

Encontrando el esfuerzo sin esfuerzo en nuestras Asanas John Schumacher



En la sección tres de los sutras sobre asanas del *Sadhana Pada* (II:46–48) de los *Yoga Sutras*, Patanjali dice, “*Prayatna shaitilya ananta samapattibhyam*” (II:47, "La perfección de una postura se alcanza cuando el esfuerzo en la ejecución se hace sin esfuerzo, y entonces lo infinito que está dentro se alcanza. –B.K.S. Iyengar

El asunto que quiero tratar en este ensayo es: ¿Cómo encontramos el no esfuerzo dentro de una postura físicamente desafiante como son *Virabhadrasana III* o *Kapotasana*, y qué significa eso?

Usted podría poner en tela de juicio de que tal esfuerzo sin esfuerzo sea posible dada la exigencia física de muchas –si no es que la mayoría- de las asanas demandan. Sin embargo, usted sólo tiene que observar a B. K. S. Iyengar en *Dwipada Viparita Dandasana* or *Kapotasana*, durante cinco, diez, quince minutos o más y observar –o más exactamente vivir la experiencia- la constante cualidad sin esfuerzo de la postura durante ese tiempo para entender que el no esfuerzo no es sólo posible, sino que al menos una persona, Guruji, el no esfuerzo en una postura exigente es una realidad. ,

Pero antes de profundizar en el tema, quisiera decir que en gran parte, un evento particular en mi vida dio lugar a las exploraciones que en mucho dan cuenta de lo tengo que decir en este artículo. Este fue el descubrimiento, hace unos cinco años, mi presión arterial había alcanzado niveles de 140/90, situación que preocupó a mi doctor. Aun cuando estos niveles no son alarmantes, mi médico opinó que debería tomar un medicamento para la presión arterial leve, para así regresar los niveles de vuelta a la normalidad antes de que se elevaran aún más u ocasionaran en el largo plazo más tensión en mi sistema cardiovascular. Soy reacio a tomar cualquier tipo de medicamentos por una serie de razones, aunque ciertamente entiendo que hay momentos en que puede que sea absolutamente necesario, y

este no parecía ser uno de esos momentos -al menos no todavía. Además, al ser un maestro de yoga dedicado a utilizar mi práctica para hacer frente a los desafíos de la vida, me sentí en la obligación de hacer uso de mi práctica para lidiar con mi condición.

Comencé probando varias secuencias de Asana y Pranayama recomendadas para presión arterial alta. Estuve monitoreando mi presión usando un maumanómetro estándar hasta el grado de la obsesión. La checabá antes y después de cada pranayama, en diferentes momentos antes y después de de las asanas, y en diferentes momentos a lo largo del día. Me puse un poco loco con el asunto, y también fue muy interesante. Las secuencias recomendadas no funcionaron para mí; de hecho, parecía que empeoraban mi condición. Lo que sí descubrí que funcionó (mi presión arterial está ahora alrededor de 120/80) fue volverme bastante finamente sintonizado a las sensaciones de mis órganos y de las varias estructuras de mi cuello y cabeza (sienes, garganta, etc.) en mi práctica de ásanas, y sobre todo en la de Pranayama. tuve que desarrollar mucha más calidad de no esfuerzo a mi práctica antes de que comenzara a bajar mi presión arterial. Aunque este ensayo no se trata de los detalles de mi aventura de la presión arterial, es la exploración de esta calidad sin esfuerzo en la práctica que me ha ayudado a entender lo poco que entiendo acerca de las observaciones de Patanjali y de Gurují relativas al esfuerzo sin esfuerzo y la perfección de las Asanas. Esto es el trampolín para los siguientes comentarios.

