

¿Cómo la práctica de los *Asanas* cambia nuestra personalidad?

“Cuando la duda se termina por medio del discernimiento, comienza la aurora de la sabiduría” Guruji, BKS Iyengar.

El Yoga se ha convertido en una forma de vida para millones de personas alrededor del mundo y no parece fácil encontrar una respuesta a la pregunta de qué es aquello que les hace querer practicar las mismas posturas, año tras año. Lo que si tenemos claro es que, cuando no podemos practicarlas durante algunos días, añoramos algo que va más allá de la flexibilidad del cuerpo. **Rajvi H. Metha** hace, en el siguiente artículo, un intento pionero de explicar cómo la práctica de las *asanas* (posturas) influye en nuestro carácter y finalmente transforma nuestra personalidad.

Los que hemos practicado yoga por algún tiempo estamos de acuerdo en que se ha producido un cambio en nosotros; hablamos de que hemos sufrido una transformación; pero si nos piden que expliquemos la forma en que nuestra práctica ha podido ser responsable de este cambio, no seremos capaces de encontrar las palabras adecuadas para hacerlo. Si hemos padecido alguna enfermedad, nos es fácil decir que con la práctica del yoga, nos hemos sentido mucho mejor o que hemos superado la dolencia que nos aquejaba. Este hecho ha incrementado la “popularidad” del yoga como un arte de curación.

El método de Guruji, BKS Iyengar, tiene para ofrecer mucho más que la simple mejoría de algunos problemas de salud. Aunque este aspecto del Yoga Iyengar es importante, constituye apenas una pequeña parte del regalo que Guruji le hizo a la humanidad. Este artículo tiene como objetivo transmitir el hecho de que la forma en que se nos enseña a practicar las *asanas* nos lleva, a cambiar rasgos de nuestro carácter y, en forma gradual también de nuestra personalidad.



Valor y confianza: Hay muchas *asanas* que la mayoría de los adultos, especialmente aquellos que se iniciaron tarde en el yoga, jamás habrían soñado en llegar a hacer. Es un miedo inherente a nosotros mismos el que nos previene de intentar hacerlas, trátase de *Adho Mukha Vrksasana* o de balancearse independientemente en *Sirsasana* o de balancearse sobre los brazos. Vamos superando el miedo interno en la medida en que nuestro maestro nos halaga, nos manipula y a veces hasta nos grita para que lo intentemos. Naturalmente que es entonces cuando empezamos a ser más valientes. Comenzamos a desarrollar la valentía necesaria para intentar o para hacer algo nuevo y diferente. Con el valor va llegando la confianza en nosotros mismos. El hecho de que seamos capaces de hacer ciertas cosas que nunca pensamos poder llegar a hacer, nos da confianza para explorar y para tratar de hacer cosas más y más nuevas. Empezamos a mirar la vida en una forma distinta, a ver más oportunidades y nos volvemos más positivos en nuestra manera de afrontarla.



Sirsasana

Voluntad y resistencia: ¿No es verdad que tendemos a permanecer por más tiempo en las diferentes *asanas*, cuando estamos en clase que cuando los practicamos por nuestra cuenta? Esto es especialmente cierto en nuestros primeros años de práctica. El maestro nos motiva, nos estimula, nos reta y usa toda clase de métodos para hacernos permanecer más y más tiempo en la *postura*. Así es como comenzamos a desarrollar nuestra voluntad y a ser más consistentes en nuestro esfuerzo. Si nos hubieran dejado solos, nunca nos hubiésemos quedado más de unos segundos en las posturas. Nuestro aguante y nuestra resistencia se van desarrollando en la medida en que nos quedamos más y más tiempo en cualquier trabajando en ellas. Esto también mejora nuestro nivel de paciencia y tolerancia.

