

## EL YOGA COMO AUTO-TRANSFORMACION

**POR JOEL KRAMER**

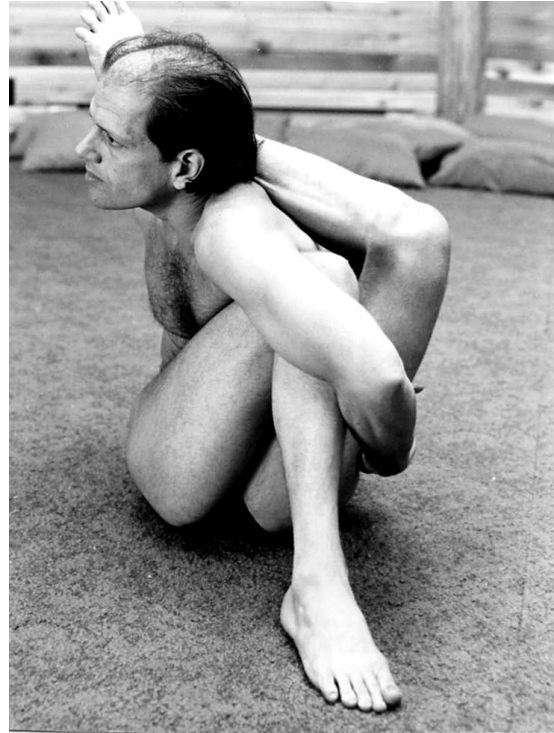
Un maestro americano de Hatha Yoga detalla los problemas comunes de una práctica diaria y ofrece consejos prácticos a los estudiantes de cómo perseverar y disfrutar trabajar en uno mismo.

Por miles de años, el yoga ha sido una herramienta para abrir la mente y el cuerpo, transformándolos. En su centro, el yoga es el proceso que involucra confrontar tus límites y trascenderlos. Es una aproximación psico-física a la vida y la auto-comprensión que puede adaptarse a las necesidades temporales.

El yoga te transforma abriendo los bloques físicos y mentales que encadenan tu potencial, limitando tu vida. La transformación es un proceso que trae novedad e interés. Podrías pensar que un cambio tan profundo podría hacerte tan diferente que perderías contacto con aquellos que amas e incluso tu propio ser. De hecho, la transformación que el yoga trae te vuelve más tú mismo y te abre a una mayor profundidad en tus relaciones. Involucra un refinamiento que trae a la luz tu verdadera esencia, como un escultor saca la belleza de la forma de la piedra mientras cuidadosamente cincela el sobrante.

Hacer yoga te trae beneficios concretos: es una herramienta terapéutica poderosa para corregir problemas físicos y psicológicos; retarda el envejecimiento y te mantiene lleno de vitalidad; te da fuerza y flexibilidad para otras actividades físicas; mejora tu apariencia, postura, tono muscular y te da un sentimiento de gracia y bienestar.

En un nivel más profundo, el yoga genera energía. La energía a veces se ve como una fuerza misteriosa que está o no está y fuera de tu control. Pero a través del yoga puedes



cambiar esto y generar más energía a voluntad. Aumentas la capacidad de tu cuerpo de volverse un transformador de energía. Todos hemos experimentado distintos niveles energéticos.

Algunas veces te sientes agitado o distraído- tu energía se mueve en muchas direcciones a la vez. Otras veces, puedes tener mucha energía y mantenerte muy enfocado y en calma. El yoga te enseña a generar energía y también a enfocarla en distintas partes del cuerpo. Esto te permite romper barreras físicas y psicológicas, aumentando tu energía, lo que permite que surja un nuevo interés en tu vida. En cualquier momento, la cualidad de tu vida depende directamente de cuán interesado estés en ella. El yoga es más que tener o desarrollar flexibilidad. Ser capaz de hacer posturas complicadas no significa necesariamente que se sabe qué es el yoga. La esencia del yoga no es obtener algo, sino cómo trabajar con tus límites. Lo importante no es cuán profundo puedes llegar en una postura, pero cómo te aproximas al proceso yógico, que está directamente relacionado con cómo tu mente ve el yoga.

Hay algunos conceptos que la gente trae al yoga. Uno de ellos es ver una postura como el fin que debe alcanzarse, una meta: cuán profundo puedes entrar en la postura es lo que cuenta. Otro concepto es ver la postura como una herramienta para explorar y abrir el cuerpo. Antes de usar el cuerpo para “alcanzar” la postura, usas la postura para abrir el cuerpo. Estas dos perspectivas influyen cómo haces cada postura.

Aproximarte a las posturas como metas te vuelve menos sensible a los mensajes que el cuerpo envía. Si tu mente es la que guía el proceso, el bache entre dónde estás y dónde quieres estar puede crear tensión y comprometer el movimiento. Fuerzas el cuerpo en vez de permitirle que se abra a su propio ritmo. Paradójicamente, si estás orientado al proceso en vez del resultado, el progreso y la apertura vienen naturalmente. Las posturas pueden alcanzarse luchando, pero la lucha limita tu experiencia inmediata y cuánto puedes avanzar en el camino del yoga.

Valorar el “progreso” es una parte profunda del nuestro condicionamiento. Es natural disfrutar el progreso, pero los problemas llegan cuando tu práctica se aferra a resultados, en vez del proceso diario de abrir y generar energía. Este apego es una de las limitaciones más reales a tu práctica. Muchos de Ustedes habrán ya notado que la práctica del yoga es cíclica, en el sentido que estás metido en ella, luego fuera, luego de nuevo dentro. Una razón de esto es estar sutilmente enganchado en resultados. Cuando estás avanzando, te estimula y te motiva siempre y cuando sigas progresando. Cuando llegas a una “meseta”- como todos llegamos en alguna ocasión- necesitas toda la energía que te tomó avanzar solamente para mantenerte ahí. Si tu incentivo principal es progresar, la falta de mejora puede causar que pierdas interés. En consecuencia, dejas de practicar hasta que el cuerpo se cierra y se queja. Entonces, practicas para sentirte mejor y de nuevo mejoras, hasta que llegas de nuevo a otra meseta.

