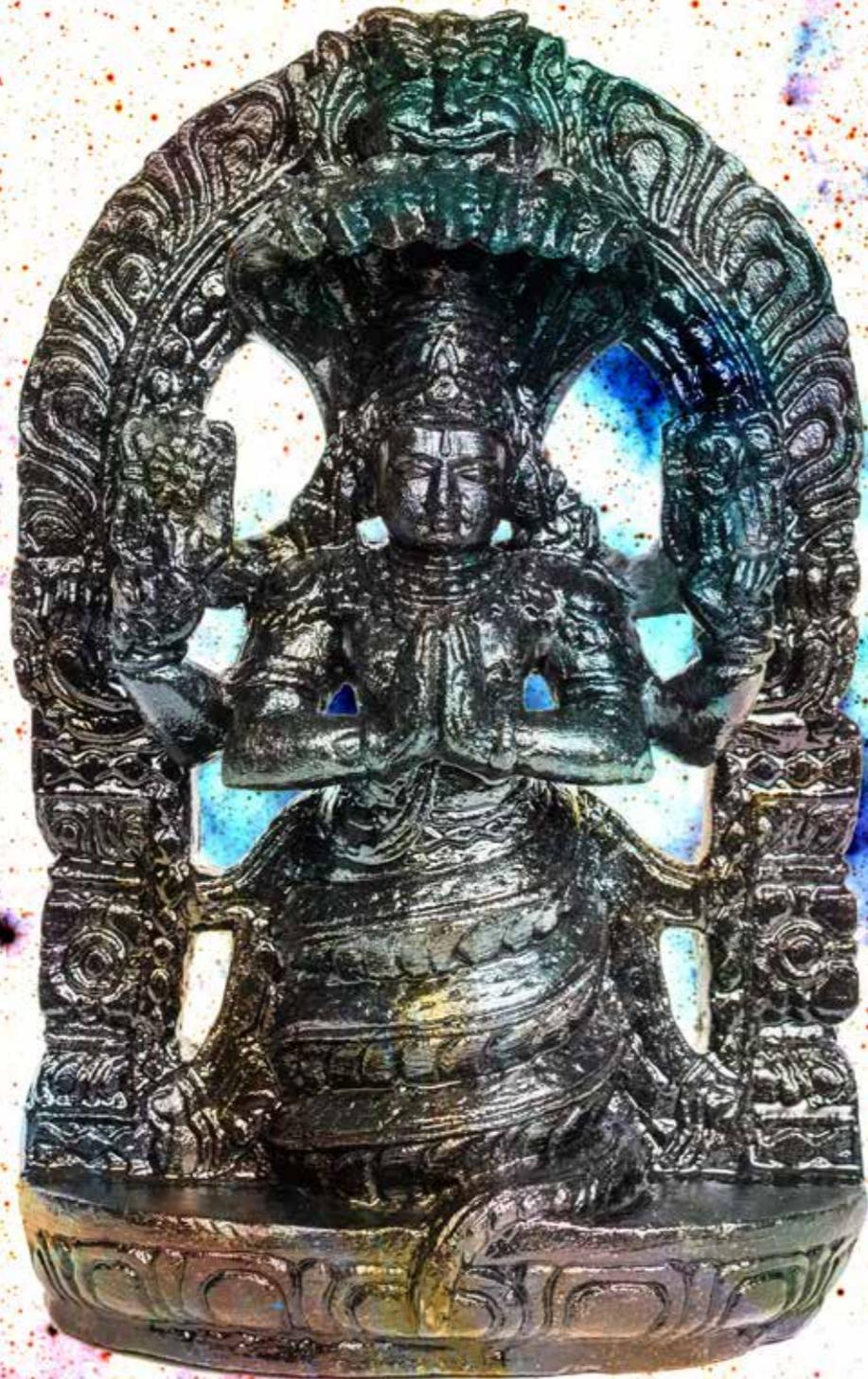
Respuesta: La concepción de este libro no fue instantánea, no fue un fogonazo de inspiración creativa. Fue madurando en un proceso largo del que podemos distinguir tres fases.

La primera fue la elaboración de *Luz sobre los Yoga Sūtras de Patañjali*. *Guruji* publicó este libro en 1993, y lo hizo siguiendo el formato clásico, es decir, tomando los *sūtras* en el orden en que vienen en el texto y añadiendo unos párrafos de comentario después de proponer una traducción. Pero ya ese primer libro era una ruptura con la tradición, porque en ningún momento se apoyó en las traducciones o explicaciones publicadas hasta entonces, que eran varias. El agua con la que regó su interpretación de los *Yoga Sūtras* salió exclusivamente del pozo de su experiencia, de su práctica, y eso es lo que hace tan valioso ese libro. Eruditos y sanscritistas ya habían publicado textos con sus versiones y sus explicaciones de los *Yoga Sūtras*, pero un yogui que, voluntariamente, prescinde de esos textos (“Los leeré una vez que haya terminado mi libro”, nos dijo una vez que le planteamos una pregunta respecto a una diferencia en la interpretación que uno de estos eruditos daba a un *sūtra*) y que toma como fuente interpretativa su propia práctica, era un caso casi inédito en la historia del yoga. Quiero recordar aquí una anécdota que ya referimos en el epílogo a *La Esencia del Yoga–Aṣṭaḍaḷa Yogamālā*, que *Guruji* quiso incluir en el volumen VIII de esa obra, y en la que contamos, con un pequeño detalle, el clima en el que se redactó *Luz sobre los Yoga Sūtras*. En aquella época (1991) Faeq Biria y yo vivíamos en las habitaciones del Instituto, las que ahora se utilizan para funciones administrativas. Una noche, en la biblioteca, mientras trabajábamos en el comienzo del capítulo III, intentó hacernos comprender cómo quería explicar los *sūtras* III.9 a III.12. Rápidamente se dio cuenta de que no le habíamos entendido muy bien. Pues bien, a la mañana siguiente, a eso de las cinco de la mañana, nos llama a la puerta de la habitación,

entra, y nos explica con claridad meridiana lo que él interpreta como el aspecto fundamental de esos *sūtras*: la necesidad de expandir el momento de silencio que se crea entre los pensamientos emergentes y los pensamientos restringentes. Dos cosas quedaron muy claras para nosotros: por un lado, el contenido del *sūtra* III.9, pero por otro lado, y con la misma evidencia, que esos conceptos eran el resultado de su práctica de *prāṇāyāma* y meditación de ese día. Cuando vio que habíamos entendido con claridad lo que nos quería explicar, cerró ese capítulo, lo pasamos a papel, y a por otra cosa. Así se escribió ese libro.

La segunda fase, la de la redacción/edición de *La esencia del Yoga–Aṣṭaḍaḷa Yogamālā*, fue la más larga, la más laboriosa. Durante esa edición, *Guruji* hacía evidentemente muchas alusiones a los *sūtras*. Muchas veces nos explicaba relaciones entre *sūtras* que ni siquiera eran del mismo capítulo, pero sin embargo, presentados en esa relación, ganaban en claridad. Durante años fue reelaborando una lógica interna del texto que no representaba el orden original de los *sūtras*, pero que aportaba una luz preciosa a una comprensión más matizada del texto y que se ajustaba más a lo que él, en su práctica, estaba viviendo. Así, los años de elaboración de *La esencia del Yoga* fueron los años de maduración del proyecto de *El corazón de los Yoga Sūtras*.

Finalmente, en el año 2009, cuando llegué de Madrid al Instituto y fui a presentarle mis respetos en la biblioteca (ese año Faeq llegó unos días más tarde), *Guruji* sacó un papel enorme, del tamaño de una mesa de cocina, todo lleno de textos, recuadros y rayas, escrito en rojo como siempre y con su letra inconfundible. Y me dijo: “Mira lo que he hecho, he recolocado todos los *sūtras* en un orden diferente según las materias, he sacado a la luz muchas conexiones ocultas entre los *sūtras*, creo que así los practicantes podrán comprender mejor el texto de Patañjali. Tendremos que trabajar duro para



ver cómo conseguimos darle forma para que se pueda publicar”. Y ese es el origen de *El corazón de los Yoga Sūtras*. En los tres años que duró su elaboración (fue publicado en 2012) hubo muchos cambios respecto a la forma original, cambió de lugar varios capítulos, creó otros nuevos..., pero el punto de partida fue aquel papel enorme y precioso, lleno de cuadros, texto y rayas, que contenía el conjunto de la interpretación que *Guruji* quería dar al texto de Patañjali. Espero que se conserve en algún lugar del Instituto.

Pregunta: ¿En qué medida crees que es el *sādhana* de *Guruji* lo que hace que este libro sea diferente de los otros?

Respuesta: Sin duda, su altura espiritual y su madurez como practicante dan a este libro todo su valor. Este es su último libro, la obra que ha escrito desde la altura alcanzada. El tono de la escritura de *Guruji* es distinto, se le ve imponer su criterio con una fuerza que solo puede provenir de la certeza de su experiencia. No es un libro de erudición, sino de comunicación de experiencia vivida. Cuántas veces nos ha dicho: “No soy un erudito, pero a través de mi práctica sé cómo se debe interpretar el texto”. En ese sentido, no hay una diferencia sustancial con los otros libros. Todos son fruto de su experiencia, de su vivencia, de su *sādhana*. Pero lo singular de este es que, al ser el último, está situado en una altura desde la que se puede permitir hasta trastocar el texto de Patañjali para hacerlo más comprensible.

Pregunta: ¿A quiénes va dirigido el libro?

Respuesta: Este libro va dirigido a todos los practicantes y a todos aquellos que quieran entender cómo ha vivido e interpretado un yogui el camino que los *Yoga Sūtras* nos trazan, pero desde la luz de su experiencia práctica, y no desde la erudición académica. Para todos ellos, es un libro que “completa” el anterior, que aunque era innovador en su contenido, como he explicado antes, no lo era en su forma y, por tanto, tenía las limitaciones forzadas por la tabla de materias del libro de Patañjali. En este libro, *Guruji* hace saltar el orden del índice de Patañjali, lo trastoca todo y lo pone en un orden que le sirve mejor para explicar lo que él quiere hacernos ver: de qué se trata cuando hablamos del yoga de Patañjali. Aunque las rayas y recuadros de aquel papel enorme no son visibles en el libro, sí lo son los emparejamientos de los *sūtras*, los agrupamientos, las relaciones y las referencias a un mismo *sūtra* en distintos capítulos de la obra, con lo que la idea global de interpretación de todo el texto como una unidad de significado se mantiene perfectamente.

Pregunta: ¿Cuáles son, a tu juicio (y al de *Guruji*), las innovaciones más importantes que podemos encontrar en el libro?

Respuesta: Bueno, a lo más que yo puedo aspirar es a hablar de cuáles son las más importantes para mí y cuáles son aquellas en las que *Guruji* ha insistido más durante la elaboración del libro, nada más. Creo que este libro da respuesta a los problemas con los que se ha encontrado *Guruji* al intentar explicar su manera de entender la práctica del yoga como vía de transformación personal y de unión con lo Absoluto. Voy a citar algunos de estos temas que ha desarrollado de manera “nueva” en el libro.

El primero de ellos se aparta de la consideración, basada en una cierta lectura clásica del libro de Patañjali, de que las modificaciones de la consciencia (*vṛttis*) son negativas, ya que están emparentadas con las aflicciones (*kleśas*). Aunque ya Patañjali nos ha dicho, en el *sūtra* I.5, que los *kleśas* pueden ser dolorosos o indoloros, no-beneficiosos o beneficiosos, *Guruji* insiste en este aspecto acuñando dos conceptos nuevos: *anukūla vṛtti*, las *vṛttis* que ayudan al progreso del practicante, y *pratikūla vṛtti*, las *vṛtti* que encadenan al practicante. Así, tanto el conocimiento correcto como la percepción errónea o la imaginación, el dormir o la memoria, nos explica *Guruji*, tienen dos vertientes: o bien nos ayudan a alcanzar *ātman*, y por tanto son *anukūla*, o bien nos encadenan a nuestra existencia exterior. En ese caso, son *pratikūla* y, junto con los *kleśas*, son el origen de los nueve obstáculos que enumera el autor de los *Yoga Sūtras*. (pp. 131 y 137 de *El corazón de los Yoga Sūtras*)

Otro tema que ha estado en el centro del pensamiento de *Guruji* en sus últimas décadas, y sobre el que vuelve en este libro, es el de la importancia del concepto de “involución” para entender la vía del yoga. En el yoga se trata de recorrer a contracorriente el camino evolutivo que da lugar a la existencia del mundo y a nuestra existencia en el mundo; camino evolutivo que surge del contacto entre el principio subjetivo y el principio objetivo (*puruṣa* y *prakṛti*), para así volver a la unidad primera de la que surgió todo lo que existe. *Guruji* insiste en esta idea (ya había hablado ampliamente en varios volúmenes de *La esencia del Yoga—Aṣṭaḍaḷa Yogamālā*, pero aquí le da un lugar mayor, dedicándole incluso dos diagramas (cuatro páginas, 192–195), para que el lector se haga cargo de la envergadura de la apuesta vital que es el yoga.