Observación y concentración: ¿Con frecuencia se nos ha repetido que las *asanas* no son ejercicios! Necesitamos observar cada una de las partes de nuestro ser. Al principio comenzamos por observar la posición del cuerpo en general de los miembros y las articulaciones. Después progresamos, aprendemos a observar cómo se comporta cada parte con cada movimiento. ¿Por qué los muslos se acortan cuando yacemos en *Supta Virasana* a partir de *Virasana*, cuando se espera que mantengan su longitud? Constantemente se nos dan indicaciones sobre las partes que estamos trabajando para que las observemos y veamos cómo se comporta y que acción realiza cada una de ellas, en cada postura. Naturalmente que este proceso desarrolla nuestra capacidad de auto observación junto y concentración. Esto es *dharana*.

Capacidades intelectuales y de análisis: Observar simplemente por observar no tiene sentido. Se necesita analizar y reflexionar sobre lo que observamos. ¡Cuántas veces nos ha dicho Guruji “reflexionen sobre sus acciones”! Podemos volvernos mecánicos en nuestras prácticas y, por lo tanto, empantanarnos, si no reflexionamos sobre lo que hacemos. Necesitamos estudiar qué cambios se dan en cada parte de nuestro cuerpo - la respiración, los sentidos, el estado de nuestra mente- con cada movimiento. ¿Qué pasa cuando alteramos la secuencia en la cual practicamos las *asanas*? Practiquemos de tal forma que mejoremos nuestra capacidad intelectual y de análisis. Este aspecto lo explicó en forma muy bella Guruji en un estudio comparativo de *Uttanasana Padangusthasana* y *Pada Hastasana en Yoga Rahasya 11.2; 2004*.



Uttanasana

Discernimiento y claridad: En los primeros días de práctica de las *asanas*, difícilmente diferenciamos la parte superior e inferior de nuestras piernas. Casi todos carecemos de la capacidad subjetiva de diferenciar las distintas partes de nuestras extremidades, como para identificar la dirección y la forma específicas en las cuales se mueven la piel, los músculos y los huesos. ¡No tenemos ni idea de la dirección en la cual se están moviendo los ligamentos de las rodillas, ni de la manera cómo deberíamos moverlos! Solamente después de una prolongada práctica con la debida reflexión llegamos a tener la habilidad de diferenciar las distintas partes y los movimientos de nuestro cuerpo. Tomemos el simple ejemplo de *Sirsasana (parado de cabeza)*, donde los músculos frontales de los muslos se mueven hacia el piso mientras que los músculos de la parte de atrás de los muslos, se mueven para arriba, hacia los pies. La piel de la parte interna de las piernas comienza a moverse hacia arriba a medida que comenzamos a mover hacia abajo la cabeza en *Prasarita Padottanasana*. Al principio estamos tan preocupados con el balanceo o con el movimiento de la cabeza hacia abajo, que no observamos la dirección en la cual se mueven las piernas. Solo mas tarde somos capaces de observar estos movimientos. Así es como fortalecemos nuestra facultad de discernimiento o discriminación y también con ella, nos volvemos más claros en nuestro pensamiento y en nuestra capacidad de expresión. Discriminación y claridad se vuelven gradualmente parte de nuestro carácter.



Prasarita Padottanasana

Habilidad para superar las aflicciones y para resolver los problemas: La vida no es un camino llano sino que está lleno de subidas y bajadas. Los problemas son parte integral de la misma, pero no deberían atascarnos; por el contrario, tenemos que ir al fondo de los problemas y enfrentarlos. Fue muy inspirador cuando Guruji nos mostró cómo ir al “origen” de la acción en el *asana*, durante las enseñanzas en su 85º cumpleaños. Si somos capaces de trazar el origen de la acción en cada *asana*, no solo la ejecutaremos con mayor facilidad, sino que también desarrollaremos una mayor claridad de pensamiento. Un ejemplo simple es cuando levantamos las manos en *Urdhva Hastasana*. Tenemos que mirar donde se origina la acción del levantamiento de brazos. Éste no parte de los hombros o de las axilas sino que comienza en la parte baja del dorsal ancho (el músculo más grande que tenemos en la espalda). Éste es el más simple de las *asana,s* con el más simple de los movimientos, pero si podemos señalar el origen de cada movimiento de casi la mitad de las *asanas* en “*Light on Yoga*”, también podemos imaginarnos hasta dónde puede llegar la evolución de nuestro carácter. Entonces podremos encontrar la forma de superar cualquier obstáculo que se nos presente en la vida.