La cualidad de mente que traes a tu práctica es de vital importancia. De hecho, la mayoría de los límites que confrontas en el yoga viven en la mente, no en el cuerpo. La gente cree que

está limitada por la resistencia física- que el cansancio es puramente físico. Me he dado cuenta que es la mente, y no el cuerpo, la que pierde el entusiasmo que se necesita para prestar atención. Cuando tu mente se cansa, tu atención a los mensajes de tu cuerpo disminuye. Tratas tu cuerpo con menos cuidado y esto lo cansa más. El yoga es un balance entre el “control” y la “entrega”, entre fuerza y relajación, canalizar y soltar energía. He encontrado que básicamente hay dos tipos de personalidades en el yoga. Los llamo los que “empujan” y los “sensualistas”. Los primeros están interesados en controlar y progresar, los segundos en entregarse y relajarse. El yoga es balance, así que si tu tendencia es empujar, debes aprender a soltar y relajarte y disfrutar las sensaciones. Si tu tendencia es relajarte y ser un poco “echado para atrás”, debes aprender a explorar tus límites y usar el control para generar energía.

El arte del yoga consiste en aprender cómo enfocarse y generar energía en diferentes partes del cuerpo, escuchando los mensajes del cuerpo y rindiéndote adónde la energía te lleve. La resistencia del cuerpo debe ser respetada porque es retroalimentación útil. Tratar de conquistar la resistencia y atravesar el dolor a la fuerza es, de hecho, otra forma de resistencia- resistencia a tus propios límites, a lo que es y adónde te encuentras. Cuando cambias tu enfoque de “resistir la resistencia” a canalizar la energía hacia donde hay límites, tu cuerpo puede fluir y abrirse por sí sólo, con mínima resistencia. Tratar de abrir a la fuerza crea más resistencia y tensión, mientras que entregarte a la postura te lleva a una mayor profundidad. El cuerpo te dirá cuándo moverte y profundizar si lo escuchas.

Otro aspecto importante en mi visión del yoga implica entender el “condicionamiento”. Así como hacer yoga es jugar en el filo entre control y entrega, también hay una interacción entre la transformación y la resistencia a cambiar. No hay forma en que te quedes igual a como estás hoy: o te vuelves más rígido y cristalizado, o rompes tus patrones y te transformas. El condicionamiento crea hábitos en la mente y en el cuerpo que se acumulan en el tiempo. Estos patrones te definen- cómo te mueves, colocas tu cuerpo, piensas e incluso, cuándo piensas. A medida que envejeces, los

hábitos te vuelven más rígido física y mentalmente. Tus sistemas internos funcionan con menos eficiencia y los movimientos de tu cuerpo se ven limitados.

No estoy presentando el condicionamiento como un villano que haya que eliminar, porque tiene una función importante en la vida de la gente, al igual que en el universo. El condicionamiento y sus hábitos son parte del proceso universal de individuación. Las entidades individuales, todos nosotros, somos sistemas con mecanismos de auto-protección que definen nuestros límites y los mantienen intactos. La forma de construir seguridad en nuestras vidas incluye hábitos que a veces no hemos concientizado. Algunos hábitos son necesarios, pero se vuelven peligrosos si inconscientemente dejamos que dirijan nuestras vidas. Repetir hábitos en el tiempo tiende a ponernos en automático como máquinas y filtra nuestra relación con el presente. Si tus hábitos son rígidos e inconscientes, el filtro es muy denso y te pierdes el presente. Si te pierdes el presente, te pierdes todo lo que realmente es.

La experiencia te condiciona, dejando una marca, una huella. La memoria vive en las células, en los sistemas del cuerpo, en el cerebro y en el pensamiento mismo. La paradoja de la experiencia es que te enseña y al mismo tiempo, te limita. Expande tus horizontes y es el terreno o matriz en que la transformación sucede. Al mismo tiempo, crea hábitos en la mente y en el cuerpo que te estrechan y confinan. Por ejemplo, si te jalas un músculo practicando, la experiencia puede enseñarte que aplicar mucha fuerza puede surgir de la ambición o falta de atención. También puede crear hábitos en tu práctica. Consciente o inconscientemente, comienzas a evitar esa área. O si te acercas al músculo lesionado, el miedo a lesionarte de nuevo puede traer tensión que te cierra aún más. Mientras esto se repite, el músculo aprende a cerrarse para protegerse de posible dolor. Se forma un hábito.

Existen hábitos en yoga como en cualquier cosa que hagas repetidamente, pero conciencia de la naturaleza de esos hábitos te ayuda a no ser empujado automáticamente por ellos. Hacer las posturas como ejercicios en

forma mecánica vuelve el yoga calistenia, que opaca la aventura y pasión que es parte de todo proceso de transformación. La resistencia a hacer yoga es, a menudo, una señal de que tu práctica se ha estancado como consecuencia de los hábitos.

Sensibilidad y retroalimentación es la capacidad de escuchar y comprender los mensajes que envían las diferentes partes de tu cuerpo. Esta sensibilidad es crucial no sólo para prevenir lesiones y curarlas, sino que te permite mayor control sobre el proceso yóguico. Por ejemplo, es sólo a través de la sensibilidad y la retroalimentación que puedes saber cuándo moverte más profundo a un área o cuando evitar una postura.

