

## Yoga Iyengar.

Entrevista con Bellur Krishnamachar S. Iyengar hecha por Patxi Lizardi y Jordi Marti en el año de 1992.

**El método de yoga que B.K.S. Iyengar ha desarrollado se practica en todo el mundo por personas de todas las edades y profesiones. Sus características son: precisión, intensidad y dinamismo. El mismo creador nos explica en qué consiste su método al que ha dedicado toda una vida de intensa práctica e investigación. Desde estas líneas le agradecemos el tiempo que nos dedicó dentro de su apretada jornada de trabajo. Os ofrecemos el fruto de aquellas apasionantes horas de conversación.**

El método de yoga de IYENGAR se caracteriza básicamente por tres puntos:

**Precisión.** La gran cantidad de detalles técnicos que progresivamente se incorporan a los *asanas* y el *pranayama* (posturas y técnicas de respiración) es una de las grandes aportaciones de B.K.S. IYENGAR al yoga. Esta definición de cómo participa cada parte del cuerpo en los *asanas* es la que crea los alineamientos y simetrías y una postura correcta y exacta.

**Intensidad.** Intensidad no significa violencia, dureza o agresividad. En este método, la intensidad y la precisión van siempre unidas, permitiendo una práctica intensa con todas las garantías. De esta manera se consigue la máxima eficacia en el mínimo tiempo.

**Dinamismo.** El dinamismo se encuentra presente en todos los aspectos del método de yoga Iyengar: durante la postura, se realizan todos los detalles sin dejar que la inercia o la pasividad se instalen.

Estas tres cualidades potencian la rápida evolución personal del practicante, dan la profundidad y la amplitud de percepción, la conexión de la mente con todas las partes del cuerpo y potencian la relajación desde la superficie hasta las capas más profundas. Desarrollan lo que B.K.S. IYENGAR llama "la inteligencia de las células".

El yoga practicado así desarrolla la conexión entre la acción intensa del cuerpo y la conciencia intensa de esa acción, lo que constituye el punto de partida del camino interior hacia el desarrollo espiritual.

## ¿Qué es el Yoga?

El Yoga nos conduce a experimentar la esencia profunda y eterna del ser humano mediante la salud del cuerpo, la claridad de la mente y el crecimiento de la inteligencia. La persona experimenta la alegría pura sin coloraciones.

El yoga es, pues, una ciencia, una filosofía y un arte que potencia una perfecta salud física y desarrolla la mente para poder dar respuesta a todos los contratiempos de la vida. Desarrolla la sensibilidad de la inteligencia para que el pensamiento sea claro, directo, preciso, a fin de mantener el cerebro sin oscilaciones.

Yoga significa yugo, es decir, unir, juntar. En este sentido, une el cuerpo con la mente y la mente y el cuerpo con el alma. Esto es Yoga.

**En la actualidad usted está escribiendo un nuevo libro sobre los “Yoga Sutras” de PATAÑJALI<sup>1</sup>, del que se define como un seguidor. ¿Podría explicar en qué consisten los ocho pilares del yoga de PATAÑJALI?**

PATAÑJALI no fue el introductor del yoga. En el primer *sutra* explica que reúne y codifica la práctica tradicional que hasta entonces se encontraba diseminada. En sus *Yoga Sutras*, expone los medios utilizados tradicionalmente para comprender las mutaciones de la conciencia. Para poder entender el yoga, estos ocho aspectos de PATAÑJALI se han de dividir en tres partes:

*Yama* y *Niyama*, que no eran algo nuevo, pues ya existían desde tiempos inmemoriales, fueron introducidos en el campo del yoga y explicados en detalle por PATAÑJALI para mostrar la profundidad de la vida ética y para ayudar al crecimiento del individuo. Así se constituyen las bases inalterables, permanentes, sobre los cuales podemos construir los siguientes pasos en la evolución de nuestro Ser. Pero si vuestra vivencia consiste exclusivamente en estos dos aspectos, la evolución no se producirá.

Para evolucionar uno mismo física, mental, intelectual y espiritualmente, los tres aspectos del yoga que vienen a continuación son *Asana*, *Pranayama* y *Pratyahara*. Estas tres son etapas progresivas del yoga, que han sido dadas como un proceso hacia la transformación del Alma hacia la más alta sensibilidad. Así pues, *Asana*, *Pranayama* y *Pratyahara* son presentados aquí para edificar el cuerpo, la mente y el alma a partir de los pilares que son *Yama* y *Niyama*.

