

LA MUJER Y EL YOGA (I)

Por Mayte Criado

Desde sus orígenes, el Yoga ha sido transmitido por hombres y para hombres. Todos los textos de la tradición hinduista así como, más específicamente, los de la filosofía yóguica (incluidos los textos tántricos, donde podemos encontrar una consideración diferente de la mujer y en los que se describe para ésta, al menos, un rol diverso y otro tipo de valoración) se han destinado y dirigido siempre al “practicante” o sadhaka masculino. Por muchos siglos, la misma práctica estuvo prohibida a las mujeres y, todavía hoy en día, existen algunos ashrams en la India donde está vetado el acceso a las mujeres. Sorprende, sin embargo, que nuestras escuelas y centros estén llenos, fundamentalmente, de presencia femenina. Parece que el Yoga en occidente haya comportado un cambio y una especie de reconversión de “géneros”.

A partir de mi experiencia como mujer que practica y enseña Yoga (con mayoría de alumnas mujeres) durante años me han acompañado una serie de reflexiones sobre este hecho. Teniendo en cuenta los condicionantes históricos y culturales en los que el Yoga se ha desarrollado, y alejada de la actitud que supone los discursos o análisis realizados desde una perspectiva rivalista frente al hombre, aún no deja de sorprenderme el enorme interés con que las mujeres occidentales hemos estudiado y profundizado en una disciplina hecha por y para los hombres. Por otra parte, siempre ha ocurrido: la mujer ha debido ir “aupándose” e incorporándose a las actividades tradicionalmente desempeñadas o realizadas por los hombres.

En este caso, el hecho paradójico demuestra que los condicionamientos fisiológicos inherentes a la mujer, facilitan el proceso a través del cual, una mujer emprende el camino espiritual y está más abierta a vivencias y sensaciones físicas, energéticas y sutiles. Algunas características anímicas femeninas, favorecen además, que la mujer íntegra, con mayor soltura, la dedicación al Yoga con la alocada vida cotidiana del día a día y adapte los ejercicios y posturas a sus límites y circunstancias.

El Yoga no es una disciplina que pueda sólo estudiarse o simplemente seguirse. Hay que experimentar y sentir, puesto que, mediante esta vivencia profunda se espiritualiza la práctica. El profesor de Yoga debería poder transmitir siempre esta forma de “vivir” el Yoga y conocer esta diferencia. Además, tendría que ser consciente de que es muy fácil para una mujer adentrarse en un ámbito que se centra más en el sentir que en el hacer puesto que sus propias experiencias vitales facilitan este acceso:

- . El ciclo menstrual, con las consiguientes transformaciones hormonales, psicológicas y anímicas.
- . El embarazo y el parto, que la hacen experimentar profundas modificaciones corporales y absolutamente físicas (baste pensar en la presencia de otro cuerpo viviendo dentro del propio).

- . El climaterio y la menopausia, que le suponen inmensos cambios físicos y psíquicos y que acompañan el paso a una época de la vida en la que se comienza una valoración diferente de la maternidad (por ejemplo, coincide con la separación de los hijos) y de otros aspectos importantes de la edad y la existencia. El paso de la mujer por esta etapa no es fácil.

Por lo tanto, el cuerpo y las energías de la mujer, lógicamente, deben tratarse y regularse teniendo en cuenta otras consideraciones que el Yoga tradicionalmente no ha explorado ni elaborado. A principios del siglo XX, se publicaron algunas conclusiones que el Instituto de Yoga de Bombai dirigido por Sri Yogendra (uno de los yoguis que más ayudó a divulgar el valor y la importancia del Yoga en nuestro tiempo) obtuvo después de muchos años de investigación académico-científica y de recopilación de datos clínicos y estadísticos sobre los beneficios del Yoga. Sus estudios comparativos sobre la cultura física y mental relacionados con los valores del Yoga, revelaban, claramente, que las *âsanas* y el *prânâyâma* no se podían aplicar uniformemente a hombres y mujeres y que los efectos fisioterapéuticos variaban notablemente. (Dr. Caycedo "La India de los Yoghis")

No todas las posturas o los ejercicios que se proponen sirven, compensan o estimulan el proceso de desarrollo de la mujer. Eso sí, la evolución cinética y autotransformadora del Yoga como enseñanza (y así lo ha demostrado a lo largo de los siglos), facilita, como ninguna otra disciplina, una continua renovación y apertura que permiten que el maestro o el profesor ponga a disposición del alumno (en este caso, alumna) las técnicas e instrucciones adecuadas destinadas a enriquecer y favorecer la armonía, el respeto a sí misma, la actitud que proyecta energía y vida y la posibilidad de vivir la práctica del Yoga como una experiencia del cuerpo entero y desde su feminidad (cuerpo físico, cuerpo energético, cuerpo espiritual). Las posibilidades que ofrece el Yoga, a todos los niveles, son infinitas e inmensas. Desgraciadamente, muchos de los llamados profesores o instructores de Yoga (sobre todo hoy en día), adolecen de la experiencia y los conocimientos necesarios para actuar y dirigir sus clases en sintonía con tales recursos; se limitan al "*dos y dos son cuatro*" repitiendo y dando vueltas a la lección aprendida en poco tiempo y en cursos rápidos.