## ASPECTOS FISICOS

Antes de tratar aspectos físicos, me gustaría describir cómo el yoga afecta tu bienestar. Los bebés son flexibles, sus cuerpos se mueven fácilmente. A medida que envejecemos, te vuelves más rígido y esta rigidez rodea tus nervios, glándulas, sistema circulatorio, espina dorsal y sistemas energéticos. El cuerpo se vuelve menos eficiente, la energía se disipa a medida que los sistemas se vuelven lentos o se bloquean. El cuerpo es menos sensible y está en menos contacto consigo mismo-cubierto y opaco. Ya que una dimensión muy básica de la vida es el movimiento en todos los niveles, la calidad misma de vida se ve disminuida.

La palabra "enfermedad" (*disease* en inglés) significa fuera de uso. A medida que el cuerpo se vuelve más sedentario, comienza a estropearse. El proceso del yoga mantiene los sistemas físicos abiertos energizados y previene las enfermedades. El yoga tiene un potencial curativo muy grande ya que las posturas son herramientas altamente refinadas. Te permiten llegar a diferentes sistemas corporales de forma muy específica, fortaleciéndolos y sanándolos. El yoga te da la posibilidad de tomar tu salud en tus propias manos.

Mucha gente se preocupa de su salud sólo cuando la pierden. Les falta interés o habilidad de mantenerse conectados con sus sistemas internos hasta que es ya demasiado tarde.

Practicar yoga puede mantenerte alerta de cuándo tu reserva de energía comienza a bajar y te da los medios para recuperarla. Este poder preventivo del yoga sucede ya que vuelves más sensible a la retroalimentación interna, y puedes así detectar advertencias tempranas. Puedes aprender a sanarte tú mismo antes de que suceda algo grave.

El yoga ha sido llamado la “fuente de la juventud” porque trae salud y vitalidad, pero esto es un error. La búsqueda de la fuente de la juventud, sea a través de magia, drogas u otras técnicas, indica una resistencia al proceso natural de envejecer. Prefiero llamarle “fuente de vida”. El envejecer es inevitable. El yoga te permite aproximarte con conciencia a este proceso transformativo, el cual puede traerte crecimiento en la madurez. Resistir el envejecimiento es, de hecho, resistir la transformación y el crecimiento. Paradójicamente, la resistencia a envejecer, que incluye aferrarse a lo viejo, exagera el proceso mismo de envejecimiento que se teme.

En yoga, confrontamos el proceso de vida-muerte que se expresa al envejecer. La juventud es una etapa de inocencia cuando el cuerpo mantiene e incluso, aumenta su fondo de energía automáticamente. Luego viene un tiempo, al final de los 20 o 30 años, en que este proceso se revierte y el cuerpo comienza a perder energía. Es posible, sin embargo, envejecer manteniendo tu energía poderosa y eficiente. Pero esto no sucede por sí sólo. Debes lidiar conscientemente con las tendencias automáticas del cuerpo a la entropía. El yoga no sólo contrabalancea este declive, sino que abre el cuerpo de formas nuevas, dando paso a un proceso de maduración lleno de riqueza, profundidad y elegancia.

Practicar yoga temprano en la mañana te pone en contacto directo con cómo te trataste el día anterior. Aprendes a leer diferencias sutiles en flexibilidad, resistencia y energía. El cuerpo tiene su propia inteligencia y poder escucharla y aprender de esa inteligencia es una parte esencial de la práctica. Poniendo atención, el yoga puede alinear y remodelar la estructura de tu cuerpo de acuerdo a un sentido interno de qué necesita.

## TECNICAS DEL YOGA

El yoga, tanto como un cuerpo acumulado de sabiduría y como arte, envuelve aprendizaje y refinamiento de la técnica. Los maestros son útiles para aumentar tu repertorio técnico, que a su vez expande tu potencial de auto-expresión creativa en la práctica. La técnica te permite trabajar el cuerpo de formas más profundas y también, enfocar tu atención. Sin embargo, es importante tener presente que la técnica tiene su propia cualidad estética- su propia belleza-es un medio para la transformación, y no un fin en sí misma.

## ATENCION Y ENFOQUE

La esencia del yoga es enfoque y atención- atención a la respiración, a los mensajes del cuerpo, a la energía e incluso, a la calidad de la atención. A través de los años, he encontrado que mi práctica está continuamente cambiando. Profundizar tu práctica no es tanto aprender posturas avanzadas, sino aumentar tu comprensión de cómo practicar. La precisión en la técnica puede volver, incluso posturas básicas, muy interesantes y pueden profundizar tu comprensión sobre qué es el yoga.

Aprender a hacer yoga es, entre otras cosas, aprender a amar la práctica. No siempre, pero que se vuelva una presencia importante en tu vida. Puedes amar a alguien aunque a veces te frustrate o enoje, pero el amor está siempre ahí. Si has estado practicando por un tiempo y todavía no amas tu práctica, es una indicación de que tal vez debas cuestionar cómo practicas. En cualquier momento de tu práctica, te mantienes interesado? Si no lo estás, esto probablemente significa que tu mente está en otro lugar.

Tal vez estoicamente haces tu práctica para sentir que “cumpliste” o que es “bueno” para ti. También puedes estar luchando por el resultado final o el nivel de flexibilidad de ayer. Si tu atención y tu interés no están en el cuerpo, no estás totalmente presente en las posturas.

Atención en yoga implica soltar, relajarte y entregarte a lo que “es” en la postura. Estás alerta y despierto, pero no pasivo. Es el cuerpo quién decide cuánto permanecer,

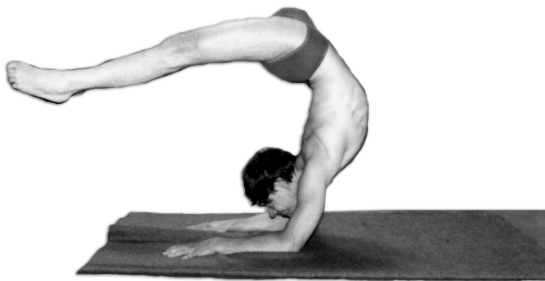
cuándo profundizar, cuándo salir, cuando desistir.