Hay otros temas a los que *Guruji* dedica una atención repetida durante todo el libro, como la explicación de la diferencia entre mente externa (la que está en contacto con los órganos de acción y los órganos de percepción), y la mente interna (la que está en contacto con la inteligencia, el sentimiento del “yo” y la consciencia). Para los lectores más familiarizados con su obra, hay que señalar también que en este texto, al hablar de

los estados de consciencia, *Guruji* cambia el lugar que ocupa la consciencia fisurada (*chidra citta*), que ahora es presentada antes de *nirmana citta*, o la consciencia pura. Otro tema recurrente es la definición del yoga como la unión del intelecto de la cabeza con la inteligencia del corazón, en unos párrafos preciosos, por ejemplo los de las páginas 59–63, 101, 169 o en las páginas 179 o 196, entre otras.

Pero en mi opinión este libro tiene dos temas muy especiales para *Guruji*, temas que ha desarrollado a lo largo de todo el texto, y sobre los que Faeq y yo le hemos escuchado hablar muy a menudo durante su período de elaboración. El primero de ellos es el papel central que ocupa *ātman*, “el que ve”, el alma, en la práctica del yoga y, por supuesto, en la práctica de *āsana* y *prāṇāyāma*. Este asunto es central en la comprensión de lo que se denomina “Yoga Iyengar”. El problema es que, siendo un asunto central, a primera vista es un sinsentido, ya que *ātman* pertenece a la esfera de la realidad esencial, a la esfera de lo eterno e inmutable, al universo noumenal, y el cuerpo, junto con sus “posturas”, pertenece a la esfera de la realidad existencial, la de lo efímero y cambiante, al universo fenoménico.

A pesar de ese sinsentido filosófico, *Guruji* no dudaba de lo que él estaba viviendo, ni a dónde le había llevado su práctica. Y para explicárnoslo no tiene reparos en crear conceptos que nos ayuden a entender el camino por él recorrido. Uno de los conceptos fundamentales que crea en este libro es el de *aham-ākāra*. *Aham-ākāra* es la forma que toma *ātman* para habitar en nuestro interior. *Ātman*, *Puruṣa*, es nuestra realidad esencial, sin forma, eterna, que mora en nuestro interior. Pero al entrar en contacto con *prakṛti* en nuestro interior, al entrar en contacto con el cuerpo, la mente, la inteligencia o la consciencia, ese *ātman* sin forma toma forma, la forma de la “yoidad”, y se convierte en *aham-ākāra*. Desde este punto de vista, *Ātman*, *Puruṣa*, el Sí-mismo, ya no es solo “el que ve”, testigo neutro de lo que sucede, sino también, en cierta manera, actor.

Déjame que abra aquí un paréntesis que puede parecer a muchos oscuro, pero que creo que ayudará a los que estén un poco familiarizados con la filosofía de Patañjali y el Samkhya. *Guruji* nos habla de dos “yo”. El Yo con mayúscula, la “yoidad”, que él llama *aham-ākāra* y que es “*puruṣa*-con-forma”, con forma de yo. No hay que confundir esta determinación de *puruṣa* con *ahamkāra*, el “hacedor del yo”, el sentimiento de “yo” en la vida corriente, que proviene de la esfera de *prakṛti* y que, al postularse como el único “yo”, se convierte en el impostor del Sí-mismo, de aquel cuya forma es el único Yo esencial. Y permíteme que aproveche para hablar también de otro concepto problemático para los lectores de los *Yoga Sūtras*, porque este concepto de *aham-ākāra* lo aclara definitivamente

te. Patañjali nos habla de dos *asmitās*, dos estados distintos del “yo”. Por un lado, *asmitā* es una aflicción, y está listada como tal en el *sūtra* II.3, porque la capacidad del “hacedor del yo” de postularse como el “yo” único sustituye a la “yoidad” de *ātman* y aquel se convierte en impostor del Sí-mismo. Y por otro lado, *asmitā rupa* es uno de los *saṃprajñāta samādhis* del *sūtra* I.17, en el que la consciencia alcanza su objetivo al disolverse en la forma de la “yoidad” de *ātman*. Vemos ahora que todo depende del punto de partida: si partimos de *ahamkāra* y lo postulamos como elemento protagonista, estamos ante el *asmitā*-aflicción; en cambio, si estamos situados en *aham-ākāra* como la realidad esencial que impregna nuestra existencia, estamos en las alturas del *sūtra* I.17.

Cerrado este paréntesis, veamos ahora la utilidad de este nuevo concepto. *Guruji* lo lleva rápidamente a su aplicación práctica, que es para lo que lo ha acuñado. Partiendo del concepto de *aham-ākāra*, la forma de *ātman*, *Guruji* nos explica cómo, a partir de la difusión armoniosa de la consciencia por todas las fronteras del cuerpo (*citta prasādanam*), la práctica nos lleva a *atma prasādanam*, la difusión armoniosa de lo Absoluto en la práctica de *āsana*. Esto es lo que él vivía, esto es lo que nos quería transmitir. Lo eterno sin forma toma forma al unirse a la materia en nuestro interior, y participa en la práctica de *āsanas* y *prāṇāyāmas*. Así se puede entender ahora una de sus frases más chocantes: “Yo practico las *āsanas* desde *ātman*”.

Pero *Guruji* nos explica que él no inventa nada, que esto es precisamente lo que Patañjali nos indica en los *sūtras* que dedica a *āsanas*. Así, Patañjali nos dice que solo cuando la consciencia mantiene su estabilidad (*sthira*) consciente en los diversos movimientos y “distorsiones” de la postura y garantiza la participación de todas las partes constituyentes de la postura en una actitud de colaboración (*sukha*), sin resistencias a la postura, entonces, a partir de la unión con lo infinito, el esfuerzo por llegar hasta ahí se convierte en no-esfuerzo. Patañjali nos dice “*ananta samāpattibhyām*”, la contemplación, la unión con lo infinito. *Guruji* nos ha dicho en casi todos los volúmenes de *La esencia del Yoga—Aṣṭaḍaḷa Yogamālā* que este *ananta* no es otro que el ser interior, el *ātman* infinito que habita en nosotros. En la página 215 de *El corazón de los Yoga Sūtras* podemos leer:

“Al principio, todas las vestiduras de ‘el que ve’ [*Guruji* llama “vestiduras de el que ve” a todos los constituyentes del ser humano, es decir, órganos de acción, de percepción, cuerpo, mente, inteligencia, el haceedor del yo, la consciencia y la conciencia], dispersas, se esfuerzan por alcanzar el sublime estado de ecuanimidad, estabilidad, concordia y dicha. Cuando se logra ese estado y todas actúan al unísono, empieza la bús-

queda interior, en la que la sensación de esfuerzo desaparece y se experimenta una dicha ilimitada. ‘El que ve’ se extiende por todas sus vestiduras como si él mismo practicara las *āsanas*, ocupando el cuerpo y sublimando a sus agentes para asumir la forma del cuerpo como sí-mismo.”

Por eso, en el siguiente *sūtra*, el gran Sabio nos habla de que, en ese momento, desaparecen las dualidades. Y *Guruji* insiste: no se trata de las dualidades en sentido común, como frío y calor, etc., sino de la dualidad entre *puruṣa* y *prakṛti*, la gran dualidad que constituye nuestra existencia y que encuentra aquí una vía de extinción. Por eso *Guruji* equipara esa desaparición de las dualidades a la unión íntima de marido y mujer como ejemplo de la unión entre “el que ve” y “lo visto”, entre *ātman* y nuestra realidad tangible. *Guruji* nos decía que esto es lo que él vivía en su práctica de *āsanas*, y esto es lo que nos quiere explicar, y si para ello necesita acuñar un concepto nuevo (la “yoidad”, la forma del yo de la esencia sin forma, *aham-ākāra*), lo hace. Nos lo explica otra vez en la página 168:

“Por último, el propósito de las *āsanas* es expandir la Llama del Sí-Mismo por todo el cuerpo, como si fuera el propio Sí-mismo el que hiciera las *āsanas* valiéndose del cuerpo, la mente, la inteligencia y la consciencia como sus agentes.”

Guruji nos transmite esta misma vivencia cuando nos habla de su práctica de *prāṇāyāma*. En las páginas 223 a 225 podemos leer cómo considera a la inspiración como el momento en el que “el que ve” se desplaza hasta la frontera exterior, evoluciona; en la retención tras la inspiración, “el que ve” se asocia con sus vehículos, sus vestiduras, y los experimenta; en la espiración, “lo visto” se desplaza hacia el lugar de residencia de “el que ve”; y, finalmente, en la retención tras la espiración, “lo visto” se entrega para reposar en la residencia de “el que ve”.

Para cerrar este aspecto esencial de lo que es el “Yoga Iyengar”, y que *Guruji* ha desarrollado ampliamente en este libro, permítaseme citar un párrafo más, la última cita, de la página 154:

“Cuando hago mi *sādhana*, la práctica hace que los sentidos, la mente y la consciencia involucionen hacia ‘el que ve’, y, a la vez, siento cómo ‘el que ve’ abraza al *citta* involutivo y sus accesorios, que son la mente, la inteligencia y el ego. Mi *sādhana* me permite acceder a ‘el que ve’... Soy afortunado de poder hacer que en mi práctica este átomo infinitesimal... se haga inmenso dentro de este cuerpo hasta cubrir cada capa interior desde la fuente.”

El segundo de los temas sobre los que *Guruji* volvía una y otra vez durante todo este período, y que el libro refleja en varios momentos, es lo que él denominaba “el quinto capítulo de los *Yoga Sūtras*”. Si ya la introducción de *El corazón de los Yoga Sūtras* es todo un homenaje a la filosofía vedántica de Rāmānuja (s. XI–XII), la gran referencia filosófica y espiritual de todo el linaje Iyengar, *Guruji* hace suyas las ideas de su patriarca espiritual y postula que el final del cuarto capítulo de los *Yoga Sūtras* es un final abierto, que se abre a un “quinto capítulo” que versaría sobre la vivencia del abandono en la divinidad como culminación de toda la transformación operada en el practicante y descrita a lo largo de los cuatro capítulos del texto. Siguiendo a Rāmānuja, *Guruji* va incluso más allá de los *Yoga Sūtras*, y reivindica *Īśvara praṇidhāna* como el quinto de los *puruṣarthas* u objetivos de la vida, añadiéndolo a los cuatro objetivos tradicionales.

Estas son, a mi entender, las innovaciones principales por las que me preguntabas. Espero que me perdones por no haber sabido explicarlas de manera más escueta.

Pregunta: ¿Crees (creía *Guruji*) que este libro es la culminación del trabajo de una vida? ¿En qué sentido?

Respuesta: Creo que en lo que respecta a la interpretación del texto de Patañjali, sin duda lo es. En lo que respecta a una explicación teórica del texto de Patañjali (incluso con creación de conceptos, cuando lo consideró necesario), esta obra es la culminación. Sin embargo, en lo que respecta a su manera de vivir el yoga, a su manera de interpretar su práctica, los efectos de la práctica sobre el practicante y sus ideas sobre el conjunto de lo que llamamos “práctica del yoga”, hay que referirse a los ocho volúmenes de *La esencia del Yoga–Aṣṭaḍaḷa Yogamālā* y a *Luz sobre la vida*. Muchas veces nos ha dicho, cuando estábamos llegando al final de la elaboración de los ocho volúmenes, cómo creía que, con ellos, nadie podría ya equivocarse sobre cómo entendía él el yoga, sobre lo que espera a todo practicante que aborde el yoga como él lo abordó. Pero, sin ninguna duda, en lo que respecta a la interpretación de los *Yoga Sūtras* de Patañjali, *El corazón de los Yoga Sūtras* es la culminación.

Pregunta: ¿Cómo surgió el título del libro?

Respuesta: En un principio trabajamos, en las primeras versiones, con un título más técnico. El libro se iba a llamar, al principio, *Yoga Sūtra Saṁgraha* (Reagrupamiento de los *Yoga Sūtras*), y un poco después *Yoga Sūtra Anusandhāna* (Reordenamiento de los *Yoga Sūtras*). Consciente de que era la primera vez que se abordaba el texto de Patañjali sin respetar

el orden original, quería que figurara en el título. Las versiones de los dos primeros años llevan esos títulos en el ordenador. Pero a medida que el texto iba acercándose a su forma final, prefirió un título más expresivo, menos técnico. Era consciente de que estaba prescindiendo del aspecto formal externo del texto para poder presentar sus “interioridades”, estaba desvinculándose de la forma para agarrarse a la esencia, y lo llamó *Yoga Sūtra Hṛdayam*, que es el título de las últimas versiones del texto. Por motivos diversos, al editor inglés no le gustó, y lo llamó *The Core of the Yoga Sūtras*, es decir, el núcleo de los *Yoga Sūtras*. Afortunadamente la editorial Kairós, con Agustín Pániker e Isabel Asensio como grandes valedores de la obra de *Guruji* en castellano, y Elsa Gómez, la traductora, decidieron aceptar nuestra propuesta de mantener el título original dado por *Guruji*: *Yoga Sūtra Hṛdayam, El corazón de los Yoga Sūtras*. Me dieron una alegría cuando lo aceptaron, porque este título es más fiel a la actitud emocional y subjetiva de *Guruji* en los últimos años.