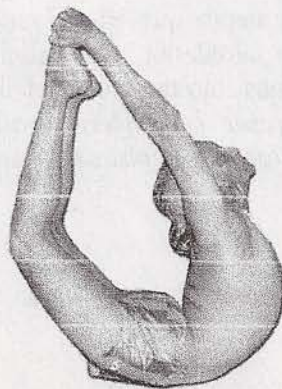


Paschimottasana

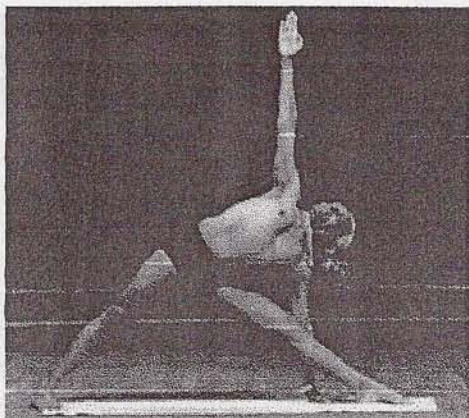
Refuerza nuestra sensibilidad y nuestras emociones: ¡El órgano más grande de los sentidos es la piel, pero casi no lo utilizamos. Tendemos a usarlo solamente en condiciones extremas! ¡Qué tal que tuviéramos conciencia de las sensaciones interna y externa de la piel en las distintas *asanas*! Por ejemplo, si tan solo observáramos la sensación del pie sobre el piso en las diferentes posturas de pie, notaríamos que hay cambios. ¡Tocamos el centro de la planta del pie de la pierna delantera en *Utthita Parsvakonasana* pero nunca tocamos esa parte en *Trikonasana*! Cuando queremos elevarnos en *Adho Mukha Vrksasana*, necesitamos arrancar desde la cara interna de la parte superior del brazo, pero en *Pincha Mayurasana* necesitamos hacerlo desde la cara externa. Cuando extendemos nuestros brazos en las posturas de pie nos damos cuenta que los sentimos pesados y fatigados si únicamente los “estiramos”; pero si los extendemos desde la axila hasta el codo sentimos entonces los brazos fuertes, firmes y ligeros. Podemos sentir la piel de la base de los brazos moviéndose hacia la carne y la carne hacia el hueso. Estos son simplemente ejemplos, pero si practicamos las posturas de esta forma, por un tiempo evolucionará nuestra sensibilidad y nuestra estabilidad emocional. El *Pranayama* puede ser practicado con sensibilidad cuando uno comienza por “sentir” en las prácticas *pranayámicas*. Una persona sin sensibilidad no puede practicar *pranayama*. Esta es una de las razones por las cuales se nos enseñan primero las *asanas* para desarrollar nuestra sensibilidad y entonces poder pasar al *pranayama*.

La capacidad de efectuar tareas múltiples: El estrés se ha convertido en el mundo moderno en la razón de muchas enfermedades y la causa del mismo es la incapacidad de asimilar las distintas responsabilidades que hemos tomado o que se nos han delegado. ¡El hombre moderno es ambicioso y quiere hacer muchas cosas, quiere conseguir mucho; nuestras “necesidades” aumentan cada día y para satisfacer todos nuestros deseos tenemos que trabajar más y más, y en ese proceso lo que conseguimos es estresarnos! Necesitamos alcanzar la capacidad de ejecutar múltiples trabajos o tareas. No nos damos cuenta pero podemos desarrollar esta capacidad con la práctica del yoga. Observamos y ajustamos los pies pero olvidamos ajustar los brazos. Ajustamos los brazos pero olvidamos la respiración. Nos concentramos en el ritmo de la respiración y nos olvidamos de los brazos. Gradualmente aprendemos a concentrarnos no solo en una parte sino en varias. *Dhyana* (meditación) se logra cuando hay *Dharana* (concentración sostenida) en todas partes. Entonces alcanzamos la capacidad de desarrollar múltiples tareas. Ésta es una gran ayuda para mantenernos sanos en el mundo de hoy.