Después, los tres últimos aspectos. *Dharana*, *Dhyana* y *Samadhi* son, como yo digo, los efectos del yoga. Cuando trabajáis, cobráis un salario, ¿no? Vosotros mismos cuando enseñáis yoga, cobráis, ¿no? Así como cuando hacéis un trabajo su efecto se os presenta bajo la forma de salario, cuando seguís los cinco aspectos del yoga antes mencionados el salario son las mismas propiedades del yoga. Esto es lo que se llama “*Yoga Svarupa*”, que no es realmente una práctica.

---

<sup>1</sup> Nota del transcriptor.- La aparición del texto, tanto en inglés (original) como en español, aparece en las siguiente bibliografía:

IYENGAR, B.K.S., *Light on the Yoga Sutras of Patanjali*, The Acquarian Press, London, 1993.

IYENGAR, B.K.S., *Luz sobre los Yoga Sutras de Patanjali*, Kairos, Barcelona, 2003.

**Sus libros *Luz sobre el Yoga* y *Light on Pranayama*<sup>2</sup> (traducción en preparación) son la referencia internacional para la práctica de los *asanas* y las técnicas de respiración, pero aún hoy hay gente que cree que su yoga es totalmente físico. ¿Cuál es el lugar que las posturas y el *pranayama* ocupan en su enseñanza?**

Amigos míos, ¿es posible para alguien delimitar exactamente hasta dónde llega el cuerpo y empieza la mente y dónde acaba la mente y empieza el espíritu? Si alguien pudiera hacerlo entendería que dijera eso. Pero si no, no tienen razón para crear divisiones en el yoga quienes no tengo inconveniente en calificar de practicantes superficiales. ¿Quién está más cualificado para saber si lo que hago es físico, mental o espiritual? ¿Yo, como practicante de yoga, o son los demás quienes saben lo que experimento? ¿Han entrado en mi corazón y en mi cerebro para medir mi vibrante acción, física o mental, para decir que es físico?

Supongamos que estáis leyendo un libro de filosofía: el contenido es espiritual, pero ¿os ha sido explicado bajo forma física o sin ninguna forma? El escritor ha tenido que usar papel, un bolígrafo... ¿Esto es físico o no? ¿Se puede expresar esa espiritualidad sin medios físicos?

El yoga, tal como he dicho en la primera pregunta, es la divina unión entre el cuerpo y la mente. La práctica de los *asanas* no es más que la unión divina entre mi cuerpo y mi mente y entre mi mente y mi cuerpo. Está en un error aquel que dice que practica un *sadhana* espiritual y que el de IYENGAR es un *sadhana* físico. El cuerpo es el vehículo del alma. Mantener un cuerpo sano para que la mente pueda moverse en él sin interferencias, ¿es esto físico o es crear el camino para que mi conciencia o mi Ser se mueva libremente dentro de mi cuerpo sin abstracciones? Yo lo hago y así puedo ver mi cuerpo interno perfectamente.

Si miras hacia tu cuerpo es físico, pero si miras una vela es espiritual. ¿Qué es una vela, física o espiritual? ¿Cuál es la diferencia entre una persona que dice “mira una vela”<sup>3</sup> y alguien como yo que dice “mira tu dedo”? ¿Qué es superior, una vela o tu dedo? Si ves un defecto en el dedo, lo corriges. Si la llama oscila, tú también. ¿Es eso espiritual? Eso es fluctuar. En cambio, tú eres quien mueve el dedo ¿qué es superior?

Los *asanas* y el *pranayama* ayudan a “descorrer el velo” para que el intelecto pueda ver claramente. Son los medios que ayudan en el progreso de cada individuo hacia la evolución. Por lo tanto, el cuerpo es la expresión del espíritu interno, los *asanas* son la

---

<sup>2</sup> Nota del transcriptor.- La aparición del texto, tanto en inglés (original) como en español, aparece en las siguiente bibliografía:

IYENGAR, B.K.S., *Light on Yoga*, George Allen & Unwin, Great Britain, 1966.

IYENGAR, B.K.S., *Luz sobre el Yoga*, Kairos, Barcelona, 2005.

IYENGAR, B.K.S., *Light on Pranayama*, George Allen & Unwin, Great Britain, 1981.

IYENGAR, B.K.S., *Luz sobre el Pranayama*, Kairos, Barcelona, 1997.