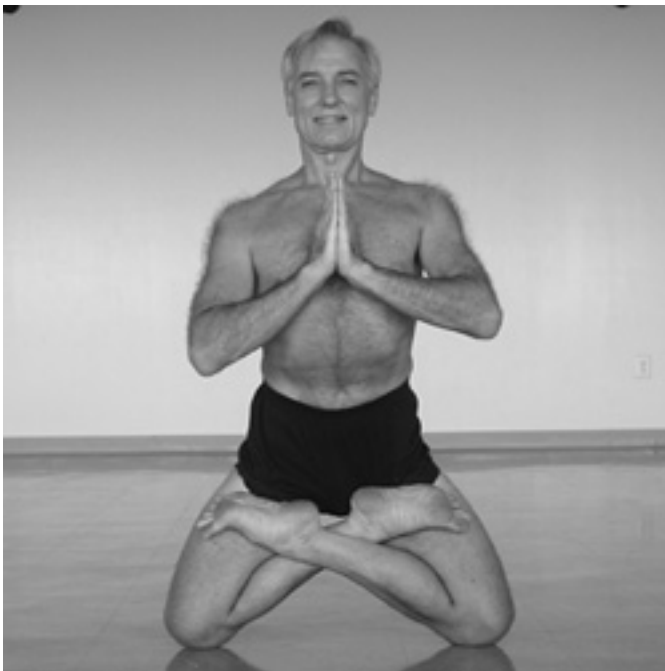
A excepción de ciertas posturas con soporte tales como Savasana, Supta Baddha Konasana, Viparita Karani, y similares, todas las posturas requieren cierto esfuerzo físico. Hasta las más simples asanas requieren algún tipo de acción muscular para entrar a ellas y mantenerlas. Posturas sentadas como *Swastikasana* y *Virasana* requieren menos cantidad de energía, pero incluso estas necesitan algún esfuerzo muscular para mantener la columna balanceada y recta. Admitamos pues que el esfuerzo sin esfuerzo no significa "ningún esfuerzo." En cierto sentido, entonces, estamos hablando de una cuestión de grado. ¿Cómo podemos hacer una postura, incluso una asana avanzada, con el menor esfuerzo posible?

El primer paso para desarrollar el no esfuerzo es aprendiendo. ¿Recuerdas cuando estabas aprendiendo a conducir un coche, lo difícil que era, toda la concentración y el trabajo, que los pedales, la dirección, ver hacia el camino y la preocupación de atorarse en algo? ¿Recuerdas el primer acercamiento para hacer Utthita Trikonasana, había tanto en qué pensar, con que batallar, qué hacer? En fin, usted lo hizo y lo aprendió. He oído a Gurují refiriéndose a esto como el "trabajo pesado". Y el trabajo pesado es inherentemente al esfuerzo.

Después de un tiempo, el trabajo pesado* (de burro) se convierte en "trabajo de mula." Las mulas son más inteligentes que los burros. Ellas responden a las instrucciones verbales y pueden hacer mucho más. El alumno que hace el trabajo de mula capta las instrucciones y responde en su cuerpo más rápidamente con menos movimientos raros y energía involucrada. Ella utiliza menos esfuerzo y logra un mayor efecto.

Con el desarrollo de la persistencia y la devoción, la práctica del alumno gradualmente desemboca en el "trabajo del caballo*." En este punto, se ha adquirido una mayor sensibilidad, más inteligencia, y una mayor refinamiento en la postura. Observe los movimientos de un caballo y compare esos movimientos con los de una mula o un burro. Por supuesto, el caballo se mueve mucho más rápido, pero más al caso, sus movimientos parecen más fáciles, más gráciles y fluidos, más sin esfuerzo.

Como ustedes saben, una de las bondades de la práctica constante es que cuanto más tiempo y más a menudo se practique, más hábil se vuelve uno. Y cuando se actúa con habilidad, se requiere mucho menos esfuerzo para hacer la misma tarea que en un principio resultaba agotadora. Ahora que usted ha aprendido a conducir su auto (más o menos), puede conducir, comer un Snickers, sintonizar la radio, leer una señal de tráfico, y hablar con su acompañante, todo al mismo tiempo, por lo general sin partirse en cachitos. Una cierta cantidad de falta de esfuerzo es el resultado del aprendizaje.