El yoga desarrolla la habilidad de enfocar la energía a áreas específicas, las cuales generan energía ya sea que estés estirándote o relajándote en la postura. Aprender a enfocar la energía con mayor profundidad y precisión es una parte vital de la práctica del yoga que no es suficientemente enfatizado. Esta habilidad no depende de la flexibilidad, sino más bien de la cualidad de la mente de enfocarse en el cuerpo y detectar dónde hay rigidez y bloqueos y luego, enfocarse ahí.

Por "atención" me refiero a ampliar tu espectro de conciencia, lo cual sucede cuando la mente suelta el control y la dirección. "Enfoque" es más específico que atención, y por supuesto, implica control. Aunque atención y enfoque son distintos, están íntimamente conectados. Es siendo atento que puedes aprender a enfocarte, y el enfoque más profundo te da la capacidad de prestar mayor atención. Esta es otra forma en que el yoga juega con el control y la entrega.

## RESPIRACION

La respiración es el combustible de la vida (tradicionalmente llamado "prana"). En yoga, sirve como puente entre la mente y el cuerpo, ya que puede tanto ser controlada como operar en automático.



La respiración es la base de la técnica. Aprender a usarla efectivamente es la llave para profundizar tu práctica ya que afecta directamente la flexibilidad, fuerza, resistencia y balance. Yo uso una variación del "ujjayi", que es respiración profunda que alarga la respiración a través del control de la glotis. La extensión de los pulmones hacia la glotis en la inhalación y su empuje en la

exhalación te ayuda a moverte en las posturas y a ir más profundo y al mismo tiempo te relaja. En las posturas que involucran doblarse, compactarse e ir hacia adelante, te mueves y alargas en la exhalación mientras sostienes, te relajas y alineas en la inhalación. Inversamente, los estiramientos que expanden los pulmones y el pecho se hacen en la inhalación, relajándote y alineándote en la exhalación.

La respiración es, en sí misma, una lección interesante sobre el control y la entrega. Usando la respiración en vez de la mente para guiar los movimientos, el cuerpo puede soltar y entregarse a la postura más fácilmente. Cuando la respiración y el cuerpo están coordinados y se mueven como uno solo, la energía fluye hacia la musculatura, cambiando totalmente la calidad de la práctica. El uso apropiado de la respiración te saca de la mente y te trae a tu cuerpo trayendo gracia al movimiento. Esto es imposible cuando la mente quiere controlar. Usar la respiración te brinda una atención relajada y centrada en todo el organismo, y también puede usarse para enfocar energía a distintas partes del cuerpo.

## JUGANDO EN EL LIMITE

Otra dimensión importante en la práctica del yoga es aprender como "jugar en el límite". El cuerpo tiene esquinas que marcan sus límites al estirarse, fortalecerse, resistir y balancearse. El límite de la flexibilidad puede usarse para explicar esto. En cada postura, en cualquier momento, hay un límite para estirarse que llamo el "estiramiento final". Este lugar tiene una sensación de intensidad casi bordeando el dolor, pero no es doloroso. Este límite se mueve día con día, de respiración a respiración. No siempre se mueve hacia adelante, a veces se mueve hacia atrás. Parte de aprender a practicar es aprender a rendirse a este límite para que cuando cambie, te muevas con el cambio. Es psicológicamente más fácil moverse hacia adelante que hacia atrás. Pero es importante aprender a reconocer si tu límite te pide que te retraigas, igual que moverte lentamente cuando el cuerpo se abre.

Hay una adicción psicológica sutil a la postura completa, o al menos, la extensión máxima.

La tendencia a empujar hacia la máxima extensión rápidamente te saca de contacto con el cuerpo y te hace soltar la postura más rápido. De la memoria de cuán flexible estaba ayer, puedo ser inconscientemente forzándome a ese nivel de flexibilidad que recuerdo y me voy a sentir contento si llego, entusiasta si lo sobrepaso y decepcionado si no lo alcanzo.

Cada postura idealmente involucra todo el cuerpo, a pesar de que usualmente ponen más énfasis en alguna área. Si llegas a tu estiramiento final demasiado rápido, te brincas un sinnúmero de áreas. Esto te da una ilusión de un estiramiento completo, pero el cuerpo tal vez no esté ni correctamente alineado ni tan abierto como podría estar. Abrir las áreas secundarias antes de llegar a la máxima extensión asegura el alineamiento apropiado y en última instancia, profundiza el estiramiento.

Hay otro límite menos obvio que puede pasar desapercibido: lo llamo el "límite mínimo". Este lo encontramos cuando el cuerpo siente la primera resistencia. Cuando intentamos una postura, usualmente nos movemos con comodidad hasta que encontramos la primera sensación de bloqueo. Es importante detenernos ahí y aclimatarnos, re alinear la postura y volvernos conscientes de la respiración. Tu atención debe estar en la sensación, esperando a que disminuya. En este punto, el cuerpo se moverá automáticamente a una mayor profundidad y aparecerá un nuevo límite. Este proceso se repite hasta que eventualmente llegas a tu límite final. A estas alturas, tu cuerpo se ha abierto con mínima resistencia y esfuerzo. A menudo, entre más lento y cuidadosamente tratas tus límites tempranos, más grande será la profundidad que accederás en última instancia. Construir resistencia implica quedarte por más tiempo en los estadios iniciales y moverse lentamente hacia la intensidad, porque entre más te acerques al límite final, menos resistencia tendrás. También, aprender a sostener la postura en los estados intermedios hasta que puedas aprender a volver la respiración lenta y profunda te permite relajarte. Jugar con los límites despacio de esta manera tiene la ventaja que te ayuda a mantener mejor alineación durante todo el

proceso y la capacidad de estar alerta, lo que permite disfrutar mayores niveles de intensidad sin dolor y minimiza el riesgo de lesiones. Practicar de esta forma también te permite sentir más, de manera que cada postura se vuelve una experiencia estética.