Pregunta: ¿Crees que a la luz de la marcha de *Guruji* todo el trabajo de una vida tan importante está documentado?

Respuesta: En la medida en que puede estarlo, sí. En lo que respecta a su visión del yoga como *darśana*, como vía, sin duda. Sus últimos libros, y sobre todo *La esencia del Yoga*, ofrecen una visión certera de sus vivencias como practicante.

Queda por documentar todo el aspecto técnico de su enseñanza, la inmensa cantidad de instrucciones y detalles técnicos que ha dado en cada *āsana* y que están repartidos en tantos y tantos vídeos de las convenciones y cursos que impartió, en las notas de sus clases en el Instituto, en las anotaciones de lo que nos enseñaba al practicar junto a él... De todas maneras, me gustaría indicar aquí que a *Guruji* no le gustaba mucho la idea de “fijar”, “congelar”, su enseñanza en una serie de puntos técnicos. Es como si nos estuviera diciendo que su enseñanza es tan viva, tan subjetiva, tan adaptable a la realidad de los alumnos que tenía delante que, si la fijábamos en un texto, iba a perder algo fundamental para él: la frescura de la subjetividad en la relación personal profesor/alumno. No lo sé, es una manera de explicarme la actitud que tuvo cuando Faeq y yo le propusimos completar esa parte técnica de su obra, una vez terminados los ocho volúmenes “teóricos” de *Aṣṭaḍaḷa Yogamālā*. No mostró ningún entusiasmo para llevar a cabo ese trabajo.

Contestando a tu pregunta, considero que sí, que todo el trabajo de la vida de *Guruji* está documentado, y que es ahora tarea de los profesores de Yoga Iyengar el trasladar a la práctica subjetiva de la enseñanza, tanto los puntos técnicos aprendidos como la visión del yoga que él nos ha transmitido en toda su obra escrita.

Patxi Lizardi es alumno de Faeq Biria desde 1982, profesor de Yoga Iyengar desde 1986 y formador de profesores desde 1994. Ha participado en la edición original (inglesa) de obras de Yogacharya B.K.S. Iyengar desde 1991 y fue designado por Yogacharya B.K.S. Iyengar ante su editorial (Harper Collins, Londres) como responsable de la traducción al castellano de toda su obra; desempeña esa función desde que la Editorial Kairós (Barcelona) compró los derechos, siendo responsable técnico de la traducción al castellano de toda la obra de B.K.S. Iyengar (publicada por la Ed. Kairós).



B.K.S. Iyengar
El corazón de los Yoga Sūtras
Editorial Kairos
Traducción: Elsa Gómez
ISBN: 9788499884356
Páginas: 352
Tamaño: 23 x 15 cm.



Mensaje de *Gurujī* en su 95 cumpleaños

B.K.S. Iyengar

Hijos míos, nietos y bisnietos en la vía del yoga.

Aunque sabemos cómo agradecer a nuestros padres, yo no sé cómo agradecer a mis hijos ni a mis nietos. Me hallo conmovido por vuestro amor y vuestro afecto; que tanta gente, tantos estudiantes, estéis aquí hoy para celebrar mi 95 cumpleaños.

En realidad, en mis años de juventud, creo que no recuerdo haber celebrado cumpleaños. El primero que celebré fue mi 60 cumpleaños y luego los que le siguieron.

Lo que me sorprendía hoy era que mis estudiantes, que son muy sinceros, aquellos que empezaron conmigo en los 50, solían referirse a BKS como alguien que da palizas, patadas y que grita. Y hoy en la tarima escuché a una generación más joven proveniente de varios países. Esta generación más joven manifestaba que BKS representa la beatitud, el conocimiento y la serenidad. ¡Qué transformación!

Incluso en los periódicos habían escrito que el señor Iyengar es sinónimo de dar golpes, patear y gritar. Y hoy en día, las obras del mismo BKS se han valorado por haber trascendido y transformado a millones y millones de personas por todo el mundo.

Sufrí diversas enfermedades desde la niñez. Empecé en el yoga simplemente para mejorar mi salud, y nunca pensé que esta semilla del yoga, que fue plantada en mí por mi Guru Sri Krishnamacharya, me convertiría en un misionero en la vía del yoga y traería esta disciplina a cada uno de los seis continentes del mundo.

Estoy agradecido a mis estudiantes e hijos, quienes son los responsables de hacer popular el yoga actualmente. A mi edad la admiración no tiene peso alguno sobre mí. Todavía soy un estudiante de yoga. Dios me ha hecho alcanzar cierto estado en la vía del yoga y eso me mantiene vivo, alerta y activo.

Podemos ver la muerte pero no podemos experimentarla. Podemos experimentar el tiempo pero no podemos verlo. Del mismo modo, aquellos que llaman yoga físico a mi sistema, no saben nada, pues pueden verlo mas no lo han experimentado.

Habéis alcanzado también cierto nivel de finura en el arte de la presentación; ahora quiero deciros que toda nuestra atención hasta ahora era sobre cómo difundir, extender y expandir

la capa interna del cuerpo en su capa somática, donde usamos nuestra mente, nuestra inteligencia para que el cuerpo se expanda y se extienda. Hoy, os pido que cuando estéis practicando no penséis en la expansión del cuerpo; la extensión y expansión de vuestra inteligencia y consciencia; debéis hacer que vuestro cuerpo se difunda más de lo que lo está haciendo ahora.

Así pues usad la consciencia, usad la inteligencia y comprobad que estos dos vehículos internos del alma hacen que las fibras, las células del cuerpo, sienten la existencia de vivir intelectual, consciente y concienzudamente. Estoy seguro de que si usáis la inteligencia como un actor, como un instrumento para hacer que el cuerpo se difunda, sois uno con Dios; sois uno con el alma; sois uno con el cuerpo.

El cuerpo es el soporte del sí mismo. El cuerpo es el apoyo del Sí-mismo. Luego, si el apoyo no está ahí, tú y yo no podemos comunicarnos en absoluto o conversar entre nosotros. Así pues, que el cuerpo sea el soporte del sí mismo, es la labor de todos y cada uno de nosotros. La moralidad ha de empezar ahí donde tienes que mantener el cuerpo estable, en buen estado de salud, para que la mente interna, la consciencia interna, la inteligencia interna y el sí mismo interior se muevan libremente desvinculándose del apego al cuerpo para dirigirse hacia el apego del alma.

Este es un mensaje para vosotros y que Dios os bendiga a todos.

Os reverencio a todos, así no tenéis que venir individualmente para expresar vuestra reverencia.

Os reverencio a todos como vosotros me reverenciáis a mí.

Soy un devoto vuestro como vosotros sois mis devotos.

Así que, por favor, aceptad que vosotros y yo, yo y vosotros, somos todo uno. Nosotros.

El ciclo de la respiración

Por Michael Stone

Traducido por Manuela Mirat

No podemos concebir el nacimiento de nada. Solo hay continuación... Si echas la vista atrás verás que no solo existes en tu padre y tu madre sino también en tus abuelos y en tus bisabuelos... Sé que en el pasado fui una nube, un río y el aire... Esta es la historia de la vida en la tierra. Hemos sido gas, luz del sol, agua, hongos y plantas. Nada nace, pero tampoco muere.

—Thich Nhat Hanh, *El corazón del conocimiento (The Heart of Understanding)*

Al mirar a la luna no me explico cómo llegó a existir, ni siquiera entiendo cómo yo he llegado a ser un hombre que camina por la tierra, en este momento, con esta ropa y un metro ochenta de altura. Todo con lo que interacciono ha llegado aquí a través de múltiples trayectorias gobernadas por fuerzas que están mucho más allá de mi voluntad y de mi determinación. Todo lo que es humano depende de lo que no es humano, como este cuerpo y los ríos y los árboles de la ciudad. Nuestra verdadera vida es el cosmos vivo, que es cómo un todo fluido. Intentamos ralentizar el giro de la mente en torno al “yo” hasta que somos capaces de empezar a sentir como se expande, para incluirlo todo. El ego no se disuelve con la práctica espiritual sino que se vuelve más imaginativo y libre, hasta que lo que considerábamos “yo” se transforma en varas de oro en flor, en cantos rodados en la orilla del mar y en el resto de las personas.

Todos hemos contemplado la luna, hemos escuchado una música profunda y hemos caminado de noche por los bosques. Estas experiencias humanas ancestrales son yoga. El yoga no está limitado a una cultura en una época determinada, siempre ha existido y siempre existirá. El yoga no se completa hasta que lo practicas. Estas palabras no se completan hasta que las lees. Uno no termina una obra musical, la completa la audiencia y, después, los críticos continúan la música de otro modo. Asimismo, las posturas de yoga no se terminan nunca. Todas las mañanas vuelvo a las respiraciones y siempre son algo nuevo. En algunos aspectos, mi práctica se ha vuelto cada vez más simple porque mi imaginación sobre lo que es se ha ido desvaneciendo. Atender a lo que forma parte de mi vida, empezar todas las mañanas con el protocolo de sentarme quieto, me proporciona una base que no consigo encontrar de otra manera. Observar la respiración y calmar el sistema nervioso es la base para una ética social responsable de la que obtenemos el primer precepto: “no hacer daño”. Aunque no hay ningún camino hacia una sociedad justa y en paz, sí hay una manera

de que todos nos hagamos responsables de nuestras propias acciones y compulsiones. Al comprometerme con la práctica de estar en calma, despertar la inteligencia del cuerpo y escuchar y comunicarme lo mejor posible, intento encarnar las enseñanzas del *dharma* en todo lo que hago. Este tipo de compromiso siempre me trae problemas, porque fallo continuamente. Fallar se convierte en la práctica. Al transformar los ciclos de la respiración, empezamos a confiar en algo distinto a la fuerza de la costumbre que nos mantiene atrapados en falsos patrones de satisfacción. Regresamos a lo importante.

El ciclo de la respiración consta de cuatro partes. El patrón de la inspiración se denomina *prāṇa* y el de la espiración se conoce como *āpana*. *Prāṇa* se caracteriza por la extensión y el ensanchamiento, y la espiración sigue un patrón descendente y hacia el interior. El acto de inspirar se llama *pūraka* y el de espirar *recaka*. A medida que vamos alargando la duración de la respiración, también empezamos a percibir la calidad de las pausas al principio de la inspiración y al final de la espiración. Estas primeras pausas deberían ser muy agradables, algo parecido al silencio de un compás. La retención de la respiración en la inspiración se denomina *antara kumbhaka* y la pausa al final de la espiración *bāhya kumbhaka*. *Kumbhaka* significa “vaso” y hace referencia precisamente a la suspensión del flujo del *prāṇa*. Cuando el flujo del *prāṇa* se detiene en calma, la mente también se relaja, porque *prāṇa* y *citta*, respiración y mente, se mueven a la vez como si se reflejaran la una a la otra.

En sentido estricto, las posturas de yoga no son una rutina de ejercicios. Una postura no es algo que se consiga. Son parte de un camino natural de regreso al todo. En el ciclo de *āsana* seguimos el patrón de *vinnyāsa* en un movimiento natural y holístico. Las prácticas ascendentes tienen lugar durante la inspiración y los movimientos descendentes siempre se realizan con la espiración. Durante la pausa, relajamos los ojos y la lengua para que no haya tensión en la retención. Esto nos

ayuda a fijar la mente y nos hace estar más concentrados en las posturas. Utilizamos la retención de la respiración para calmar tanto la mente como la respiración. De hecho, la respiración parece detenerse de manera natural, lo que ayuda a tonificar el diafragma pélvico y proporciona una base interior firme a partir de la cual la mente puede descansar. Esto es *samādhi* en el lenguaje fisiológico. Durante estas retenciones perfeccionamos la paciencia, dando lugar a una reacción fisiológica directa en el sistema nervioso. La mente y la respiración trabajan juntas, lo cual se vuelve muy evidente en la práctica de *prāṇāyāma*. En cada ciclo de respiración aparece todo el universo; en cada instante, aparece el universo al completo. La respiración trae consigo al universo. Todos los patrones mentales se ponen de manifiesto en estos patrones de respiración.

Aunque la vida nos parezca continua (y haya una continuidad en las cosas), en realidad es una sucesión de instantes discretos, como en una película: cuando la ves parece continua, pero en realidad son una serie de fotogramas independientes, y cada fotograma es ligeramente distinto al siguiente. Así son los instantes en la vida, como en una película, suceden tan deprisa que no vemos las interrupciones. En cada uno de estos instantes discretos aparece todo el universo al completo. Nace totalmente nuevo. El instante anterior desaparece y los instantes no se obstaculizan unos a otros. En lo que respecta al patrón de la respiración, la retención interna comienza a percibirse igual que la retención en la espiración y, entonces, podemos ver a una en la otra. Cuando el paladar se eleva al final de la espiración, adopta una forma inversa a la del suelo pélvico. La inspiración incluye a la espiración y viceversa. El nacimiento incluye a la muerte y la muerte al nacimiento. Un instante del nacimiento es un instante de la muerte, y un instante de la muerte es un instante del nacimiento.