Otro punto importante en la búsqueda de esfuerzo sin esfuerzo es su intención (sankalpa). ¿Por qué está practicando asanas? Si es sobre todo para hacerse más fuerte, más flexible, y para desarrollar resistencia, en otras palabras, si su objetivo es principalmente

físico- entonces el esfuerzo en su práctica será muy diferente al que si su intención al hacer asanas fuera llevar su cuerpo y su mente a un estado de tranquilidad y equilibrio. Ud. puede llegar a ser el artista-genio de posturas realmente difíciles y aún así, hacer mucho esfuerzo en la ejecución. Sus posturas se verán espectaculares para el ojo inexperto, pero van a estar muy lejos de la perfección tal como Patanjali la define. Si a usted no le preocupa alcanzar el sin esfuerzo, si eso no es lo que está buscando, entonces es poco probable que el sinesfuerzo venga a usted en el corto plazo.

Dicho esto, otra cosa a tener en cuenta es que cada práctica no tiene que encaminarse necesariamente a lograr el no esfuerzo. A veces usted está tratando de aprender algo nuevo: una nueva postura o una nueva acción en ella.. En ese caso, usted va a tener que utilizar el esfuerzo para aprender lo está tratando de aprender. Va a cometer errores y tendrá que repetir las cosas una y otra vez. A pesar de que usted sea practicante experimentado, en tal práctica deberá regresar de vuelta al trabajo duro*. La perfección no será el objetivo.

El único y más crucial elemento en su búsqueda del esfuerzo sin esfuerzo es desarrollar una mente tranquila, receptiva. Esto sólo puede suceder cuando usted ha hecho su trabajo duro*, trabajo de mula y de caballo y ha decidido que sin esfuerzo es lo que estás buscando en tu práctica. Mientras que usted esté aprendiendo la mecánica de una asana y tratando de construir las habilidades físicas necesarias, la mente meditativa necesaria para lograr la ausencia de esfuerzo va a ser muy difícil de alcanzar. Usted estará ocupado "haciendo". Hacer requiere esfuerzo. Alguien le preguntó una vez al famoso yogui Swami Satchidananda si, al ser un yogui, él también era un hindú. Él movió un poco la cabeza, sus ojos brillaron, y dijo: "Yo soy un Nohacer**". Sólo eso. Para hacer que sus esfuerzos se conviertan en menos esfuerzo, ud. debe ser habilidoso e intencional en su hacer, de lo contrario, la ordinario de su hacer perturbará tu mente. Para pasar de hacer a no hacer, debe, entonces, estar tranquilo, receptivo y meditativo en la mente y el cuerpo.

Al hablar de la mente meditativa, Prashant Iyengar ha comparado la mente con un estanque o lago. Él dice: "La tierra tiene que asentarse y sólo entonces se dan reflejos. Así, para poder reflejarse, la mente debe estar en silencio, como un lago, entonces se obtiene el reflejo.... Si usted está creando constantemente olas y las ondas en su mente, no puede haber ninguna posibilidad de tal reflejo ".

Los cambios necesarios para crear una mente meditativa y para reducir el esfuerzo se llevan a cabo en diferentes niveles. Un nivel es familiar para todos los que practican Yoga Iyengar: el nivel que involucra a la alineación. La alineación es importante por un montón de razones -seguridad, eficacia biomecánica, estética-

pero también es fundamental para facilitar el libre flujo de energía en el cuerpo. La desalineación crea resistencia, y la resistencia impide el flujo de energía. Un aumento de esfuerzo, entonces se hace necesario para superar la resistencia creada por la no alineación. Además, cuando el cuerpo está alineado correctamente, las células del cuerpo funcionan en armonía. Este funcionamiento armonioso crea comodidad en el cuerpo y serenidad en la mente. Ambos, cuerpo y mente entonces pueden llegar más fácilmente a un estado meditativo.