## DOLOR Y RETROALIMENTACION

Es vital conocer la diferencia entre dolor e intensidad. La línea entre ambos puede a veces parecer poco clara, pero en realidad se define bien por el estado mental. El dolor no es sólo físico, sino psicológico también ya que implica un juicio de incomodidad- no querer estar ahí. Si quieres huir de la sensación, es dolor. La intensidad que no es dolor genera energía y bienestar.



El miedo y la ambición pueden nublar la diferencia entre dolor e intensidad. Si tienes miedo de lesionarte, sensaciones mínimas pueden ser interpretadas como dolor y por tanto, tratarás de evitarlas mientras que la ambición puede hacerte ignorar o tolerar el dolor. Si estás asustado en una postura, no trates de ser "valiente" ya que esto probablemente terminará lesionándote, como una profecía que se cumple. Más bien, juega con el límite: encuentra un lugar en la postura donde no tengas miedo, pero cercano al miedo; quédate en ese lugar, profundiza la respiración y espera a relajarte y sentir el cuerpo como se abre. Sólo entonces sigue adelante. Si te das cuenta que sientes ambición por una postura, te recomiendo te quedes con tu primer límite más tiempo y luego te mueves a los estadios intermedios lentamente. Esto te dará sensibilidad para no ignorar los mensajes de tu cuerpo.

El dolor es difícil de reconocer porque muchas veces no es agudo o intenso, tampoco gran intensidad significa siempre dolor. Si la sensación es tal que estás tratando de alejarte de ella, es dolor. Si estás asustado, aún en niveles bajos de intensidad, entonces este es tu límite por definición. Puedes atravesar el miedo abriéndote poco a poco, en vez de forzarte a través de tus límites psicológicos.

Huir del dolor puede tomar varias formas: soportar estoicamente, esperar a que la postura pase, pensar en otra cosa y apresurarse en la postura. Estos estados comúnmente son retroalimentación que indica incomodidad. El dolor causa que perdamos la atención en la postura, incrementando las posibilidades de lesionarnos. La mayoría de las lesiones en yoga vienen de la ambición o falta de atención- usualmente las dos. La ambición en las posturas toma muchas formas: sostener la postura por un tiempo prescrito, tratar de llegar donde está alguien más, inconscientemente buscar niveles de estiramiento pasados o tratar de alcanzar o reproducir estados psíquicos. La ambición se caracteriza por la comparación. No puedes eliminar la ambición con el esfuerzo, porque el esfuerzo es ambición en sí mismo. Jugar con límites lleva la atención lejos de la ambición hacia las sensaciones corporales. Idealmente, una postura no debe causar dolor. El dolor es retroalimentación: si lo ignoras y te fuerzas a atravesarlo, eventualmente te lesionas. Practicar con dolor tiñe tu actitud hacia el yoga y te vuelve más reacio a practicar. También, vuelve la práctica una obligación en vez de un gozo.

## **LINEAS DE ENERGIA**

Además de la respiración y jugar con tus límites, hay una tercera dimensión en la práctica física del yoga. Esta dimensión implica canalizar energía a distintas partes del cuerpo creando “líneas energéticas”. Estas líneas de energía son corrientes que se mueven en diferentes direcciones en cada postura. Son difíciles de describir, incluso la palabra “energía”, cuando significa un estado interno de acción, puede parecer vaga. Pero si podemos notar si tenemos más o menos energía. Si pones atención, puedes notar que algunas partes del cuerpo están llenas de vida

mientras que otras se sienten bloqueadas. Puedes notar también corrientes sutiles moviéndose en el cuerpo. Esto no debe sorprenderte ya que el cuerpo tiene un sistema hidráulico (circulatorio) y otro eléctrico (nervioso).

La mayoría de los estiramientos hechos en las posturas son de músculos y tendones. Pero hay otro estiramiento que yo llamo “estiramiento de los nervios”. Aquí usas tus músculos para estirar los nervios, creando un flujo de energía en vez de ganar extensión en la postura. El enfoque es crear una corriente interna en los nervios que se siente y se intensifique. La intensidad de esta corriente en los nervios puede ser controlada por los músculos y se siente como una vibración hacia afuera usualmente. Por ejemplo, puedes crear una línea interna de energía sosteniendo tu brazo paralelo al piso y estirándolo. Esto produce una vibración del hombro hacia afuera, a través de los dedos de la mano. Cada postura tiene sus propias líneas energéticas y estas pueden ser creadas en distintas etapas de la postura y complementarse para involucrar al cuerpo como un todo.

Estas líneas de energía afectan tu práctica de varias formas:

1. Aumentan la energía en la postura,
2. Tonifican y relajan el sistema nervioso,
3. Disminuyen la posibilidad de lesiones al evitar sobre-extensiones,
4. Aumentan la fuerza y la resistencia en las posturas, y
5. Alinean internamente el cuerpo en el asana.

Preocuparse por la alineación en una postura es importante; sin embargo, mucha gente usa métodos externos para alinearse- como otra persona que ajusta su cuerpo o tratar de aproximarse a una fotografía o ideal de una postura completa. Los métodos externos son útiles de vez en cuando, pero creo que es sólo cuando la alineación es interna y el cuerpo la logra con su propia inteligencia, que una postura es verdaderamente “comprendida”.

En la postura del triángulo, las líneas energéticas son cinco. Fortalecer el flujo de energía en cada línea automáticamente alinea el cuerpo desde adentro. Cuando la postura está alineada, las corrientes de energía fluyen libremente. Esto puede sentirse. Estas líneas energéticas rompen bloqueos corporales sin forzar la postura y dan gran extensión.