Estamos tan inquietos. La práctica de *prāṇāyāma* puede resultar sumamente complicada cuando la mente está inquieta. Lo que más me gusta experimentar con las retenciones es que, a diferencia de algunas formas de *āsana*, esta práctica sencillamente no funciona si la mente no habla a la vez que la respiración. La psicología y la fisiología son dos caras de la misma moneda. Una no funciona sin la otra. Es admirable y muy importante tener ideas creativas sobre cómo vivir. Nadie puede vivir por ti. Hoy en día, que estamos dejando atrás las antiguas instituciones y religiones, se hace cada vez más evidente que debemos practicar. Si la práctica de la meditación no empieza en el cuerpo, se convierte, como cualquier otra cosa, en una práctica intelectualizada.

No es demasiado grave tener un pensamiento disperso o distraernos en una respiración. El problema es que los pensamientos empiezan a enlazarse unos con otros hasta que nos

perdemos en ellos. El *prāṇāyāma* nos ayuda a llegar al estado de contemplación a través del cuerpo. Si quieres emprender un camino que esté más allá de las reglas y de las fórmulas, *prāṇāyāma* es un buen punto de partida, porque la práctica es visceral y pragmática. Te sientas con la respiración, te mueves con ella, la esculpes y, al hacerlo, vas conociendo tu mente y aprendes a estabilizar el sistema nervioso

Zoketsu Norman Fisher lo describe de la siguiente manera:

“Tal vez creáis que la práctica espiritual no es física y, sin embargo, vuestra vida, vuestra alma y vuestro espíritu solo existen unidos al cuerpo. Sin el cuerpo no puede haber consciencia y sin la consciencia no hay nada. En el sistema Dogen de práctica el cuerpo y la mente se consideran una única cosa, de manera que hay que sentarse, sentarse de verdad, prestando mucha atención al cuerpo, pero no como un proceso eterno, atemporal e inefable, sino para unir la consciencia y la respiración mediante ese proceso hasta ser capaces de entrar verdaderamente en él, abandonándonos por completo. Hacer esto es regresar a lo que sois en lo más profundo de vuestro ser.”

El yoga es el poder de la vida más allá de toda definición. El *prāṇāyāma* nos permite sentir esta profunda vitalidad, esta intimidad. Casi siempre vivimos la realidad e intimidad de nuestra propia vida, pero a veces perdemos la perspectiva. Nos dejamos atrapar por fantasías del pasado o del futuro, comparándonos con los demás e interiorizando sus expectativas. La memoria empequeñece las cosas convirtiéndolas en algo insignificante para la mente.

Por tanto, ¿qué practicamos cuando hacemos yoga?

¿Qué es lo fundamental en la práctica?

Esta pregunta solo puede responderla uno mismo.

Nadie puede practicar por ti.

Michael Stone es un psicoterapeuta, además de monitor de yoga, profesor budista, escritor y activista, comprometido con la fusión entre los saberes tradicionales con las teorías psicológicas y filosóficas contemporáneas. Entre sus prácticas se encuentran posturas de yoga, técnicas de respiración, meditación y el estudio de textos. Su objetivo a lo largo de los años ha sido el de cultivar relaciones duraderas con aquellos interesados en profundizar en el conocimiento del yoga y el budismo, tanto teórico como práctico, y al mismo tiempo construir un diálogo entre esas prácticas y la medicina, la economía, la ecología o los medios de comunicación de masas. Sus estudios exploran la intersección entre la vida espiritual comprometida y la acción social. Michael es un renombrado profesor budista (*Vipassana*) y su mentor es Norman Feldman. También ha estudiado zen con Roshi Pat Enkyo O’Hara como profesor. Su profesor principal de yoga es Richard Freeman.



Dinamismo y devoción

“La práctica monótona no es vida. La vida es dinámica.”

Por Rosa Irene Monsivaís

“La práctica monótona no es vida. La vida es dinámica.” Este fue el lema con el que se llevó a cabo la Convención Iyengar 2014, en la localidad madrileña de Los Molinos. Monchi Nozaleda, profesora organizadora del encuentro nacional junto con Miguel Reyes, explica así el sentido de la frase: “Uno tiene que practicar cada día según como se sienta en el momento. Tienes que observarte y según como te observas así tienes que practicar. Lo que te vale para un día no te vale para otro. La vida no es así”.

Este es un principio que B.K.S. Iyengar tenía siempre en cuenta en su práctica y enseñanza diarias. Lucía Suárez, alumna de Monchi y fotógrafa de la convención, lo vivió cuando tuvo la oportunidad de recibir clases en el Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) de Pune. Un día, observando practicar a sus alumnos – profesores fuera de la India– *Gurujī* les llamó la atención. Los reprendió por abordar las *āsanas* siempre de la misma forma, con la actitud de quien lo sabe todo y no tiene nada nuevo que aprender. La diferencia entre vosotros y yo, les dijo *Gurujī*, es que vosotros os creéis maestros de vuestros alumnos mientras que yo sigo siendo alumno de mis profesores. Y entonces fue, recuerda Lucía, cuando pronunció la frase “La práctica monótona no es vida. La vida es dinámica.”

Así era el maestro B.K.S. Iyengar, según cuentan quienes tuvieron la suerte de conocerlo. Practicaba cada día con pasión, amor y humildad. Siempre como si fuera la primera vez, siempre dispuesto a aprender algo nuevo, aun de posturas que llevaba décadas realizando.

Monchi también cita una anécdota que protagonizó Abhijata Shridar en

Pune. Estaba la nieta de *Gurujī* haciendo *Marichyāsana III*. El día anterior había estado trabajando esa postura con su abuelo. “Al verla de nuevo haciendo lo mismo ese día”, cuenta Monchi, “*Gurujī* le preguntó ¿por qué estás haciendo *Marichyāsana III*? A lo que Abhijata contestó: porque ayer estuvimos haciendo este *āsana* y quería seguir trabajándolo. *Gurujī* concluyó tajante: ayer fue ayer, hoy es hoy”.

Y fue por todo esto que la convención en Los Molinos decidió resaltar en su lema estas enseñanzas. “Pero si llegamos a saber todo lo que iba a pasar de dinámico en la convención...”, dice Monchi riendo. Y es que, nunca mejor dicho, todo lo que transcurrió antes y durante el evento demostró que la vida no tiene nada de estático, y puso a prueba la capacidad de los organizadores para enfrentar con flexibilidad y destreza cada uno de los imprevistos que surgieron. Empezando por que pocos días antes de la convención, ¡las profesoras invitadas no contaban aún con visado para viajar a España! La agencia de viajes en India les había pedido sus pasaportes pero no se había molestado en iniciar los trámites con la embajada

española, hasta que la organización se puso en contacto con esta y resolvió la situación.

Hubo que cambiar los billetes de avión varias veces pero, afortunadamente, Rajlaxmi Nidmarti y Devki Desai pudieron estar a tiempo para el encuentro de cuatro días con profesores y alumnos de distintas partes de España.

Ambas profesoras imparten clase en el RIMYI, aunque cada una con un estilo muy diferente. Monchi explica que la enseñanza de Rajlaxmi enfatiza más los detalles de la ejecución y la precisión técnica, mientras que Devki tiene un enfoque más filosófico y devocional. “Es como una mezcla de Geeta y de Prashant”, señala Monchi en referencia a los hijos mayores de B.K.S. Iyengar: una, conocida por su estricta enseñanza de la alineación corporal; y el otro, por estimular la actitud de autoindagación, de introspección a través de la respiración en la práctica. Por eso a *Gurujī* le gustaba enviarlas juntas a dar clase cuando salían de India. Se complementan muy bien y ofrecen dos aspectos de *āsana*, que juntos conducen a la interiorización. Se podría decir que “el mensaje de Rajlaxmi se dirige más a lo que haces en la postura y el de



Devki a cómo te hace sentir esa postura”, añade Lucía.

En la Convención de Los Molinos se llevaron a cabo dos encuentros independientes: uno dirigido a los profesores (1 y 2 de mayo) y el otro para todos los practicantes en general (3 y 4 de mayo).

La primera parte se centró en el tema del estrés y la depresión. Rajlaxmi, doctora en Ayurveda, ofreció una conferencia en la que explicó que el estrés es un estado de tensión emocional o mental, natural en la vida cotidiana. Pero hay que distinguir el estrés “bueno” del “malo”. El primero nos ayuda a responder en situaciones en las que se necesita resolver algo, mientras que el segundo lleva a la desconexión con la realidad y de uno mismo. Este último tipo de estrés muchas veces es congénito, a la larga causa muchas enfermedades y generalmente precede a la depresión.

El yoga juega un papel muy importante en el tratamiento y prevención de estos males que, si bien están muy extendidos en nuestra sociedad contemporánea, han aquejado al ser humano desde hace siglos. Rajlaxmi citó el ejemplo del mismo Buda. Antes de llegar a la iluminación, el príncipe Siddharta sufrió estrés y depresión cuando tuvo contacto por primera vez con el dolor, al salir de su palacio.

Āsana y *prāṇāyāma* ayudan a controlar los tres componentes de la consciencia (*citta*): la mente (*manas*), la inteligencia (*buddhi*) y el ego (*ahamkāra*). Pero a su vez, hay que observar los preceptos de *Yama* y *Niyama*, señaló la profesora, para mantener lejos las causas del estrés y la depresión: violencia, codicia, identificación con el mundo externo... Rajlaxmi recomendó también en este contexto estudiar los libros clásicos del yoga, como los *Sūtras* de Patañjali y la *Baghavad Gītā*, en especial el capítulo VI, que habla de cómo el yoga nos lleva al Ser verdadero y a la libertad.

En cuanto a la práctica de *āsanas*, Rajlaxmi y Devki brindaron en estos días herramientas para que los profesores pudieran atender a alumnos con estrés y depresión. Durante la primera jornada, se desarrollaron secuencias centradas en calmar el sistema nervioso. Posturas en las que es muy importante mantener los hombros y la cabeza relajados, como *Adho Mukha Śvānāsana* con apoyo para la frente o *Uttānāsana* con hombros apoyados en bancos o sillas. También se vieron diferentes tipos de posturas invertidas, entre las que cabría destacar una en la que la cabeza y el pecho se colocan como en *Śīrṣāsana* II, pero las piernas y el tronco permanecen como en *Viparīta Karani* con

silla. En estas posturas hay que cuidar la apertura cervical, dorsal y del pecho, así como la fijación de la pelvis. También es importante mantenerlas el tiempo suficiente para dejar que estas *āsanas* actúen sobre la tiroides y las glándulas del sistema nervioso, calmándolos.

En la segunda jornada dedicada a los profesores, la práctica se centró en *āsanas* para trabajar en casos de depresión. Cuando uno padece esta dolencia, al contrario que el estrés, su energía está baja. Los hombros se caen y la energía no sube del vientre. Entonces hay que elevar esta última con secuencias más rápidas y posturas de extensión hacia atrás para abrir el pecho. Aunque el ritmo es más dinámico, la práctica no debe cansar. Lo que se busca es que la energía suba y la persona se olvide un poco del sufrimiento; que le venga la alegría.

Tras la Convención de profesores, a la que asistieron unas sesenta personas, comenzaron a llegar los participantes a la Convención General, alrededor de trescientos.

Antes de la inauguración se había programado la asamblea de los miembros de la AEYI, que en esta ocasión incluía dos convocatorias: una extraordinaria y otra ordinaria. La primera se había postergado desde el mes anterior, cuando se decidió

aplazar aquella cita dedicada a aprobar nuevos estatutos y hacerla coincidir con la asamblea ordinaria y la convención. La reunión se alargó más de lo previsto –hasta medianoche– pero la mayoría de los asistentes no aprobó lo propuesto por el Consejo Rector. Finalmente sería en otra asamblea extraordinaria, el 28 de junio, cuando se aprobarían los nuevos Estatutos y Reglamento de Régimen Interior.

Eso sí, de nuevo la “vida dinámica” trastocó los planes de aquella noche y tuvo que cancelarse la inauguración oficial de la Convención General, y con ella, las actuaciones musicales de dos grupos. Aunque por lo menos se pudo rescatar al flautista Iker Sáez Liébana, que tocó antes

de la práctica de la tarde, al día siguiente.

Por la mañana, sin más ceremonias y con algunas caras cansadas, comenzó el encuentro con los practicantes. Después del *prāṇāyāma* a primera hora, se abordó una sesión de posturas de pie en la que Rajlaxmi y Devki recalcaron la importancia de trabajar la articulación del fémur superior y las ingles, una forma de evitar el deterioro de la movilidad que con la edad sufren las piernas. “Muchas veces sucede que de niños caminamos desde la cadera; de adultos, desde la rodilla; y de ancianos, desde los pies”, dijeron las profesoras.