<sup>3</sup> B.K.S. Iyengar se refiere a una técnica practicada en ciertas escuelas de yoga que consiste en fijar la mirada y la atención en la llama de una vela.

expresión del alma. En los *Upanishads* ya se menciona: “Aquel que domina los *asanas* domina los tres mundos”.

**En sus clases habla a menudo de conceptos tales como memoria o conciencia celular, alineamiento, integración cuerpo-mente. ¿Podría explicar su significado?**

Es muy interesante observar que enfermedades como el sida han abierto los ojos a los científicos del mundo entero. Han llegado a la conclusión de que las células tienen su propia inteligencia, su propia memoria independiente del dictado del cerebro. PATAÑJALI explicó hace 2.500 años la manera de mantener las células con salud aumentando la afluencia de sangre en la zona en cuestión. Así se potencia la memoria de las células y a través de ella el sistema por sí mismo puede transformar la enfermedad.

Practicando yoga alineas el cuerpo interno con el externo. Cuando van paralelos hay comunicación entre uno y otro y te envían mensajes diciendo qué y cuánto hacer o no hacer.

Pero a lo que PATAÑJALI se refiere es a alinear la conciencia con las células del cuerpo. Es nuestra inteligencia la que corre paralela al cuerpo. Esto es muy difícil de entender intelectualmente. Por ejemplo, vosotros sois practicantes de yoga, levantad los brazos en *Virabhadrasana 1* –*levantar verticalmente los brazos rectos y paralelos entre sí y estirarlos con las palmas de las manos mirándose*-. Sentid la inteligencia en el lado derecho y en el izquierdo. ¿Cuál de los dos está generando más energía? –*Lo que al principio nos parecía un estiramiento homogéneo de los dos brazos, al cabo de unos instantes empezó a cambiar a medida que la percepción se afinaba*-. ¿Hay alineamiento entre derecha e izquierda? ¿Qué brazo es activo? ¿Cuál es sensitivo? En un lado de la piel las células son sensitivas, mientras que en el otro no lo son tanto, ¿no es así? Ahora, cuando os digo: estirad e intentad crear el alineamiento, cread la misma sensación en los dos brazos, sin ninguna desviación, ¿podéis conseguirlo? –*Todo nuestro empeño estaba en ello. Al cabo de un tiempo empezábamos a sentir cansancio en los brazos producido por el mantenimiento de la posición con la máxima intensidad. Estirándolos aún más, el cansancio disminuyó y apareció un tacto especial en las manos: una sensación de frescor en la punta de los dedos*-. ¿Qué es lo que se está estirando, el cuerpo o la inteligencia dentro de vuestros brazos? –*Ambos*-. Vuestra mente se dirige hacia arriba, ¿y vuestra inteligencia, se extiende más lejos o no? Toca la frontera, ¿no es así? Observad de nuevo si vuestra inteligencia llega al extremo, a la piel de la punta de los dedos. –*Sí, pero los brazos volvían a estar cansados*-. La inteligencia llega a la punta de los dedos, de acuerdo. Pero ¿en ambas manos igual o hay una más ligera que la otra? –*En aquel momento nos dimos cuenta de que la atención se había ido detrás del hilo de los pensamientos. Manteníamos los brazos estirados, pero casi mecánicamente y de nuevo habíamos perdido parte de la intensidad del estiramiento y la experiencia de igualdad entre los dos lados. Traspasando el cansancio, restiramos los dos brazos a la vez y la percepción volvió a las puntas de los*

*dedos*.- Hay diferencia ¿no? Por lo tanto tenéis que luchar. ¿Es pues una práctica espiritual o física? ¿Estáis simplemente tocando la piel o es vuestra alma la que se mueve por dentro? ¿Es la mente la que está orientándose o simplemente los dedos? Esto se llama experiencia práctica. Con la práctica de los *asanas*, a través de vuestra propia experiencia, sabéis que no es simplemente un ejercicio físico. Es el alineamiento de la inteligencia dentro del cuerpo. Sí, en cambio, pasáis varias horas leyendo es solamente la mente la que está activa, ¿entendéis ahora? Os he hecho levantar los brazos y mantenerlos estirados para experimentar el cultivo de la mente y no sólo el cuerpo. El cuerpo es el instrumento para el cultivo de la mente. Esto se llama *asana*. –*Finalmente, sonriendo nos dijo*:- Bajad los brazos... Y ¡Volved a subir los brazos! ¿Qué es lo que vuestro cuerpo os dice? Que los brazos quieren bajar ¿no es así? ¿Qué es lo que vosotros hacéis? ¿La mente los deja bajar o por el contrario está aumentando ahí la conciencia? –*Algo empezaba a cambiar: ya no pensábamos en bajar los brazos y la firmeza en la intensidad del estiramiento se había igualado, la percepción era más directa y la capacidad de seguir los detalles que él nos iba diciendo había aumentado*.- ¿Levantáis los brazos con la mente o con la conciencia? –*Primero con la mente, pero después...*- ¡Ah! Un poco más tarde... ¿Qué pasa? ¿Dónde está la mente al cabo de un momento? ¿Dónde la voluntad? –*La mente se cansa y entonces hay otra fuerza...*- ¡Exacto! Ahí está el espíritu. Ésta es la vía espiritual de practicar. ¿Veis ahora de qué manera el espíritu está implicado?