Lograr la eficiencia en todas nuestras acciones. ¡Prashaant (hijo de BKS Iyengar), dice con frecuencia en clase que trabajemos duro, pero que no lo hagamos sin entender lo que hacemos, sin usar la inteligencia, de tal manera que transpiremos, transpiremos, transpiremos y expiremos! A su manera nos recuerda el yoga Sutra “*prayatna saithilya ananta samapattibhyam*”, donde se nos enseña como esforzarnos por hacer la misma tarea con menos esfuerzo. Observación, reflexión y práctica regular mejoran nuestra habilidad en la práctica de las *asanas*. Gradualmente nos volvemos hábiles en la ejecución de nuestras acciones. Así, disminuye el esfuerzo que necesitamos para hacer el mismo trabajo, hasta llegar a un punto en que casi no necesitamos hacer ningún esfuerzo. No significa esto que no tengamos que hacer esfuerzos para conseguir nuestras metas, pero si quiere decir que mejoramos nuestra habilidad y eficiencia para hacerlo, realizamos la misma tarea con menor esfuerzo. Ponemos menos energía para conseguir un mejor resultado. Cuando logramos manejar bien nuestro esfuerzo y nuestra energía automáticamente nos volvemos eficientes. Este atributo se puede alcanzar por medio de la práctica inteligente de las *asanas* y, en consecuencia, nuestra capacidad y nuestra habilidad se mejoran no solo para las posturas sino también para la vocación que hayamos elegido.



Humildad: Si practicamos las *asanas* con la observación, la reflexión y la sensibilidad que se espera, entonces es obvio que acabaremos involucrados en la práctica y comenzaremos a desarrollar cualidades *pratyaharicas* (la acción de involucrar nuestros sentidos en los *asanas*). En la medida en que nos involucramos, en que nos interiorizamos, alcanzamos el carácter de humildad. La arrogancia y el ego son características que estorban en el progreso, porque tienden a dominar y a limitar nuestras emociones y nuestra inteligencia. La humildad es una consecuencia de la práctica de las *asanas* como se describió antes. ¡Si Guruji nos dice hoy que, después de casi setenta años de práctica, cada día aprende algo nuevo en *Trikonasana* (la postura del triángulo), entonces no necesitamos más ejemplos de humildad!



Trikonasana

¡La transformación que ocurre es tan gradual, tan sutil, que no nos damos cuenta de que ha tenido lugar, de que hemos cambiado, de que nuestra personalidad ha evolucionado! Estoy seguro de que si reflexionamos más, nos hacemos más contemplativos y nos involucramos más en nuestras prácticas, no solo cambiaremos sino que influiremos en nuestro medio. En la medida en que nos hacemos más tolerantes, más sensibles, más analíticos, más seguros, más observadores, reflexionamos más y obramos con mayor humildad, nuestro comportamiento con la familia, los amigos y los vecinos está destinado a cambiar y por esa razón siento que BKS Iyengar, quien es respetado y admirado por muchísimos alumnos alrededor del mundo es un revolucionario silencioso. No solo transforma individuos sino también sociedades enteras.

El autor de este artículo desea expresar su sincera gratitud a Guruji, Geetaji y Prashantiji por sus meditadas, motivadoras e inspiradoras enseñanzas en todas y cada una de sus clases.

Rajvi H. Metha

Este artículo apareció en Yoga Rahasya Vo. 11, No 4, 2004.

Traducción al español por Ivan Nicholls.