La sesión comenzó con *Tadāsana*, *Ūrdhva Hastāsana* y *Utkaṣāsana* con ladrillo entre los muslos. Se realizó *Utthita*

Trikonāsana con piernas muy abiertas y más adelante, se vio cómo al ejecutar *Virabhadrāsana I* desde *Tadāsana*, se favorece la correcta alineación de las crestas ilíacas hacia arriba.

Al abordar *Virabhadrāsana III*, se vieron varias formas de entrar en la postura. Una de ellas, desde *Uttānāsana*, elevando y bajando la pierna trasera varias veces con el talón bien estirado hacia atrás. La intención era mover la pierna como un bloque, como si fuera un solo hueso sin distinguir entre muslo y pierna inferior.

De una manera similar, en la segunda sesión se siguió trabajando la firmeza de las piernas, la compacidad de las caderas y las ingles internas hacia atrás, por



ejemplo en series dinámicas variadas que combinaban *Supta Tadāsana* con *Ūrdhva Prasārita Pādāsana*. Devki sugirió aquí sujetar el antideslizante por los lados para contar con más puntos de apoyo estables, mantener las nalgas descendentes y ayudar a mantener el vientre largo y relajado.

En alusión al lema de la Convención, en esta sesión de tarde predominó la práctica dinámica de *āsanas* encadenadas. Así, en una de las secuencias se ligaron *Ardha Navāsana-Paripūrṇa Navāsana-Ūrdhva Prasārita Pādāsana-Ūrdhva Hastāsana* en *Daṇḍāsana-Halāsana-Paschimottanāsana*...

A la mañana siguiente, más dinamismo:

después de combinar diferentes series de *Adho Mukha Śvānāsana-Uttānāsana*, *Tadāsana-Uttānāsana* y *Surya Namaskar*, se realizaron posturas de pie pasando siempre por *Adho Mukha Śvānāsana*. Y después, posturas hacia atrás encadenadas, como *Ūrdhva Mukha Śvānāsana-Salabhāsana-Dhanurāsana*; o *Dhanurāsana-Ūrdhva Mukha Śvānāsana-Vajrāsana-Uṣṭrāsana*.

Durante las sesiones de *prāṇāyāma* de estos días, destacaron las instrucciones de Devki para –en *Supta Baddha Konāsana* con *bolster* y 2 mantas enrolladas– espirar más y más hacia la zona pélvica abdominal, para después retener un poco el aliento a

pulmón vacío. De esta forma, se ayuda a ablandar los tejidos internos y crear más espacio en la cavidad pélvica abdominal, antes de continuar preparando el pecho.

También se practicó la respiración invirtiendo el sentido habitual de inspiración–espiración. Al tomar aire, primero se expandía la zona torácica, el vientre y por último la pelvis; y al expulsar el aire, se hacía de abajo a arriba.

Durante estas sesiones Devki evocó la metáfora utilizada por B.K.S. Iyengar según la cual, cuando inhalamos entramos en contacto con la divinidad y en la retención del aire permitimos a ese Absoluto divino expandirse en el espacio que hemos



creado. Al espirar y retener la exhalación, nuestro ser interno se rinde y se entrega a la fuente de vida.

Es una alegoría a la que ya hacía referencia Krishnamacharya, el maestro de *Guruji*:

“Inhala, y Dios se acerca a ti.
Retén la inhalación, y Dios se queda contigo.
Exhala, y te acercas a Dios.
Retén la exhalación, y te rindes a Dios”.

Después del *prāṇāyāma* y de algunas sesiones de *āsana*, se dedicaban unos minutos a *Dhyana* sentados en *Svastikāsana*. En ellos, Devki invitaba a los practicantes a permanecer en actitud de recogimiento y dejar que “las células del cerebro descendan hacia el corazón”.

La Convención general se completó con una charla ofrecida por Rajlaxmi sobre el Ayurveda. “La ciencia de la vida”, como se traduce el nombre de este sistema de medicina tradicional de la India no solo tiene un enfoque curativo sino preventivo, en el que la higiene del cuerpo juega un papel muy importante.

Así, la experta en Ayurveda detalló diferentes técnicas para eliminar los desechos y toxinas del cuerpo –llamados mala–, y ayudar a mantenerlo sano. Entre las que podemos aplicar en una rutina diaria están: beber agua caliente por la mañana para limpiar los riñones y los intestinos, o lavar los ojos, dientes, lengua, nariz y garganta. Cuidar la alimentación e ir al baño de manera regular también son



fundamentales para la salud.

Para una limpieza más a fondo, el *Panchakarma* es una terapia –siempre bajo la supervisión de un especialista– que comprende distintos procedimientos para desintoxicar el organismo, tales como el ayuno, limpieza con ghee, baños de vapor, masajes, purgación o vómito terapéutico...

De acuerdo a los textos clásicos, la enfermedad es una de los obstáculos para la práctica de yoga. Por ello, subrayó Rajlaxmi, es importante la limpieza de los desechos del cuerpo antes de que se acumulen y originen la enfermedad. En este contexto, *āsanas* y *prāṇāyāma* también ayudan a limpiar, no solo de una manera física sino también psicológica.

Si tuviera que destacar algo de la Convención 2014, además del dinamismo –asegura Monchi– sin duda sería la devoción de Devki. Muchos asistentes quedaron prendados del amor y entrega que esta profesora, en especial, destila en su práctica y enseñanza.

Y es que, apunta Monchi, “Ya lo dice Patañjali en los *Yoga Sūtras*: sin devoción no vas a prosperar en la práctica de yoga”. La disciplina “te va interiorizando y te lleva a esa devoción. La técnica no es solo y fundamentalmente para que tú alinees el cuerpo y esté derecho y simétrico, sino para que vayas hacia adentro, lo que te lleva a la meditación en la postura. El fin de un *āsana* es conectar con el Ser y eso es devoción. De tu Ser no puede salir otra cosa sino pureza, amor, devoción”.

Para el 2015, Los Molinos vuelve a ser la



sede del encuentro entre los practicantes de Yoga Iyengar de España. Esta ocasión, será la primera convención después de la muerte de *Guruji*, una ocasión especial para que los participantes renueven el compromiso con su *sādhana*. Una oportunidad para hacer valer las palabras del maestro: “Es mi deseo profundo que mi final se convierta en vuestro principio”.

* Agradezco la colaboración de Lucía Otero, Lucía Suárez, Daniel Álvarez, Rubén Díaz y, en especial, de Monchi Nozaleda, para la elaboración de este texto

Dr. Geeta S. Iyengar

Entrevista de clausura de la V Convención de la AEYI en Madrid *Parte II*

Por Fidel Collado

Transcripción de algunas de las preguntas hechas a Dr. Geeta S. Iyengar, durante la clausura de la V Convención Española de Yoga IYENGAR® en Madrid, habiéndose respetado el lenguaje vivo, enérgico y directo de Geeta, sin haberle dado tratamiento literario formal.



Pregunta: Conociendo los beneficios de los soportes para practicar las *āsanas* correctamente ¿Dónde está la frontera entre su uso y nuestra dependencia de ellos?

Respuesta: ¿Quién ha dicho que los soportes se utilizan sin usar la inteligencia? En vuestra casa tenéis un montón de aparatos eléctricos, calentador, lavadora... un montón de aparatos. ¿Podéis utilizarlos con los ojos cerrados? Tenéis también que controlarlos ¿no? Un cierto control ha de estar presente. Supongamos que la estufa está encendida y hace mucho calor ¿la mantenéis encendida? O si hace mucho frío ¿la mantenéis baja? ¿No tenéis la inteligencia suficiente para decidir, hoy que hace calor no voy a poner la estufa muy fuerte? O, hoy hace mucho frío, tendré que poner la estufa un poco más alta. De la misma manera ¿No es vuestro deber daros cuenta si utilizáis los soportes correctamente? Supongamos que en esta mesa pongo un montón de comida, pero el estómago es vuestro y tenéis que decidir lo que necesitáis. Si pongo aquí comida, no quiere decir que tengáis que comerlo todo, tenéis que comer lo que necesitáis y en la cantidad que necesitáis, y así es como hay que utilizar los soportes.

Ahora, cuando estamos utilizando los soportes, cuando tenemos algún problema, sois colocados en los soportes por el profesor. Él o ella os ajustan en el soporte, pero vosotros tenéis que entender de qué

se trata, no tenéis que estar en un estado anestesiado. Si el profesor os ha dicho, esta es la manera de entrar en la silla para *Sarvāṅgāsana* o *Viparīta Daṅḍāsana*, u hoy que habéis hecho por ejemplo *Setubandha Sarvāṅgāsana* en el ladrillo, tenéis que saber cómo ajustar.

Esta mañana cuando he enseñado a esa mujer como hacer *Uṣṭrāsana* con dos ladrillos, tiene que utilizar su inteligencia para hacer *Uṣṭrāsana* de manera correcta. Habéis visto que sus muslos se elevaban, habéis visto que su cuerpo se desplazaba hacia las piernas, su arco del cuerpo era diferente de lo que estaba haciendo antes. ¿No tendréis que utilizar el soporte con la comprensión esa? Y cuando la misma persona ha vuelto a su sitio, ha abandonado los ladrillos y ha vuelto a su propia manera de hacer, y ahí ya me he enfadado mucho. Si recordáis esta mañana he dicho que no iba a ser la misma persona si os comportáis así.

Cuando se os pide que utilizéis soportes dándoos una cierta inteligencia para servirlos de ellos, tenéis que utilizar esa inteligencia, no podéis ser inteligentes y utilizarlos de cualquier manera.

En *Setu Bandha Sarvāṅgāsana* no podéis colocar el ladrillo de cualquier manera, os dolerá. Si mañana queréis probar, probad, colocar el ladrillo en las lumbares y probar; si podéis aguantar el ladrillo ahí un solo minuto. Al menos el soporte os dice dónde

vais mal. Para ella, cuando estaba haciendo mal *Uṣṭrāsana*, ella no lo sabía, solo sabía que le dolía. Ha dicho que le dolía, que los muslos le dolían, pero en el momento en que ha colocado las manos en el ladrillo ha dicho que mejor. En cierta manera he quitado el dolor, le he hecho hacer mejor y le he dado el soporte para que haga más fácil, así el cuerpo no va de manera incorrecta. ¿No son cosas importantes lo que ha conseguido con esto? Entonces, aunque se os dé un soporte, tenéis que entender y saber cómo usarlo.

Creo que el primer día os dije cómo *Gurujī* pensó en como utilizar las mantas de manera adecuada. Fue la primera persona en pensar cómo utilizar las mantas en *Sarvāṅgāsana* para que no duela el cuello. Fue la primera persona en pensar que con las mantas podríais respirar mejor en *Sarvāṅgāsana* y especialmente los asmáticos podrían respirar mejor, y ahora esas mantas para *Sarvāṅgāsana* se han hecho tan populares, que incluso los practicantes no Iyengar también las usan. Me ha sorprendido mucho en el libro de Deepak Chopra "utilizad las mantas y respiraréis mejor". ¿Podéis entender? Ellos no saben de dónde viene, pero yo sí sé, porque nadie antes de él pensó en utilizar las mantas.

También colocamos a veces mantas en los hombros, cabeza y codos, pero ¿Por qué pensó de esta manera? Cuando



hay problemas de tiroides, migrañas, espondilosis cervical, cuando la garganta se cierra, pesadez en la garganta, asma etc. Cuando se le plantearon todos estos problemas, tuvo que pensar de manera diferente ¿Cómo traer confort en estas posturas?, porque para estos problemas *Sarvāṅgāsana* es muy bueno. Primero ahí tenéis su fe. Sabía muy bien que si alguien tenía un problema de tiroides o asma, *Sarvāṅgāsana* es bueno, porque él lo estaba experimentando. ¿Pero cómo hacer que una persona enferma que tiene un problema lo haga? Fijaos cuánto trabajo y que duro ha hecho. No penséis que eso ha venido así de golpe. Yo puedo decir fácilmente a todos que cojáis cuatro mantas y ya está, fijaos que fácil es, pero para él fue un experimento paso a paso.

Cuando hay hipertensión y el cerebro, el rostro se vuelve tenso y lleno de sangre ¿cómo hacer que se calme? Si entendéis esto sabréis cómo deben utilizarse los soportes. Los soportes no vienen de un cerebro no inteligente, los soportes vienen de un cerebro altamente sensible. Por lo menos sabed tanto como esto sobre vuestro Guru, porque muchos de vosotros no lo habéis conocido. Podéis saber lo que se dice, que es muy estricto, que es muy duro, que quizás ahora es un poco viejo pero aquí (Geeta señala a su cabeza), no tiene mucha

edad, es perfecto, incluso ahora también está inventando soportes nuevos.

Recientemente a nuestro primer ministro que sufría de la rodilla, le dio un soporte para la rodilla hecho de madera. Tuvimos que hacer cuatro modelos de diferentes tallas. Cuando se hizo el primero no le gustó y lo rechazó, el segundo dijo que había algunos cambios, con el tercero tampoco estaba muy contento y cuando se hizo el cuarto dijo, "este es el perfecto". Y le dio estos soportes de madera exactamente para detrás de la rodilla para sujetar, y ahora cuando en la clase terapéutica se utilizan estos soportes veis que todo el mundo dice que están muy contentos y que está muy bien.