Para el principiante, la alineación implica esfuerzo, trabajo arduo (o de burro*). Él está aprendiendo las acciones a seguir para lograr una adecuada alineación. Él no está preocupado por falta de esfuerzo, él sólo está tratando de obtener la alineación correcta. En el instante en que deje de pensar en levantar sus rodillas, éstas bajarán. Él no está en estado meditativo, él tiene que seguir pensando, él tiene que seguir haciendo.

Para el practicante asiduo, el hacer está hecho. Sus rodillas permanecen elevadas. Y debido a que es capaz de alcanzar un estado de mental meditativo, al momento q sus rótulas caen, es como una piedra lanzada en el quieto lago de su mente. Él no piensa, "Oh, mis rodillas se han caído. Tengo que levantar mis rodillas." En lugar de ello, las células de su cuerpo perciben el cambio y que él las ajusta de manera intuitiva. En esta etapa, la alineación y los ajustes no pasan por el cerebro, lo que perturbaría el estado meditativo y crearía esfuerzo. Más bien, la falta de alineación es el hacer, y el ajuste reflexivo, intuitivo es el nohacer.

Todo este proceso sucede también con la respiración. Una manera de llevar la mente a un estado de más tranquilidad es estando consciente de tu respiración. También es una manera de controlar y ajustar el esfuerzo que se está utilizando en la práctica. Los principiantes a menudo no saben cuando están reteniendo su respiración. Tienen que aprender a observar la respiración como parte del hacer de la asana. Suponiendo que no hay problemas respiratorios, la respiración debe ser lo más suave, constante, y fácil como sea posible-en otras palabras, sin esfuerzo. Ciertamente posturas diferentes exigen diferentes cosas en la respiración. Su respiración en Marichyasana III será intrínsecamente más trabajosa y difícil que en Bharadvajasana II. Pero dentro del contexto de cualquier asana, su respiración cambiará dependiendo de la cantidad de esfuerzo que están poniendo. Mientras va ajustando su postura, sea consciente de los efectos de tales ajustes en la calidad de su respiración. Preste especial atención a su diafragma y cree tanta suavidad y espacio en esa zona como le sea posible. Si y cuando usted encuentra su respiración dificultosa o tiene que respirar por la boca, usted sabe que está muy lejos del no esfuerzo. A medida que sus ajustes lleven su respiración a un ritmo suave y cómodo, usted se dará cuenta que su cuerpo suelta algo de esfuerzo y su mente se traslada a un estado más meditativo; ésta se vuelve más serena y más clara.

Este proceso es aún más relevante para la práctica de Pranayama. Al enfocarse directa y principalmente en la respiración, usted puede llevar su búsqueda de un estado mental meditativo a un nivel más sutil. Una de las razones por las que como practicantes de Yoga Iyengar comenzamos a hacer Pranayama en Savasana es permitirnos la posibilidad de un cuerpo relajado y una mente tranquila, receptiva, requisitos esenciales para el Pranayama.

Una vez que los músculos del cuerpo se hayan alineado y relajado, y la mente ha alcanzado un estado receptivo, se debe prestar atención a los órganos de los sentidos. Los ojos, oídos, lengua, piel, incluso el estado de las membranas mucosas de la nariz y los senos nasales tienen que ser llevados a un estado de alta sensibilidad. He encontrado que esto es más fácil de hacer en Pranayama que en Asana. La quietud relativa del cuerpo en Pranayama se presta para que seamos capaces de observar los órganos de los sentidos de una manera muy sutil. Cuando usted se ha sensibilizado en Pranayama, entonces la sensibilidad puede ser trasladada a su práctica de Asana.