En el triángulo, se enfatiza la línea desde el hombro hasta el brazo elevado hasta los dedos de la mano, se abre el pecho y alinea la pelvis. La línea de la pierna de atrás se mueve de la cadera hacia la parte externa del pie, elevando el arco. Esta línea también alinea la pelvis y libera la cadera. La línea de la pierna del frente se mueve de los glúteos abajo por la pierna hasta el pie, alineado la rodilla con la pelvis. La línea de la espina dorsal alarga la columna vertebral, dándole espacio para moverse. Esto también desbloquea la pelvis y trabaja en oposición a la línea de la pierna posterior. La quinta línea, desde el hombro bajando hasta los dedos de la mano inferior, ayuda a mantener los hombros en el mismo plano que la pelvis y también profundiza la postura.

Estas líneas están moviendo la energía en cinco direcciones y creando oposición en la musculatura. Usar los músculos en oposición te permite separar las distintas partes del cuerpo (y en otras posturas, incluso las vértebras entre sí) una de otra, creando control, extensión, energía y flujo. Se aprende a crear y canalizar energía.

Profundizando la respiración y manteniendo consciencia de las cinco líneas energéticas en la postura, estás haciendo lo que yo llamo "estiramiento dentro de la postura" o "estiramiento de los nervios" en vez de estiramiento de músculos, que sólo busca lograr mayor extensión. Esto alinea el cuerpo en la postura, te ayuda a soltar la resistencia inicial y permite al cuerpo llevarte más profundo.

## **PALANCAS**

Hay tres tipos básicos de "palancas" o fuerzas que te ayudan a mover los músculos:

1. Palancas externas (piso, pared y otros objetos)

2. Palancas cuerpo a cuerpo (donde una parte del cuerpo mueve dos),
3. Palancas internas (donde los músculos aprenden a hacerse palanca entre ellos sin ayuda externa).

Las palancas externas son las más fáciles de usar y las internas las más difíciles de aprender. Pero es importante usar las internas ya que te enseñan cómo moverte desde adentro. Esto crea sensibilidad en los tejidos y también te da el control necesario para profundizar en tu práctica. Es más fácil lesionarse usando palancas externas ya que estás aplicando fuerza al cuerpo desde afuera. Las palancas cuerpo a cuerpo también ejercen fuerza desde afuera, pero dan espacio a sentir un poco más. Es difícil lesionarse usando palancas internas porque el cuerpo difícilmente se forzará más allá de sus límites desde adentro. Todas las palancas internas dependen de que las líneas de energía trabajen adecuadamente (sin embargo, no todas las líneas de energía son palancas internas). Aprender a usar estas palancas abre otra dimensión en la práctica.

## **COMPRENDIENDO LA POSTURA**

He encontrado que una actitud mental importante a la hora de practicar es en vez de querer alcanzar la postura, comprender cómo funciona ésta. Cuando la atención y el enfoque, jugar con los límites, palancas y líneas de energía se entretienen de forma que todos estos elementos se vuelven uno, entonces comprendes cómo funcionan las posturas. Comprender una postura no es sólo conocerla en tu mente, sino cuando los músculos, nervios e incluso las células "saben" como trabajar la postura.

Hay muchas formas de usar la respiración, los límites, las líneas de energía, la alineación y las palancas en forma combinada o separadamente. Por ejemplo, puedes enfocarte en profundizar la respiración para llegar al primer límite; cuando la respiración se vuelve regular, cambiar tu enfoque y crear una línea de energía.

Una vez que el cuerpo se siente relajado, puedes agregar otra línea de energía. Puedes cambiar tu atención de una línea a otra.

Puedes intensificar todas las líneas de energía a la vez usando tu respiración. Las líneas de energía traen relajación dinámica a los músculos, ya que aunque los nervios generan una corriente de energía, los músculos se relajan y eventualmente logran una mayor extensión. Cuando comprendes cómo funciona la postura y sigues la energía en tu cuerpo, te das cuenta de que la postura tiene más posibilidades.

## RESISTENCIA

Transformación, cambio, crecimiento, actualización de potencial- estos son ideales muy positivos que mucha gente trae al yoga. Pero todos los que nos involucramos en un proceso de crecimiento enfrentamos la resistencia. En yoga, hay resistencia en el tejido, resistencia a practicar, resistencia a cambiar hábitos y estilos de vida que impiden el crecimiento. Como alguien que ha estado inmerso en el yoga y en actividades similares por años, sería lindo decir que he conquistado la resistencia. No lo he hecho. No creo que pueda ser totalmente conquistada, pero no tiene que volverse un problema tampoco. Puedes aprender a usarla como maestra, porque la resistencia te enseña adónde están tus hábitos y apegos. También te enseña adónde te bloqueas y proteges. Para ello me gustaría discutir más sobre los aspectos psicológicos del yoga.



Que la mente y el cuerpo se afectan mutuamente, es obvio. Hay tensiones psicológicas que viven en la musculatura: cuando te sientes rígido, literalmente estás contrayendo los músculos y bloqueando la energía. Después de años de acumular tensiones, el cuerpo se vuelve un depósito del inconsciente ya que “aprende” a cerrar áreas

físicas que afectan las emociones. Por ejemplo, un pecho comprimido literalmente hace más difícil experimentar estados emocionales. La fuerza de la emoción que puede venir de abrir tu pecho te puede hacer sentir incómodo, así que puedes resistirte a abrir esa área.

Mucho de lo que limita la práctica del yoga no está en el cuerpo, sino en las actitudes mentales y los hábitos. La resistencia a las posturas está tanto en la mente como en el cuerpo. La resistencia mental puede tomar muchas formas- olvidarse, excusas, pereza, incluso enfermedades y lesiones. Si puedes minimizar la resistencia mental, esa es la llave para eventualmente atravesar la resistencia física. A medida que profundizas en el Hatha Yoga, se vuelve más necesario conocer la naturaleza de la mente.