Respecto a la pregunta de esta persona, es cierto que debéis utilizar los soportes con comprensión. Cuando he venido a este país he preguntado cómo utilizar las cosas, incluso cómo abrir o subir y bajar el grifo de la bañera porque no sabía. Puede ser que tire de algo para arriba y algo se caiga. Hay que saber de la misma manera cómo utilizar los soportes. Por ejemplo, si venís a India es posible que no sepáis cómo utilizar los grifos, porque son muy distintos los grifos allí, de la misma manera hay que saber cómo utilizar los soportes y el profesor debe dar esa sensibilidad. El estudiante tiene que aprender cómo obtener esa sensibilidad

y según esa sensibilidad ha de utilizar el soporte. Incluso los doctores no os darán ninguno de los equipos, ni los pondrán en vuestras manos para que los uséis, pero él sí ha puesto estos equipamientos en vuestras manos ¿de acuerdo?

Pregunta: La espiritualidad es intangible y abstracta ¿Cómo podemos conocer el grado de espiritualidad alcanzado por un alumno? ¿Se corresponde la evolución física en *āsana*s con la evolución espiritual? ¿Cómo podría explicarnos esto? ¿Hay alguna relación entre los años de práctica y el grado en la espiritualidad?

Respuesta: Mirad, no somos quien para juzgar la espiritualidad de los alumnos. Esta pregunta es para juzgar la espiritualidad de los alumnos. Cada individuo debe juzgarse a sí mismo. No tenéis por qué meteros en la espiritualidad de los demás, pero sí tenéis mucho que hacer con vuestra propia espiritualidad. La respuesta a esta pregunta ya la he contemplado en las primeras preguntas que he contestado.

Lo primero que debe estar muy claro en vosotros es qué es espiritualidad. Creo que el primer día cuando empecé la clase, cuando os expliqué acerca de *vāta*, *pitta* y *kapha*, os he dicho que algunas cualidades buenas, os son dadas por *vāta*, por *pitta* o por *kapha*, y os he dicho

que debéis desarrollar esas cualidades que os conducen, que son buenas en el camino del yoga, eso es espiritualidad, esta mañana, cuando he enseñado *Uttānāsana* y *Paschimōttānāsana*, ¿No os he explicado lo que es la humildad del cuerpo? ¿No os he explicado lo que es la humildad de la cabeza? ¿Y no ha aportado eso un cambio tanto en vuestra *āsana* como en vuestra mente? ¿Era solo una sencilla relajación lo que habéis hecho u os ha llevado a experimentar una cierta humildad en el cerebro, en la cabeza?

En esos momentos en los que estáis siguiendo mis instrucciones, o cuando no estáis siguiendo mis instrucciones, pero yo dirijo vuestra atención a ello, ¿no se ha producido una diferencia en lo que concierne a vuestro estado mental? Entonces ¿Qué es espiritualidad? Espiritualidad es, de acuerdo con el yoga cuando utilizáis este *prakṛti*, que es un soporte, porque *prakṛti* la naturaleza es soporte, el cuerpo es soporte, los brazos y piernas son soporte, huesos y músculos son soporte, la mente es soporte, la piel es soporte, vuestra inteligencia es también un soporte, los órganos de acción son también soporte, los sentidos de percepción, ojos, oídos, nariz, son todos soportes, la mente es un soporte, la respiración es un soporte, vuestra inteligencia es un soporte, la

consciencia, la conciencia, la inteligencia, son todos soportes e instrumentos.

Cuando tengáis tiempo leed *Luz sobre el Aṣṭāṅga Yoga*. Aquí se explica esto muy claramente, cómo utilizáis estos soportes, instrumentos, en el sentido correcto. Por ejemplo tenéis ojos, podéis ver con vuestros ojos el mundo entero, pero también podéis tener juicio detrás de vuestros ojos ¿Qué es lo que debo ver y qué es lo que no debo ver? Incluso cuando decidís a qué película vais a ir pensáis si es bueno ir o no ir, pero los ojos no van a rechazarlo. Todo aquello que presentéis a los ojos, ellos lo van a ver, pero tenéis una mente interior que dice, debo ver esto y no debo ver esto otro. ¿Quién es ese guía de los ojos? Es la mente la que guía. Si la mente es pura dirá, no, no quiero ver esto. Incluso en la música diréis quiero escuchar esta música y no quiera escuchar esta otra. Luego depende de vuestra mente lo que queráis escuchar. Entended bien la diferencia. A veces entre la música moderna, que hace mucho ruido, y la música tradicional que crea una sensación de calma, ¿no podéis diferenciar entre estas dos cuál es buena y cual no? Quiere decir esto que este instrumento, este soporte, nos ha sido dado para ver o para oír, pero depende de qué es lo que queráis ver o qué es lo que queráis oír, y la espiritualidad empieza ahí.

En la pregunta anterior, cuando estáis haciendo un *āsana* y veis que todavía podéis mejorar en este punto, puede ser un estiramiento de los músculos, puede ser un estiramiento de los huesos o de las articulaciones, pero en el momento en el que lo hacéis sentís la diferencia. Si estiráis la rodilla y la sujetáis correctamente, vuestra mente cambia. En este momento la rodilla ¿no es un instrumento, un soporte? En *Uttānāsana* estiráis las piernas y hacéis que el tronco se vuelva humilde, la cabeza queda más *sāttvika*, pero mantenéis las piernas *rājasika*. Para que la cabeza sea *sāttvika*, las piernas debían ser *rājasikas* y plenas de estiramiento. ¿No es esto un instrumento, un soporte que utilizáis? Las piernas eran un soporte, el cerebro también era un soporte. Manteniais en calma el cerebro y estirábais el otro soporte, las piernas, de manera mejor.

La ciencia yóguica dice que *prakṛti*, la naturaleza, cuando la utilizáis de manera correcta con un fin correcto, os dirige hacia la espiritualidad. Cuando utilizáis los mismos instrumentos de manera incorrecta, os lleva hacia los placeres mundanos. Patañjali dice en un Sūtra en el segundo capítulo "*Prakāśa kriyā sthiti śīlaṁ bhutendriyātmakam bhogāpavargarthaṁ drśyam*". Dice que este instrumento, Patañjali es muy claro sobre esto, está

hecho para *bhoga*, la experiencia y disfrute de los placeres, y para *apavarga* la emancipación completa. Los ojos son los mismos, los oídos son los mismos, pero puede dirigiros hacia *bhoga*, hacia la experiencia, y pueden dirigiros hacia la emancipación también.

Os he dicho, mientras estábais practicando estos tres días, que sintiérais cómo si hubiera distintas divinidades en vuestro cuerpo. Os he dicho “cread el espacio para que la divinidad habite ahí”, no era solo una explicación. Tenéis que trabajar de tal manera que en esa porción del cuerpo se transforme de tal manera que la divinidad se instale ahí. Tenemos que ver que el mismo instrumento, el mismo cuerpo, la misma mente, la misma inteligencia, la utilizamos para un objetivo, que sea un objetivo correcto, y eso es espiritualidad.

Vuestras piernas pueden estar ahí para dar un buen soporte, para practicar meditación con un buen cruce, lo que ya os he enseñado el otro día. Os enseñé en *prāṇāyāma* cómo permitir que se abandonen las rodillas, los muslos sentados en *Svastikāsana* antes de *prāṇāyāma*. Y con el mismo *Svastikāsana* cruce de piernas podéis sentaros para mirar la televisión, pero ese *Svastikāsana* no os va a dirigir hacia la espiritualidad, solo para manteneros ocupados y absorbidos por la televisión. El soporte es el mismo, *āsana* es la misma, pero el objetivo cambia, luego no os aportará esa divinidad. ¿Entendéis lo que digo? Eso es lo que hay que saber. Ahora ¿Cuánto tiempo os va a llevar eso? Nadie puede deciros en cuántos días vais a alcanzar la iluminación. Esto también ya os lo ha dicho. Patañjali dice “*Sa tu dīrghakāla nairantarya, satkāra asevitah dṛḍhabhūmiḥ*”. Dice “*dīrghakāla*”, durante largo tiempo, “*nairantarya*”. sin interrupción, “*satkāra*”, con humildad completa, respeto y observancia. Tratad el yoga con ese respeto, no podéis abusar del yoga, eso es lo que quiere decir “*satkāra asevitah*”.

Supongamos que alcanzáis cierta potencia en el cuerpo a la hora de hacer yoga, que una nueva fuerza viene a vuestro cuerpo, y lo utilizáis para objetivos incorrectos. ¿Lo estás utilizando para *bhoga* o para *apavarga*? ¿Para los placeres del

mundo o para la emancipación? Él dice, si lo utilizas para los placeres del mundo no soy responsable. Si lo utilizas para la emancipación sí, entonces estoy contigo. Eso es espiritualidad.

Tenéis cómo utilizar estos instrumentos para el objetivo espiritual. Es un proceso de purificación. Es un proceso de traer la divinidad al interior. Ya sea que hagáis *Samasthiti*, o hagáis *Śavāsana* o *Śīrśāsana* o *Sarvāṅgāsana*, cualquier *āsana*, tenéis que ser honestos, tenéis que tener mente pura, tenéis que tener ojos intelectuales para ver si estáis haciendolo correcto o no. ¿Cómo estoy haciendo? ¿Estoy alcanzando hasta el final, hasta los límites de mi propio instrumento? Si preguntáis cómo utilizar los soportes, como el banco de *Viparīta Daṇḍāsana* o el caballo, tenéis que saber cómo utilizar vuestro propio soporte, el cuerpo, la mente, los sentidos y todo esto. Eso es espiritualidad.

Dice, cuando utilizamos este soporte de manera correcta y con objetivo correcto, no hay que hacer ningún *sādhana* para el alma. El alma no hace ningún *sādhana*. El alma es siempre pura. Se requiere *sādhana* para *prakṛti*. En el momento en que os despreocupáis de *prakṛti*, *prakṛti* os aleja del alma, porque *prakṛti* ve que no vais hacia la emancipación, *prakṛti*. os coge. Solo en el momento en que decís que vais a utilizar este *prakṛti*, la naturaleza con el objetivo correcto, entonces ella se da cuenta. Cuando digo *prakṛti* digo todo. Cuerpo, mente, inteligencia, todo, y *prakṛti* os ayuda también y se vuelve vuestro sirviente. Le guiáis y él os sigue. Pero si intentáis en el sentido en el que *prakṛti* os aleja de él, ir hacia placeres sensibles, hacia placeres del mundo, entonces es *prakṛti* quien se vuelve el amo y vosotros le seguís, y esto responde a la gran pregunta de por qué miráis a las *āsanas* con tanto detalle, porque os ponéis en contacto con cada constituyente de *prakṛti*.

Ahora estáis sentados delante de mí y no os conozco por vuestros nombres, solo me doy cuenta de que hay algunos que no han venido hoy, luego me doy cuenta de que estáis menos que antes, de eso puedo darme cuenta. Si tengo que ser presentada a cada uno de vosotros, tendré que estar

con cada uno de vosotros. Incluso en la enseñanza se requiere todo esto. Solo con los ojos puedo darme cuenta rápido de que esta persona tiene tal defecto, tiene tal problema, pero así es como uno tiene que venir cerca de *prakṛti*. Cuando estáis dentro de vuestro propio cuerpo, en vuestro *prakṛti*, tenéis que establecer contacto con ese *prakṛti*, y utilizarlo para un objetivo correcto. Ahí empieza vuestra vida espiritual. Eso es espiritualidad. Ningún profesor os podrá enseñar el final, el comienzo sí. El comienzo ha sido mostrado, ahora vosotros tenéis que seguirlo. Espero que hayáis entendido esto. ¿Está claro? Gracias. (larga ovación de los asistentes y agradecimiento de Geeta).

Al ser la última sesión, lo que os deseo es que os agarréis a la práctica con los ojos abiertos, con vuestra inteligencia abierta, y empezar a ver esa nueva luz, con vuestra propia práctica, y luego decidme si se produce una transformación o no. Lo que os he explicado en tres días no puede ser algo completo, pero si seguís observando en vosotros veréis que hay un gran cambio, os muestra cómo debéis seguir en este camino. Mirad que permanecéis en este camino. Tened confianza en vuestra propia alma y solo entonces las bendiciones del señor vendrán a vosotros. Tened esa fe, Patañjali dice “*śraddhā*”, confianza, “*vīrya*”, vigor, y “*smṛti*”, la memoria sobre lo que se os ha enseñado. Tenéis que recordar que este *prakṛti* que me ha sido dado es para la realización y “*samādhi prajñā*”, la inteligencia debe alcanzar a todas partes para observar. No podéis despreciar ninguna parte de vuestro cuerpo. No podéis despreciar ninguna esquina de vuestra mente, no podéis dejar de lado ninguna parte de vuestra inteligencia y eso os llevará hacia la espiritualidad. Así es como la práctica debe mantenerse. Para que alcancemos esas bendiciones recitemos ahora unas oraciones al Señor como el primer día.