Al igual que en la relajación de los músculos, la relajación de los órganos de los sentidos es, al principio, una cuestión de hacer. Usted intencionalmente dirige su atención a cada uno de los órganos de los sentidos, los soltar la rigidez y la tensión, y permitir que estén serenos. La mente receptiva percibe tensión (esfuerzo) y envía un mensaje para liberar esa tensión. Nosotros los maestros hacemos esto con nuestros alumnos siempre les enseñamos Savasana. Una vez que usted se vuelve experto en lograr la completa pasividad en los órganos de los sentidos, sin embargo, la mente se desplaza de la receptividad en la reflexividad. El más mínimo cambio (que en un estado pasivo implica inherentemente esfuerzo) en la presión del globo ocular perturba la calma reflexiva de la mente y provoca una respuesta inmediata en el ojo para relajarlo que no pasa por la mente.

Desde la experiencia de esfuerzo sin esfuerzo en la práctica de Pranayama reclinados, puede seguir adelante con el desarrollo de un estado mental reflexivo en Pranayama sentados (mucho más difícil). Y a pesar de que Pranayama sigue al Asana en el óctuple sendero, la calidad de la ausencia de esfuerzo desarrollado en la práctica de Pranayama sentado entonces puede ser sostenida en su práctica de asanas. Y así, al llegar al decimocuarto minuto de su Dwipada Viparita Dandasana, su mente reflexiva sigue siendo exquisitamente sensible a la más mínima alteración de su cuerpo, crea y observa como la naturaleza reflexiva de las células de su cuerpo hace que se modifique sutilmente para re-alinear y soltar el esfuerzo no deseado e innecesario que le perturba.

De algún modo, he estado hablando acerca de cómo "hacer" el proceso de no hacer, lo que parece ser un poco contradictorio. (He sido acusado de cosas peores). Pero la expresión el esfuerzo sin esfuerzo es en sí misma paradójica.

¿Cómo se hace el esfuerzo sin esfuerzo? Puede ser útil para lidiar con el dilema conceptual de esfuerzo sin esfuerzo echar un vistazo a la relación de *abhyasa* y *vairagya*.

Abhyasa a menudo se traduce como "esfuerzo". Se trata de hacer. Y *vairagya* frecuentemente se traduce como "desapego" o "falta de pasión." Se trata de no hacer. Así como Pranayama viene después de Asana, también también *vairagya* va después de *abhyasa*. Pero así como Pranayama puede informar y refinar a Asana, también *vairagya* puede y de hecho debe darle color a *abhyasa* de modo que cada uno tiene el sabor de la otra. Sí, usted puede estar trabajando en tocar la cabeza a los pies en Kapotasana (*abhyasa*), pero usted debe estar dispuesto a soltar la idea de la pose final cuando el sacro da señales de que todavía no está listo para asentarse dentro tan profundamente (*vairagya*).

Como dice Guruji, *abhyasa* y *vairagya* son las dos alas del águila de sadhana que nos lleva sobre las colinas y los valles de las fluctuaciones de la mente a la morada de yoga en el que podemos ser, momento a momento, nuestro verdadero ser, indivisible y total. En ese momento, *prayatna shaitilya ananta samapattibhyam* nos ha traído a *dvandvah anabhighatah* (II: 48), en el que hemos trascendido la dualidad, donde *abhyasa* y *vairagya*, interior y exterior, esfuerzo y sin esfuerzo, haciendo y hacedor, todos desaparecen. Entonces ya no es más un tema de mayor esfuerzo o menos esfuerzo o incluso esfuerzo sin esfuerzo. Entonces, es como cuando Guruji permanece en un arco profundo por lo que parece una eternidad, por ese momento, somos el asana, somos el presente infinito. Sin esfuerzo, simplemente somos.

John Schumacher es el fundador y director del Centro de Yoga Unidad Woods, el centro de Yoga Iyengar más grande en los Estados Unidos. Ha sido profesor en el área metropolitana de Washington DC desde 1973 John ha recibido la certificación Advanced Junior I de BKS Iyengar.

*por la traducción de *donkey work* traducido literalmente como *trabajo de burro*. De ahí el juego de palabras.

**de la palabra en inglés Undo.