Muchos de nosotros nos identificamos totalmente con nuestra mente y creemos que somos ella. No nos damos cuenta de que es sólo uno de los sistemas que nos hace humanos. La importancia de la mente es enorme y su poder tan grande que muchas veces somete a los otros sistemas que tienen su propia inteligencia. Nuestro cuerpo puede que nos diga que no tiene hambre, sin embargo, comemos; o cuando estamos cansados, nos forzamos y no descansamos. Aunque el yoga nos puede volver más entonados con la sabiduría en los tejidos, es la mente la que debe interpretar esto. Cómo lo interpreta la mente está directamente relacionado a su naturaleza y a su experiencia (condicionamiento). No pensamos en la mente como estructurada o condicionada, ya que nuestra mente es un lente a través del cual nos vemos a nosotros mismos y al mundo- algo que está ahí y que raramente cuestionamos. Pero hay principios de cómo funciona la mente, igual que hay principios de cómo funciona el cuerpo. Entenderlos abre nuestra mente y cuerpo a posibilidades no concebidas y es la puerta a la transformación.

Ver la resistencia puede revelar la naturaleza de la mente, ya que los que resistimos es a menudo lo que anhelamos. Para qué practicamos? Cuánto de mi práctica está alimentada por mis miedos- a envejecer, a morir, a perder energía? Cuánto de mi

práctica está guiada por la ambición- por la fama, estados alterados de consciencia, juventud y salud? Por supuesto, todos traemos nuestros miedos a la práctica. El problema no es traerlos, sino que inconscientemente se apropien de ella. Cuando esto sucede, la mente está orientada al pasado o al futuro y pierde contacto con el proceso vivo del yoga: cómo se sienten los músculos, la energía generada, los cambios sutiles que requieren gran atención. Si te vuelves consciente de cómo los motivos que están detrás del miedo y de la ambición pueden limitar tu práctica, esto no los elimina automáticamente. Pero ayuda a que los pongas a un lado para que puedas ser menos mecánico y estés más presente y atento.

## HABITOS

Alguna vez te has preguntado por qué haces cosas que no te hacen bien? No “cómo me detengo? sino “por qué las hago?”. Otra forma es preguntarse: “cuál es la naturaleza de la auto-destrucción?”. La mayoría de nosotros pensamos que nos gustaría tener más energía, pero observamos atenta y honestamente, mantenemos nuestra energía controlada para sentirnos seguros. Si nuestra energía está muy baja, toda nuestra vida puede desmembrarse. Necesitamos un mínimo para mantenerla cohesiva. Menos obvio, si tu energía está muy alta te puede empujar fuera de tus hábitos y la seguridad y placeres a que están ligados. Por ejemplo, si tienes demasiada energía y ves TV, no puedes dormir. Si aún así, estás apegado a la TV, puedes comer de más para bajar tu energía. Aquí inconscientemente estás controlando tu energía mientras comes, lo que es auto-destructivo, con el fin de mantener un placer. Hacer yoga te da energía y esta cuestiona los hábitos mentales y físicos, mientras que estos luchan por sobrevivir.

Los “malos hábitos” pueden verse como una forma de resistir el cambio enganchándose en la gratificación inmediata, que es una fuente poderosa de condicionamiento. El sabor de la comida da placer inmediato, por ejemplo. El poder del gusto es difícil de controlar y nos desconecta de usar la comida para energía y nutrición. La sensación de estar fuera de control, incapaz de resistir tentaciones, es a menudo una señal de adicción física o

psicológica y tiene aspectos mecánicos que te mantienen en automático. Aunque “sabes” que el placer no vale el dolor que se causa, es aún así sorprendentemente difícil de resistir. La auto-destrucción comprende ir por el placer inmediato, aunque el resultado final sea doloroso. Parte de la resistencia a hacer yoga nace de la incapacidad de soltar los placeres en las adicciones. Pero practicar con consciencia te puede liberar de esos hábitos perjudiciales.

Cuando reconoces la importancia del rol que la mente juega en la práctica, puedes ver por qué explorar la mente es esencial. Al igual que el condicionamiento del cuerpo cierra los movimientos corporales, igualmente los hábitos de la mente tienen a volverte más “estrecho” mentalmente. Una mente estrecha es más que estar apegado a una serie de creencias. Estrecha tu percepción y corta las respuestas emocionales y la empatía. La rigidez de la mente constriñe el movimiento mental y limita el campo de lo que es posible en tu vida. Las creencias, valores y deseos que viven en la mente crean imágenes que determinan lo que piensas, imaginas y haces. En el asana, el proceso de confrontar y explorar los límites, bloqueos y condicionamientos del cuerpo te abre y transforma. Lo mismo sucede con la mente.

Cómo afectan la memoria, las expectativas y la gratificación inmediata tu práctica? Qué pensamientos vienen a tu mente mientras practicas? Hay posturas que te gustan mientras hay otras que evitas? Te apuras en las que no te gustan para salir de eso? Tu mente fluctúa? Te pones a pensar cuánto te falta o qué vas a hacer después de practicar? Este tipo de pensamientos puede cruzar tu mente mientras practicas y por supuesto, influyen en cómo haces la postura y la calidad de energía que está presente.

La mayoría de los que practicamos queremos crecer. Lo que esto realmente significa es que queremos que mantener todo lo que nos gusta de nuestra vida, adquirir más de eso y deshacernos de lo que no. El verdadero crecimiento te mueve no sólo de aquello que no te gusta, sino también de placeres y hábitos a los que estás apegado. Es impredecible y

puede afectar tus hábitos y las preferencias que subyacen.