Bajad los brazos. Esta es la razón sencilla y clara por la que quien no practica el yoga tal y como yo lo enseño, no tiene derecho ni razón al decir que B.K.S. IYENGAR enseña sólo yoga físico. Simplemente no lo conoce.

**Siempre sorprende la cantidad y profundidad de conocimientos que se manifiestan en su enseñanza sobre las conexiones internas, la correspondencia entre los nervios, los músculos, huesos, cartílagos, tendones en el cuerpo humano vivo. ¿De dónde ha salido tanto conocimiento que se encuentra en los libros?**

Es una pregunta muy difícil de responder. Si me lo hubieran preguntado hace 50 años hubiera tenido que decir que estaba moviendo mis extremidades y no hubiera podido contestar mucho más. Pero al cabo de más de 50 años de batir mi cuerpo como si fuera a hacer mantequilla, de estirarlo y girarlo en todas direcciones y según todas las posibilidades, cosa que aún sigo haciendo, esto me ha dado... vosotros utilizáis la palabra intuición, que he desarrollado durante todos estos años. Pero no es sólo intuición: este conocimiento ha salido de mi propio cuerpo, de mí mismo, de mi propia inteligencia. Este conocimiento profundo me ha ido viniendo desde dentro a través de mi propia práctica. Como es un conocimiento experimental, las palabras son pocas y la profundidad está ahí.

**En las clases terapéuticas es sorprendente ver cómo atiende personalmente todos los casos que hay en la sala (con ayuda de los asistentes) y la cantidad de soportes que ha**

### **inventado para poder enseñar la postura correcta a quien no puede practicarla de ninguna otra manera. ¿Cómo se le ocurrió su utilización?**

El *Hatha Yoga Pradipika* dice que el yoga puede ser practicado por gente de todas las edades y también por quién esté débil o sufra cualquier tipo de enfermedad.

Las posibilidades de quienes padecían limitaciones físicas y enfermedades, algunas de ellas incurables, eran para mí un desafío muy, muy grande. ¿Cómo disminuir sus debilidades y limitaciones? ¿Cómo conseguir que pudieran practicar yoga? Tuve que empezar a pensar maneras y medios para conseguirlo y fui creando ciertas “autoayudas”. Así es como una a una las ideas me fueron viniendo. Experimentaba para ver si con la ayuda de soportes y otros elementos podía llegar a generar energía en la gente. Y tuve éxito. Así es como fui convirtiendo muchas cosas de uso cotidiano y doméstico en soportes: sillas, bancos, mantas... Pueden tener su utilidad habitual o pueden ser un instrumento especializado para la práctica del yoga.

Pero si se usan como una manera perezosa de practicar yoga, estás yendo definitivamente hacia una línea *tamásica*, que es también un estado del Ser pero sin luz. En cambio, el estado *sattvico* es un estado del Ser altamente cualificado. Por lo tanto, en la práctica general, los soportes son muy buenos y ayudan a mantener la postura largo tiempo, pero usarlos para poder aumentar la sensibilidad, no como una “residencia de descanso”.

### **La selección nacional india de cricket practica yoga. ¿Cuál es la incidencia del yoga en el deporte?**

Los deportistas tienen que usar su energía durante la competición en periodos muy cortos de tiempo. El yoga puede no hacer aumentar la musculatura pero da resistencia a los tendones que son las raíces de los músculos y su fuente de nutrición. El yoga ayuda a rejuvenecer los tendones y almacena en ellos energía para usarla en el momento necesario.