योगज्वाल ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE YOGA IYENGAR®

Listado oficial de profesores de España

Andalucía

Viky Álamos

Sādhana de Yoga IYENGAR®
Paseo de Sancha, 6 Pta. 28
29016 Málaga
952 220 364

Estefanía Barra

C/ Ramón y Cajal, 3
29600 Marbella
627 721 222
yogaiyengarmarbella@hotmail.com

Cristina Bravo

Sādhana de Yoga IYENGAR®
Paseo de Sancha, 6–Pta. 28
29016 Málaga
952 220 364

Shobhna Chellaran

Apartamento 27–3º Los Granados-Fase I
Crta. de Cádiz Km. 175
29660 Puerto Banús-Marbella
952 813 096 – 952 811 777

Amelia Díaz

Callejón de Pavaneras, 3
18009 Granada
95 821 01 61
amelia.diaz.pdm@gmail.com

Cristina Ferro Trevisán

Calle Gumiel de San Pedro, 15–1A
18010 Granada
693 106 915
cristxiyoga@gmail.com

Dagmar Hackel

41002 Sevilla
665 530 825
dagmarhackel@gmx.de

Jennifer Harris

Urbanización San Antonio
C/ Extremadura, 16
18976 La Herradura (Granada)
958 640 133

Christina Henson

C/ Chirinos, 72
23400 Úbeda (Jaén)
669 627 362
christinahenson2012@hotmail.com

María Teresa Iáñez

Escuela de Yoga IYENGAR® Maitreya
C/ San Antón, 72–Oficina 1ª–5ª
18005 Granada
958 958 470 – 620 073 109
yogamaitreya@gmail.com
www.escueladeyogamaitreya.com

Marichu Juan

C/ América, 35
04007 Almería
646 291 895

Helen Lowe

C/ Los Cedros, 3
29640 Fuengirola
636 810 511
helennew2002@yahoo.com

Eladia Martínez

Yoga IYENGAR® Granada
C/ Callejón de Pavaneras, 3 Bajo
18009 Granada
958 210 161
eladiayoga@hotmail.com
www.yogaestudiogranada.com

Marta Martínez

C/ Mesa, 6–2º I
23001 Jaén
953 894 658
casandralibre@hotmail.com

Antonio José Mezcúa

18008 Granada
958 22 36 67
rantaplam1@yahoo.es

Salvador Pérez

Centro IYENGAR® de Lucena
C/ Hoya del Molino, 14 Bajo
14900 Lucena (Córdoba)
667 776 647
centrodeyogaiyengardelucena@gmail.com
www.centrodeyogaiyengardelucena

Isabel María de la Rubia

Escuela de Yoga IYENGAR® Sādhaka
C/ Don Emilio Durán Durán, 7–1ª Pta. 118–Edificio Pirámide
Avda. de la Constitución, 20
18014 Granada
958 290 261
isabel@yogagranada.com
www.yogagranada.com

Alberto Sanjuán

Bahía de Vera, Aptdo. 408
04621 Vera
618 299 017
alberto@bahiadevera.net

Mª Angustias Sánchez

C/ Doctor Fleming, 7
18151 Ogijares (Granada)
958 503 169 – 629 561 968
mariansanchezbuendia@gmail.com

María Isabel Soler

Sāadhanā de Yoga IYENGAR®
Pº de Sancha, 6 Pta. 28
29016 Málaga
653 819 374
mariasoler@gmail.com

Jose Ignacio Martin

Centro de Yoga IYENGAR® Amitabha
C/ Efeso, 2–1º B
29018 Málaga
952 202 727
amitabha112@telefonica.net

Marisol Ortiz

C/ Francisco Gillón, 2
29017 Miraflores del Palo (Málaga)
952 291 331
solortizquintana@yahoo.es

Carmen Ospino

Sāadhanā de Yoga IYENGAR®
Paseo de Sancha, 6 Pta. 28
29016 Málaga
952 220 364

Carolina Polo

C/ Los Arcos, 23 Urb. La Quinta
San Pedro de Alcántara
29670 Málaga
670 729 222
carolapolo1@gmail.com

Francisco Rodríguez

Sāadhanā de Yoga IYENGAR®
Paseo de Sancha, 6 Pta. 28
29016 Málaga
952 220 364

Conchi Ruiz

C/ Alameda Colón, 16–2º F
29001 Málaga
952 228 648

Asunción Tejero

Sāadhanā de Yoga IYENGAR®
Paseo de Sancha, 6 Pta. 28
29016 Málaga
952 220 364

Agustín Utrera

C/ Amargura, 13–3º–2
29012 Málaga
616 502 838
nirodha_@hotmail.com

José María Vigar

Sāadhanā de Yoga IYENGAR®
Paseo de Sancha, 6 Pta. 28
29016 Málaga
952 220 364

Aragón

Silvia Folch

C/ Única, S/N
22439 Ubiergo (Secastilla)
Huesca
974 545 312 – 677 328 774

José Fernández

Centro de Yoga IYENGAR® de Asturias–Avilés
C/ José Manuel Pedregal 16–Entlo. D
33401 Avilés (Asturias)
985 527 092
yogaviye@hotmail.com

Patricia Pastor

Centro de Yoga IYENGAR® de Asturias–Avilés
C/ José Manuel Pedregal 16–Entlo. D
33401 Avilés (Asturias)
985 527 092 – 616 611 067
patrinoa71@yahoo.es

Baleares

Iván Castell

Centre de loga IYENGAR® de Palma
C/ Velázquez, 4 Entresuelo
07002 Palma (Mallorca)
679 556 644
info@yogaiyengarpalma.com
www.yogaiyengarpalma.com

Guillermo Rodríguez-Navas

guillermo.rodriguez-navas@uib.es

Miguel Angel Costa

C/ Ramón y Cajal, 37
07820 Sant Antony de Portmany (Ibiza)
971 344 620
anantasalud@gmail.com

Georgie Gruetter

Carrer des Sitiar, 27
07200 Felanitx (Mallorca)
971 58 01 36
georgie-gruetter@gmx.de

Mariana Lazarte

Palma de Mallorca
656 970 432
marianasāadhanā@gmail.com

María Martínez Vega

Santa Eulalia del Rio (Ibiza)
695 977 059
yogangama@gmail.com

Samantha Tuzio

Pº de Vara del Rey, 9 (Ibiza centro)
07800 S.Josep (Ibiza Isla)
677 321 459
satnam.salud@gmail.com

Canarias

Laura Beatriz Cao

Avda. Alfonso Carrillo, Bahía Playa, 1–L–14
38400 Puerto de la Cruz
922 385 607 – 618 567 471
info@yogasastra.com

José Antonio Cao

Rambla de Santa Cruz, 87
38003 Santa Cruz de Tenerife
922 385 607
info@yogasastra.com

Patrizia De Sabata

Av. Príncipes de España, 3 Ed. TAMA
38612 Granadilla
647 403 857
crecerelmedano@hotmail.com

Margot Gabino

Calle Arafo nº 15, Local 1
38500 Güimar
616 478 427
mãrgaper@terra.com

Beatriz Klein

C/ Los Llanos Seis, 8
38003 Sta Cruz de Tenerife
607 533 316
beatrizkln@gmail.com

María del Pilar Lozano

C/ Portugal, 50
C/ Francisco Gourié, 6
645 027 642
Las Palmas
lozanogalarza.pilar@gmail.com
www.iyengaryogacanarias.com

Cantabria

Laura Palacios

C/ Los Abedules, 13–3º I
39011 Santander
627 64 05 12
942 32 12 76
laurapalacereza@yahoo.es

Castilla y León

Juan Antonio Columé

E.Y.B Centro de Yoga IYENGAR® de Burgos
C/ Abab Maluenda, 9 –Bajo
09005 Burgos
947 225 005
juantita@yogaburgos.com
www.yogaburgos.com

Tita Cuñado

E.Y.B Centro de Yoga IYENGAR® de Burgos
C/ Abab Maluenda, 9 –Bajo
09005 Burgos
947 225 005
juantita@yogaburgos.com
www.yogaburgos.com

Mª Ángeles García

665 40 39 69

Silvia Díaz

C/ Burgo Nuevo, 2–3º C
24001 León
987 210 858 / 676 384 049
silvidchica@gmail.com
http://centrodeyogadeleon.wordpress.com

Yolanda González

Centro de Yoga IYENGAR® Santosa
C/ Gaudí, 11–1º B
24193 Navatejera (León)
617 660 669
yoganro@gmail.com
www.leoniyengar.blogspot.com

Cristina Rueda

C/ Burgo Nuevo, 2–3º C
24001 León
987 210 858
678 162 053
yoganantial@hotmail.co.uk
Salamanca
678 162 053
yoganantial@hotmail.co.uk

Juani Carnicero

C/ Padilla, 16–2º izda
47400 Medina del Campo (Valladolid)
666 654 631
juanicarnicero@hotmail.com

Eduardo González-Granda

Valladolid y Zamora
690 165 498

Catalunya

Silvia Aguado

Centre de loga IYENGAR® de l'Eixample de Barcelona
C/ Roselló, 134–1º 3ª
08036 Barcelona
639 393 389
www.ioga-bcn.com

Teresa Aldeguer

Pº Marítim, 267 A–1º 2ª
08860 Castelldefels
936 658 978
taldeguer@gmail.com

Josefa Àvila

C/ Pablo Neruda, 48–3º 1ª
08820 Prat de Llobregat (Barcelona)
933 703 921

Melanie Barber

Centre de loga IYENGAR® de Barcelona
C/ Portal de l'Àngel, 42–4º–2ª
08002 Barcelona
933 183 533
www.iogabcn.cat
info@iogabcn.cat

Andrea Barrera

C/ Santiago Rusinyol, 3–1º
09172 Sant Cugat del Valles
654 693 559
andreabarre@gmail.com

Carme Batiller

Centre de loga IYENGAR® de Barcelona
C/ Portal de l'Àngel, 42–4º–2ª
08002 Barcelona
933 183 533
www.iogabcn.cat
info@iogabcn.cat

Pep Bel

C/ Transversal, 62
08225 Terrassa (Barcelona)
661 972 146
pepbelcot@gmail.com

Françoise Benichou

C/ Los Tilos, 25–6° A
08034 Barcelona
615 946 046

Sergi Bou

Girona y Salt
620 650 002
sergi.bou.som@gmail.com

Cecilia Bové

C/ De les Flors, 10 baixos
08500 Vic (Barcelona)
628 268 310
iogaceci@gmail.com

Alberto Carrassi

Carrer De Les Flors, 18
08001 Barcelona
626 620 067
alberto.carrassi@gmail.com

Susana Castro

Susana Castro Rodriguez
Espai erre
C/ Avila 124 2B
08018 Barcelona
630 640 919
susana@errequeeredanza.net

Flavia Chini

C/ Sicilia, 253–5°–1a
08025 Barcelona
677 634 035
chini.flavia@gmail.com

Clauda Fantl

Centro de Yoga IYENGAR® de Barcelona-Verdi
C/ Verdi, 169–2°–1ª
08012 Barcelona
679 361 937
claufanti@gmail.com

África Fernández

C/ Ferran Puig, 67–Àtico–2ª
08023 Barcelona
932 106 580
679 359 874
putxet@versiondiGitàl.com

Carlos Folguera

C/ Empuries, 17
17005 Girona
633 161 679
carlos.folguera@gmail.com

Blanca Franco

C/ Claudi Güell, 4–1°–2ª
08690 Santa Coloma de Cervelló
936 40 07 28
687 638 864
blanca.francomauri@gmail.com

Jéssica Gallardo

C/ Can Travi, 34
08035 Barcelona
646 531 117
jesicajgj@gmail.com

Laia Giralt

Centre Zama de Ioga IYENGAR® de Barcelona
Gran Via de Carles III, 50–52, Escalera i, Local 1
08028 Barcelona
934 091 892
649 629 973
info@zamaioga.com
www.zamaioga.com

Mª Teresa Golmayo

Carrer de L'Or, 42–2°–1ª
08012 Barcelona
932 377 620
695 121 100
mtgolmayo@yahoo.com

Eulàlia Mañosa

08201 Sabadell
677 060 830
eulalia_mv@hotmail.com

Jordi Martí

Centre de Ioga IYENGAR® de Barcelona
C/ Portal de l'Àngel, 42–4°–2ª
08002 Barcelona
933 183 533
www.iogabcn.cat
info@iogabcn.cat

Melisa Martín

C/ LLull 47–49, 6°–7ª
08005 Barcelona
637 131 182
melyàsana@gmail.com

Modest Martínez

Escola de Yoga IYENGAR® Sabadell La Creu Alta
C/ Papa Pius XI, 46
08208 Sabadell (Barcelona)
937 269 142 – 617 517 454
yogaiyengarsabadell@gmail.com
www.sbdsalut.net