La gente pregunta: "si practico yoga, tengo que renunciar al vino y a la carne?". Es importante observar que el miedo a soltar ciertos placeres puede traer la reacción de aferrarse a ellos más firmemente. Esto limita tu práctica y tu crecimiento. Muchos de estos placeres y hábitos te definen. Lo viejo es cómodo, incluso los problemas y obstáculos dan seguridad ante el cambio. Algunos hábitos y placeres son apropiados sólo en ciertas etapas de la vida. Otros pueden mantenerse durante toda la vida. Uno de los regalos del yoga es que te vuelve más sensible a la vida y puedes moverte hacia qué es apropiado para ti.

En el proceso del yoga, los hábitos pueden irse o modificarse solos. La energía y la consciencia que obtienes vuelve más obvio qué es conducente a tu bienestar y qué no. La práctica día a día te da mensajes que son muy difíciles de ignorar.

Hay un límite entre el crecimiento que es una aventura y aferrarse a la seguridad. Es importante cierta dosis de seguridad como base para moverse, pero mucha empaña el crecimiento y opaca la vida impidiendo que nueva energía se manifieste. El yoga genera energía que te abre y te da la fuerza física y psicológica para asimilar el cambio en tu vida. Esto te da una nueva seguridad: la seguridad de saber que puedes responder a cualquier reto que la vida te traiga.

## COMPETENCIA Y COMPARACION

Te has dado cuenta cuánto de tu día se te va pensando? El pensamiento puede ser mecánico y repetitivo. En diferentes situaciones tienes ciertos patrones mentales que son "cassettes mentales". Sirven muchos propósitos. Por ejemplo, algunos de estos tapes mentales reducen la tensión, otros canalizan el enojo para herir o hieren con enojo (dependiendo de a cuál estés más acostumbrado). Muchos de estos tapes también juzgan y evalúan. Cuánto de tu vida te pasas sintiéndote "mejor o peor que..."? Qué sentimientos traen estos pensamientos? Usamos nuestras mentes para control cómo

nos sentimos. Controlar lo que sentimos nos da una sensación de alivio y gratificación, pero causa problemas a la larga. Por ejemplo, si te tengo envidia pero también siento que la envidia está mal o es una señal de cuán poco evolucionado soy, suprimo lo que siento con un pensamiento. Pretendo que no lo siento y lo escondo de mí mismo enterrándolo en mis tejidos. Este es el origen de la tensión.

El yoga usualmente se presenta como no competitiva. En esencia, esto es cierto, pero esto no significa que el yoga esté siempre libre de competencia. Entre más te adentras en el yoga, los aspectos competitivos de la mente deben observarse ya que si no los exploras la competencia puede ocurrir automáticamente. O te enfocas en logros que resultan en lesiones, o suprimes la competitividad que te cierra al aprendizaje, que sólo viene a través de la comparación. Si sigues un sistema de valores que juzga la competencia como algo malo, se vuelve difícil verla si surge dentro de ti. Esto bloquea el auto-conocimiento, te cierra y te tensa.

Si ves la competencia con detenimiento, verás que tiene sus raíces en la comparación, que es un modo básico de pensamiento. La noción misma de "progreso" implica compararte. Puedes decir que te comparas contigo mismo y no con otros. Esto es parcialmente cierto, pero es importante ver que ser competitivo contigo mismo implica aspectos de competitividad con los demás. Los estándares de excelencia o progreso no existen en el vacío, sino que surgen en el contexto de lo que la gente hace.

La mente que compara es una herramienta útil y necesaria, ya que la comparación día a día es la base de la retroalimentación. Practicar yoga diariamente es una forma directa de sintonizar cómo te trataste el día anterior, al igual que para ver patrones a largo plazo. Dieta, emociones, conflicto, stress y relaciones te afectan al igual que tu práctica. Estos aspectos de la vida te sirven como retroalimentación y ésta está basada en la comparación.

Querer progresar tiene aspectos auto-competitivos- querer ser mejor que ayer, o que el año pasado. Compararte con otros es inevitable. La comparación y su extensión la

competitividad no pueden eliminarse a través del esfuerzo, no importa lo mucho que trates. Tratar de ser no competitivo es competir contigo mismo u otros en lo no competitivo que eres. Si crees que lo estás logrando, la mente alimenta sentimientos de superioridad, que es competencia. El estado meditativo de la mente que es necesario para el yoga trasciende la competición, no luchando sino observándola y viendo sus límites y peligros.

La comparación es una parte integral de percibir el cambio, pero puedo competir sutilmente- conmigo mismo o los demás-en cuán rápido estoy cambiando o me estoy transformando. Hasta la idea de transformación puede convertirse en otro resultado que alcanzar. La transformación es un proceso sin fin para ser vivido y no puede capturarse o poseerse- sólo puedes participar en él.

## EVOLUCION

El yoga, en esencia, es ver hacia adentro y hacernos la pregunta sin tiempo "¿quién soy?". A medida que te adentras en las profundidades de tu ser, el conocimiento que viene no es sólo sobre ti mismo, el individuo, sino que incluye la comprensión de verte como parte del tejido total de la vida. Cuando las partes del todo se abren entre sí, se rompen las barreras de la separación y ocurre la comunicación real, que es la comunión.

El movimiento-de energía, de relación, de crecimiento- es el corazón de la vida misma. La evolución es la forma en que el movimiento se expresa en el universo. La evolución puede verse como el movimiento de formas hacia una mayor complejidad y adaptabilidad. Esta es, sin embargo, sólo la forma externa, la piel de la evolución, la que hace posible la evolución de la consciencia.

La madurez y la evolución llegan cuando el espectro de consciencia se amplía y se vuelve más comprensivo.

El yoga trae apertura y movimiento a la fibra misma de tu ser y expande la consciencia, aumentando tu capacidad de comunicación profunda. Esta auto-transformación te abre a una relación más profunda con la vida y también, a una participación activa en el proceso de evolución. En última instancia, transformación y participación son una sola cosa.

*Joel Kramer y Diana Alstad puede ser contactados en [www.joelkramer.com](http://www.joelkramer.com), [dinaalstad.com](http://dinaalstad.com)*