Cuando los deportistas vienen, dicen por ejemplo, que son muy buenos con el lado derecho, pero muy malos con el izquierdo. Éstos son sus problemas. Antes os hablaba de alineamiento. Para los atletas y deportistas el alineamiento es importantísimo. En cada deporte hay ciertas partes del cuerpo que se desarrollan más que otras. Pero no están aisladas entre sí. El yoga enseña a utilizar los músculos muy activamente y con gran precisión, sin crear ninguna desviación entre un lado del cuerpo y otro. Cuando creamos los alineamientos correctos, se evitan las lesiones, aunque depende de cada atleta y su especialidad.

Por otra parte, dado que el ácido úrico se almacena en las articulaciones, éstas se vuelven rígidas y es cuando aparece la fatiga. La práctica del yoga, debido al máximo estiramiento y la máxima flexión que se realiza sobre los músculos y articulaciones, disuelve estos ácidos y evita la aparición del cansancio.

Para fortalecer y educar a los atletas en los movimientos correctos, estudiamos sus movimientos en nosotros mismos, para ver cuál es el efecto que su acción errónea produce en el cuerpo. Incluso si se toma solamente desde el ángulo físico, el yoga es un ejercicio básico para todos los demás, porque cuando lo practicamos tenemos acceso a todas las partes del cuerpo simultáneamente, mientras que en otras maneras de estar en forma o en otros ejercicios no se tiene en cuenta esta conciencia de interpenetración.

Aunque los atletas vengan, en general, para estar en buena forma física, la dimensión del yoga es espiritual, pero el Señor dice: “Si alguien viene a pedirte pan, no le des una piedra”. Si el yoga se aplica para su bienestar físico, para intentar que gane o para cuando está bajo de moral, esto no significa que el yoga sea solamente a nivel físico. Se tiene que dar según las necesidades de cada persona.

**En la India hemos oído decir que los occidentales podremos practicar yoga, pero que para nosotros es muy difícil poder experimentar el yoga en su totalidad, que no podemos vivir en yoga. ¿Qué puede ayudar al practicante occidental? ¿Qué puede esperar el lector de esta entrevista si decide practicar yoga según su método?**

¿Necesitáis comer? ¿Necesitáis dormir? Tanto da que sea en Oriente como en Occidente. ¿Podéis dejar de hacerlo? Si no necesitarais comer podríais decir que el yoga no sería necesario porque no habría toxinas en vuestro sistema. De la misma manera que estáis intelectual y técnicamente avanzados, deberíais saber que el cuerpo es también una máquina que necesita cuidados. Si tu coche no funciona lo llevas al mecánico. ¿No es obligación de cada individuo, ya sea en Oriente o en Occidente, lubricar su cuerpo de vez en cuando para que funcione sin ningún fallo? Y, a pesar de todos los servicios y comodidades de que disfrutáis en Occidente, aún tenéis la sensación de que algo falta para manteneros bien tanto física como mentalmente.

Si tomas un baño, limpias tu piel, pero ¿cómo limpias la sangre y las articulaciones? El yoga abastece y lubrica el cuerpo interno, baña los órganos internos con un baño caliente de sangre que circula y genera calor en las articulaciones eliminando las toxinas. La práctica del yoga irriga copiosamente de sangre todas las células. Si haces *Sirsasana* hay una gran irrigación en el cerebro. Si es *Setu Bandha Sarvangasana*, en los riñones. *Sarvangasana* es la garganta y cuello. Con las posturas hacia atrás son los músculos de la columna los que reciben la sangre. Cada *asana* o postura lleva la salud hasta áreas donde incluso la ciencia médica actual no ha penetrado. La diferencia es que cuando practicas yoga estás utilizando la propia fuerza de voluntad para purificar y regenerar todo tu sistema interno y, por lo tanto, no dependes de ayudas externas. El yoga es salud real. Crea una positiva salud física, emocional e intelectual. Mientras que la medicina mantiene la vida, el yoga enseña a mantener la vida dinámicamente.

Por lo tanto, por favor, no utilizéis las palabras Oriente y Occidente y pensad en cómo el yoga puede incidir en la manera de vivir del ser humano que es altamente artificial hoy.

### **¿Desea añadir algo más para los practicantes de Occidente?**

¡Otra vez la palabra Occidente! Como ya os he dicho el yoga es un proceso purificador. Especialmente para mis estudiantes es como cuidar la propia casa para que esté limpia, aireada y sana, sin grietas ni goteras y pueda conservarse muchos años.

La práctica del yoga mantiene muchos años la casa del alma, que es el cuerpo, para así poder ir a la búsqueda de la plenitud espiritual. •

