

¿YOGA? ¿POR QUÉ INICIAR? ¿POR QUÉ CONTINUAR?

Mayte Criado

Cuando miro a mis alumnos, en el silencio de la sala, me pregunto qué es exactamente lo que les mueve a estar todavía allí, qué buscan y qué encuentran en esta práctica milenaria desarrollada en el tiempo como un camino de integración y liberación. Algunos llevan muchos años practicando. En otras ocasiones tengo con ellos conversaciones sobre las razones que podemos tener cada uno para continuar con el Yoga y seguir remando en la misma dirección tanto tiempo, “repitiendo” las mismas instrucciones, los mismos pasos una y otra vez.

De alguna manera, siempre temo el momento en que alguno me pregunte, directamente, por qué le aconsejo continuar; por qué insisto en que sigan avanzando en esta dirección que requiere tanto esfuerzo y compromiso.

Este temor, deja al desnudo, seguramente, mis propias dudas. Pero, precisamente, esta posibilidad de convivir con la realidad de nuestros interrogantes, es una de las mejores oportunidades de conocimiento interior que nos brinda la práctica del Yoga. Por ello, ese temor también subraya mi propia manera de concebir el camino del Yoga como una “herramienta” siempre abierta y en continua evolución.

Los motivos por los que una persona decide continuar "a bordo", son muy personales y, sin duda, solo encuentran espacio y respuestas dentro del contexto de su propia experiencia y según le permite su nivel de conciencia: *todos encontramos siempre “la verdad” para la que estamos preparados, como escribió Walsch.*

Siempre hay una “puerta de entrada” al Yoga y, por supuesto, una de “salida”. Las dos subsisten desde siempre abiertas de par en par. Los motivos para cruzar la de entrada son fáciles de enumerar y a veces muy superficiales. Además, sé por propia experiencia, que siempre hay un profesor de yoga adecuado a cada circunstancia y, por lo tanto, el alumno siempre está con quien corresponde en cada momento.

Cada persona y cada momento son extraordinarios. Cuando me hago este tipo de reflexiones intento sentir y conectar con la maravillosa humanidad que subsiste en cada una de las personas que asisten a mis clases. Lo hago desde el profundo convencimiento de que yo misma soy parte de esa energía dinámica y, a veces, mutilada que nos hace frágiles, vulnerables y seres sufrientes. Todos estamos en un camino de evolución y constante cambio; todos vamos en busca de los mismo... algunos más conscientes que otros, algunos más comprometidos que otros, algunos más apegados que otros, pero todos somos buscadores. Buscadores de lo mismo.

Así que todas las razones por las que alguien decide o se anima a aprender yoga, son respetables y, en algún sentido, válidas. Forman parte de su

particular búsqueda del bienestar físico, mental y espiritual y, por supuesto, forman parte de su crecimiento. Como profesores de yoga o, tal vez, como compañeros de viaje, tenemos la responsabilidad y el honor de facilitar una parte del trayecto.

Cuando alguien toma contacto con el yoga por primera vez, seguramente tiene una de estas razones que voy a exponer:

- Motivos Físicos. Hay personas que han cambiado, literalmente, el gimnasio por el Yoga. Han descubierto que en Yoga ¡se trabaja el cuerpo! Y según el estilo que uno elige, hay momentos durante la práctica en los que "se suda" y hasta el ritmo cardíaco aumenta a niveles semejantes a cuando uno hace footing. Esta circunstancia atrae a mucha gente joven sana y fuerte. Vivimos en la cultura del culto al cuerpo y como buenos occidentales que somos, también hemos integrado el Yoga en las modas y las tendencias.

Pero quien inicia única y exclusivamente con esta motivación, descubre, a medida que avanza, que ese "trabajo yóguico con el cuerpo" va convirtiendo el organismo en un instrumento afinado con el resto del mundo. Va aprendiendo a reconocer en ese "sudor" la energía que transforma nuestros ritmos. Va obteniendo una capacidad de escucha del propio cuerpo que genera un sutil contacto con las otras capas de su ser. Este descubrimiento abre nuevos horizontes y despierta otras inquietudes importantes.

- Motivos Terapéuticos. Las recomendaciones médicas están a la orden del día; sobre todo si existen "problemas de espalda" o alguna forma de artritis e incluso cefaleas. Así es. Encontrarse en forma, tener una columna sana y fuerte, desarrollar una flexibilidad y una resistencia física mayores, nos rejuvenece y es la base de una buena salud física y mental. El beneficio físico es, sin duda, uno de los motivos más frecuentes hoy en día y el más básico.