La disponibilidad a los cambios (al movimiento y transformación energéticos) es el punto de partida de cualquier camino interior o de crecimiento espiritual (o simplemente personal). La mujer está acostumbrada a ello y vive estos cambios constantemente. Así que, el Yoga debería facilitarle, no el acceso como tal (que ya es algo intrínseco), sino el trayecto, la armonización y la canalización

de esas energías. Para ello es necesario un profesor consciente, experimentado y preparado.

Otro dato esencial es el hecho de que las mujeres han participado siempre de manera muy cercana e importante en los momentos más trascendentes de la vida. Históricamente, la mujer ha ejercido profesiones y roles relacionados con el cuidado de enfermos, con el nacimiento, la asistencia social, la educación de los niños, la atención a los ancianos, el acompañamiento de los familiares moribundos, etc. Sin duda, esta situación, que le ha exigido durante décadas un comportamiento templado frente al dolor propio y ajeno y una gran fortaleza interior ante los duros momentos de la vida, favorecen, de forma muy especial y sutil, una mayor disponibilidad a buscar respuestas, a escuchar su interior, a trascender y a encontrar un sentido a la vida.

El aspecto simbólico

El nombre de *Hatha Yoga* ("Ha" significa sol y "Tha", luna) nos recuerda inmediatamente que la práctica de Yoga tiene una dirección concreta: la búsqueda del equilibrio y la armonía entre el polo femenino y el masculino; ambos aspectos forman parte de todos los seres humanos. El sol está unido al despertar, a la fuerza, a la firmeza y a la actividad. Son aspectos masculinos. La luna está conectada a la intimidad, al mundo de los sueños, al abandono y al eco de la muerte, al agua que expresa, al máximo, la fluidez y adaptabilidad. Son aspectos claramente femeninos.

Resulta evidente que muchas de las características de lo femenino están en completa sintonía con una disciplina que, aunque comienza con el trabajo del cuerpo, lleva hacia el desarrollo de una atención permanente, de una profunda e intensa escucha y de una dimensión íntima y trascendental.

La energía de la mujer se mueve desde otros planos y circula en direcciones algo diferentes a los hombres. Las *âsanas*, los *prânâyâmas*, las *meditaciones*, la actitud y la predisposición de la mujer durante su *sâdhana* (práctica de yoga) tendrían que tomar en consideración esta forma "circular" y dúctil de la energía femenina. Por ello es esencial que el profesor de Yoga tome conciencia de que sus clases deben siempre contener algunas indicaciones o sugerencias para las alumnas. No solo estoy hablando de sustituir posturas, sino de cómo construirlas, cómo vivenciarlas y sentirlas, cómo deshacerlas, como llenar e impregnar de feminidad el *Sthira* (la firmeza, el asentamiento y la estabilidad en una postura) y el *Sukha* (la sensación de comodidad y relajación dentro de una postura) (*sutra 46 Patanjali*). El Yoga debe poder ofrecer a la mujer la posibilidad de aceptar su cuerpo y sus cambios (en todos los sentidos) respetando sus ritmos y su movimiento energético. Debe ofrecer el apoyo específico para que pueda explorar su propia energía interna y su canalización hacia el exterior.

El Yoga nos ofrece la oportunidad de conectar con la esencia: una esencia igual para todos, hombres y mujeres. El fin del Yoga se centra en cada individuo como ser espiritual y como parte de un mismo corazón que camina hacia la unidad. No hay separación posible en esto. Es en la forma de vivir este viaje hacia la unidad, donde encontramos que la mujer tiene que tomar conciencia y aceptar su feminidad, a todos los niveles: físico, mental, vital y espiritual.

Mayte Criado - Madâlasâ

Directora- Formadora de la Escuela Internacional de Yoga

Fundadora de Encuentros de Yoga Surya

Asociación de Estudios de Sonido, Yoga y Música Hindú

Cantante

info@escueladeyoga.com

<http://www.escueladeyoga.com>