José Ochoa

Centre Zama de Ioga IYENGAR® de Barcelona
Gran Via de Carles III, 50–52, Escalera i, Local 1
08028 Barcelona
934 091 892
649 629 973
info@zamaioga.com
www.zamaioga.com

Agnès Emmanuelle Pérez

Avda. Mediterràni, 38–8° 3
08880 Cubelles
615 992 504
iyoguini@yahoo.es
www.agnesperez.blogspot.com

Mariona Permanyer

08181 Sentmenat
615 545 818
marionaper@hotmail.com

Yolanda Rodríguez

Pza. de la Independencia, 5 1º 1ª
17001 Girona
696 396 305
yoligirona@hotmail.com

Silvia Ros

Centre de Ioga IYENGAR® de Barcelona
C/ Portal de l'Àngel, 42–4°–2ª
08002 Barcelona
933 183 533
www.iogabcn.cat
info@iogabcn.cat

Mercè Ruiz

Centre de Ioga IYENGAR® de l'Eixample de Barcelona
C/ Rosselló, 134–1°–3ª
08036 Barcelona
616 668 696
merceruizbardi@gmail.com
www.ioga-bcn.com

Cristina Salvía

C/ Ventalló, 27–2°–4ª
08025 Barcelona
619 285 875
www.inspireusalteu.wordpress.com
cristinasalvia.bcn@gmail.com

Jennifer Segurana

C/ Menorca, 28–3°–2ª
08020 Barcelona
626 120 703
jenny.segurana@hotmail.com

Gabriela Sobel

C/ Tordera, 18 Bajos 2
08012 Barcelona
934 486 005
635 961 721
gsobel@hotmail.com

Gregorio Suárez

C/ Barcelona, 76 2 2
08211 Castellar del Vallés (Barcelona)
gresucu@hotmail.com

Eva Trejo

Centre de Yoga IYENGAR® de Sabadell – Eix Macià
C/ del Pare Rodés, 26–Torre A–4.º 1.ª
08208 Sabadell (Barcelona)
937 274 969

Gisela Karin Van Muylen

Pasaje Llatzeret, 13 baixos
08005 Poblenou
933 072 018
symbolab.yoga@gmail.com

Núria Castelló

Centre de Ioga IYENGAR® La Tribuna
C/ Bisbe Lorenzana, 17 Pral.2ª
17800 Olot
636 378 333
nuria@iogalatribuna.cat
www.iogalatribuna.cat

Jordi Esteban

C/ Juli Garreta, 22–3° 2ª
17002 Girona
972 190 041
www.aditya.cat
info@aditya.cat

Maria Pilar Fiol

C/ Victor Català, 2–4° A
17600 Figueres
972 510 607

David Lloret

Rambla de la Llibertat, 6–4°
17004 Girona
655 341 258
david@espaideioga.cat
http://espaideioga.cat/
Inma Pera
Plaça de L'oli, 1
17004 Girona
972 226 057
imma.pera@telefonica.net

Núria Ros

C/ Juli Garreta, 4
17600 Figueres
972 502 579
info.ioga@vital.cat

Enric Sala

Centre de Ioga IYENGAR® El Pou de Llum
C/ Cap de Creus, 8–bx
17600 Figueres
619 197 512
enric@iogaelpou.cat
www.iogaelpou.cat

Marta Soy

Ctra. Sant Joan, 8
17500 Ripoll
972 700 769
620 415 141
soymaideu@gmail.com

Ernestina Trullàs

C/ Nou, 22 –1º B
17852 Serinyà (Girona)
678 653 538

Lluís Anglès

Plaça Antoni Pedrol i Rius (Passeig Prim, 29–Lo-cal 3A) 43202 Reus
675 688 791
samyamaioga@gmail.com

Rosa Carrillo

C/ Diana, 3
08031 Barcelona
934299967

Montserrat Fortuny

Escola de Ioga IYENGAR® de Reus
C/ Jovellanos, 15
43201 Reus (Tarragona)
977 310 609
montserratfortuny@yogareus.net
www.yogareus.net

Julio Cesar Guillén

Centre de Ioga IYENGAR® de Tarragona
C/ Unió, 24–1º 1ª
43001 Tarragona
679 986 962
630 263 047
yoga.julio.guillen@gmail.com
www.iogaiyengartarragona.com

Paqui Gutiérrez

Centre de Ioga IYENGAR®
C/ Unió, 24–1º
43001 Tarragona
977 613 613
609 794 797
paquiguti2@gmail.com
www.iogaiyengartarragona.com

Diego Godoy

Estudio de Yoga IYENGAR®
C/ Canal, 3–3°–1ª
43205 Reus
977 772 066

Ana Hernández

Ensenyament de loga IYENGAR® C/ Ample, 70 43202 Reus 977 770 868 651 940 451

Josep M. Pàmies

C/ Xiquets de Valls, 9–2º 1ª 43800 Valls (Tarragona) 977 613 613 609 794 797 jmpamies10@gmail.com

Daniel Villas Lacoma

IES Escoles 17851 Dosquers (Girona) 636 391 627 yogapertots@gmail.com

Comunidad de Madrid

Fco. Javier Abengozar

C/ Alpujarras, 13–9º D 28915 Leganés (Madrid) 916 869 477 662 369 751 pachieldeleganes@hotmail.com

Carolina Alonso

28039 Madrid 622 050 909 carolita7@gmail.com

Elena Arechabala

C/ Bravo Murillo, 25 –1º 1ª 28015 Madrid 914 471 084 earetxa@gmail.com

José Ángel Arévalo

C/ Fray Diego Ruiz, 5 28904 Getafe (Madrid) 647 396 675 yogaesuela@gmail.com

Lara Atarés

28806 Alcalá de Henares y Madrid 679 49 82 55 laraatares@hotmail.com

Fernando Barral

618 279 451 618 279 451 ferbarral21@gmail.com

María Beneyto

Centro de Yoga IYENGAR® La Vaguada C/ Ginzo de Limia, 37–1º, 2ª 28029 Madrid 912 243 911

www.yogavaguada.com mariabeneytoruiz@gmail.com

Vicente Blázquez

Paseo de la Chopera, 84 28100 Alcobendas (Madrid) 916 616 220

Francis Cabezas

Centro de Yoga IYENGAR® La Vaguada C/ Ginzo de Limia, 37–1º, 2ª 28029 Madrid 912 243 911 www.yogavaguada.com

Charo Chozas

Estudio de Yoga IYENGAR® Gran Vía C/ Salud, 15 Bajo Izda 28013 Madrid 626 94 64 00 info@estudioyoga.com www.estudioyoga.com

Fidel Collado

IYENGAR® Yoga Salud Centro de Yoga IYENGAR® de Madrid-Puerta de Hierro C/ Federico Carlos Sainz de Robles, 31 local 28035 Madrid 913 863 069 iyengar@centroyogasalud.es www.centroyogasalud.es

Nuria de Ulibarri

EYI–Centro de Yoga IYENGAR® de Madrid–Sol C/ Carrera de San Jerónimo, 16–5º 28014 Madrid 915 322 785 www.eyimadrid.com

Elisa Delgado

C/ Puerto Rico, 21–6º D 28016 Madrid 676 561 370 elisadelgadosalvadores@gmail.com

Ángeles De La Fuente

IYENGAR® Yoga Salud Centro de Yoga IYENGAR® de Madrid–Puerta de Hierro C/ Federico Carlos Sainz de Robles, 31 local 28035 Madrid 913 863 069 iyengar@centroyogasalud.es www.centroyogasalud.es

Rubén Díaz

Madrid rubendsyoga@gmail.com

Enrique Javier Esteban

C/ de El Atazar, 2–1º B 28045 Madrid 915 274 310 – 649 949 310 quique.esteban@hotmail.com

Aurélie Farina

Avda. de España, 11 Las Rozas de Madrid www.yogaiyengarlasrozas.com aurelie_farina@hotmail.com

Jorge Farré

C/ Santa Engracia, 137 28003 Madrid 618 356 455 jfarrenator@gmail.com

María Fernández

C/ Doctor Velasco, 4–1º C 28014 Madrid 616 102 071 http://sattvayogaretiro.es/fdezmaria@hotmail.com

Juan Fresno

C/ Gonzalo de Berceo, 60–2º B 28017 Madrid 914 076 990 juan.fresno@hotmail.com

Mª Ángeles Gallego

C/ San Jenaro, 12–bajo B 28021 Madrid 659 838 967 http://www.yogaiyengarvillaverde.com

Montse González

EYI–Centro de Yoga IYENGAR® de Madrid–Sol C/ Carrera de San Jerónimo, 16–5º 28014 Madrid 915 322 785 www.eyimadrid.com

Emilio Hidalgo

IYENGAR® Yoga Shala Centro de Yoga IYENGAR® de Chamartín (Madrid) C/ López de Hoyos, 124–1º C 28002 Madrid 915 105 961 www.iyengaryogashala.es info@iyengaryogashala.es

Patxi Lizardi

EYI–Centro de Yoga IYENGAR® de Madrid–Sol C/ Carrera de San Jerónimo, 16–5º 28014 Madrid 915 322 785 www.eyimadrid.com info@eyimadrid.com

Paloma López

C/ Abedules, 2–Urb. El Encinar 28792 Miraflores de la Sierra 918 443 513 C/ Ambrosio Vallejo, 24–Francos Rodríguez 28039 Madrid 629 505 505 649 322 252 rajakapotásana@hotmail.com

José Ignacio Macías

EYI–Centro de Yoga IYENGAR® de Madrid–Sol C/ Carrera de San Jerónimo, 16–5º 28014 Madrid 915 322 785 www.eyimadrid.com

Susana Méndez

C/ Bahía de Santander, 76–D 28042 Madrid 911 765 051 671 434 751 yogacoronales@yahoo.es http://www.yogabarajas.com

Oscar Montero

Avda. de España, 11 Las Rozas de Madrid www.yogalaszozas.net oscar@oscarmontero.com

Adela Muñoz

EYI–Centro de Yoga IYENGAR® de Madrid–Sol C/ Carrera de San Jerónimo, 16–5º 28014 Madrid 915 322 785 www.eyimadrid.com

Elisenda Muñoz

C/ Villafranca del Bierzo, 9 28050 Madrid 917 632 911 639 208 721 elisendam@gmail.com

Javier Muñoz

Centro Yoga Pratyaya Enseñanza IYENGAR® Arganzuela C/ Las Naves, 14B 28005 Madrid 914 739 670 620 155 831 info@centroyogapratyaya.com www.centroyogapratyaya.com

Monchi Nozaleda

Centro de Yoga IYENGAR® Abhyasa C/ Curato, 7 Bajo 28460 Los Molinos (Madrid) 607 305 446 yogalosmolinos@gmail.com www.yogalosmolinos.com

Marisa Pemau

C/ Agapito Martínez, 19 28250 Torrelodones (Madrid) pemau2002@yahoo.es

Esperanza Pintor

Avd. de Molineras, 66 28460 Los Molinos (Madrid) 918 551 035 esperanza@centroasha.org

Javier Pulido

C/ Los Urquiza, 19 28017 Madrid 913 681 587 655 320 338

Miguel Reyes

C/ Doctor Federico Guijarro, 12 28260 Galapagar 918 58 06 74 reyestellezmiguel@gmail.com

Raquel Sánchez

EYI–Centro de Yoga IYENGAR® de Madrid–Sol C/ Carrera de San Jerónimo, 16–5º 28014 Madrid 915 322 785 www.eyimadrid.com

Nicole Seipp

IYENGAR® Yoga Shala Centro de Yoga IYENGAR® de Chamartín (Madrid) C/ López de Hoyos, 124–1º C 28002 Madrid 915 105 961 www.iyengaryogashala.es

Indra Sopeña

C/ Canoa, 39–bajo D 28042 Madrid 913 93 06 24 651 99 76 08 indra_sop@hotmail.com

Eva Taravillo

C/ Montpellier, 2–Local 3 (Entrada por C/ Laguna Negra) 28030 Moratalaz (Madrid) 917 722 781 / 655 154 329 yogamoratalaz@gmail.com www.yogamoratalaz.com

योगज्वाल

Yoga Jwāla La llama del yoga

La revista de la Asociación Española de Yoga IYENGAR®

AEYI, Gran Vía 40, 9º-4º, 28013 Madrid. Tel. (34) 91 531 9095

www.aeyi.org aeyi@aeyi.org

Edición: Adrian Tyler

Corrección de textos: Gema Sesé y la AEYI

Composición de textos en devanagari: David Pascual Coello

Corrección de textos en sánscrito: David Pascual Coello y la AEYI

Impresión: TF Artes Gráficas

Encuadernación: Hermanos Ramos

Agradecimientos especiales a: Jane Lusaka, Debrah Diamond, Ed Bryant, Patxi Lizardi, Michael Stone, Emilio Hidalgo, Monchi Nozaleda, Adela Muñoz, Charo Chozas, Manuela Mirat, Agnès Pérez, David Pascual Coello, José Robles, Francis Cabezas, Juan Carlos Romo, el RIMYI y el Consejo Rector de la AEYI, Gracias.

Textos y fotografías © Sus autores

Deposito Legal: A-540-2011