Es un buen comienzo desde luego; en Yoga se admite todo, o casi todo. Pero también quien inicia por esta razón acaba tomando conciencia del origen de su dolencia; aumentando su sensibilidad y aprendiendo a sentir; a sentir profundamente. Es una de las enseñanzas más importantes del Yoga.



Grupo de alumnos con Esclerosis Múltiple

- Relajación y Respiración. Otra parte importante de alumnos buscan alejarse del stress de la vida compulsiva y neurótica que llevamos. Desean descubrir qué es eso de "respire profundo y relájese". También en este apartado son muy importantes las recomendaciones médicas, sobre todo las de los psicólogos. Estados declarados de ansiedad, depresión, miedos, insomnio, asma etc, terminan, cada vez con más frecuencia, en los centros de Yoga. En muchas ocasiones, el solo hecho de "decidir" aprender a relajarse y respirar, es sin duda el inicio de la transformación de algunas tensas estructuras físicas y mentales. La idea de "Yoga es relajación" es bastante común.

Pero quien viene a relajarse descubre, no sin asombro, que en Yoga también se hace ejercicio y mucho. Al inicio, existe el riesgo de convertir la práctica en una experiencia exclusivamente física y si el profesor no sabe transmitir la dirección adecuada, el sentido de lo que se propone y hacia donde se dirige, es fácil que la desilusión y la falta de voluntad se hagan presentes en alguien que acaba de llegar "a relajarse". Si consigue pasar esa etapa, descubrirá, con gran felicidad, que todo ha servido para agudizar la vista y el oído del corazón; para despertar las vibraciones de la respiración, del cuerpo y la mente. Encontrará resonancias inesperadas y recursos que le ayudarán a fluir en sintonía con el equilibrio, la calma y la actividad, al mismo tiempo. Educará su respiración con el fin de transformar el aire en armonía y en paz.

- Curiosidad. Gracias a la difusión del Yoga (por no decir a la moda del Yoga), en este apartado encontramos a ese tipo de persona que no tiene una razón concreta. Simplemente está metido en toda la vorágine de ofertas de cursos de todo tipo y procedencia, tiene mucho tiempo, va a tertulias y talleres esotéricos o de nueva era, alguien le habló, leyó algún artículo, probó otras cosas y ahora simplemente "le toca" al Yoga, etc.

No es extraño que sobre los pilares de una "banal curiosidad" se desarrolle un ser íntegro, equilibrado y constante. Tampoco dudo de que, a través de una puerta así, puedan generarse niveles de comprensión importantes. Lo bueno es que la enseñanza del Yoga va colocando delicadamente en cada uno una semilla y otra, y más adelante, otra más. Siempre digo que los profesores de yoga son sembradores de estrellas.

- Motivos Espirituales. Los que hemos emprendido, en algún momento de la vida, la llamada búsqueda espiritual y nos hemos acercado tanto al Yoga como a cualquier otro "camino" como auténticos buscadores, sabemos, por propia experiencia, que esta motivación puede "esconder" una desafortunada tendencia a la evasión de la realidad (visión objetiva) y sus consecuencias. La mayoría de las prácticas espirituales representan un intento por mantenernos al margen de nuestra vida y no dentro de ella.

El Yoga corregirá también esta actitud. El yoga, tarde o temprano, te devuelve a la realidad. Tal vez sea uno de los motivos más importantes por los que, una vez dentro no se toma la “puerta de salida”. El Yoga nos hace más conscientes y, al mismo tiempo, nos enseña a descubrir el mundo ilusorio en el que vivimos. Va haciendo que veamos, investiguemos y experimentemos el aquí y el ahora. Es el arte de vivir. Nos aleja de la idealización de aquello que creemos o queremos ser y por lo cual padecemos una fuerte desconexión de nuestro cuerpo, de lo que verdaderamente somos y de la realidad que nos rodea. Nos adentra en los “misterios” de la propia existencia con el objetivo de aportarnos la ecuanimidad suficiente para obtener creatividad e intuición. Nos ayuda a sumergirnos en el propio silencio; el silencio interior que hace posible estar “presentes en el presente”.

Así que, también quien llega hasta el Yoga huyendo de algún tipo de atadura o sufrimiento, encontrará que la práctica lo devolverá al origen sin anular o reprimir su realidad, sino ofreciéndole la oportunidad de trabajar y crecer a través de la experiencia objetiva y consciente. A través del equilibrio y la paz interior.

