

Practica de Invierno de 2017

Asana

Termina el otoño, los días que se acortan y llega el solsticio de invierno en el hemisferio sur, la noche más larga del año, el momento en que todo se detiene porque el sol se detiene como creían nuestros antepasados. Así llega el invierno, con quietud y oscuridad. El sol se detiene pero nuestra práctica diaria continua. Le damos la bienvenida a la penumbra y aprovechamos para ir hacia adentro, para tomar consciencia de nuestra propia oscuridad mientras llevamos la energía de nuestra práctica hacia aquellos espacios olvidados, dormidos e iluminar así todos los aspectos de nuestro ser que están en la sombra.

Vale la pena releer la parte I y II de esta serie de temas de la estación para recordar aspectos de la práctica diaria de yoguis y yoguinis que ofician de antorchas en la oscuridad.

En esta oportunidad, vamos a ver cómo la práctica de asanas o posturas físicas forman parte clave de esta práctica y vamos a ver por qué los yoguis y yoguinis de la antigüedad las practicaban.

Para esto me voy a apoyar en los Yoga Sutras del maestro Patanjali y en el Bhagavad Gita. Es importante saber que el maestro Patanjali, antes de hablar de asana en el segundo capítulo de los Yoga Sutras, dedicó todo el primer capítulo a hablar de la meditación. En el segundo capítulo nos enseña las ocho ramas del yoga o ashtanga yoga (ashta: 8, anga: ramas), y la tercer rama son las asanas después de los yamas y los niyamas.

Creo que es clave tener el contexto en mente cuando leemos el Sutra II.46, ya que de lo contrario podemos creer que el yoga se limita a una práctica de asanas o posturas físicas y nada más.

En el capítulo dos Patanjali nos dice:

46. Sthira sukham asanam

Sthira: estable, sereno, duradero

Sukham: confortable, agradable, feliz

Asanam: postura, presencia, asiento

De este Sutra encontramos varias interpretaciones:

- *Asana es una postura estable y comfortable*
- *Las asanas generan un bienestar que permanece*
- *Asana es firmeza corporal perfecta, estabilidad de inteligencia y benevolencia de espíritu.*

Cuando leemos este Sutra nos queda claro que asana es placentero, confortable, sereno, estable. Pero al principio es posible que no lo sientas así, es común que los que se inician en la práctica de yoga-asanas, tengan que hacer un gran esfuerzo para realizarlas y es probable que no permanezcan en ellas con placer, comodidad y serenidad. Sin embargo cuando las asanas forman parte de nuestra práctica diaria, poco a poco fluimos más en ellas y *sthira sukham asanam* pasa a ser nuestra experiencia directa.

Por eso, siempre debemos tenernos paciencia y ser perseverantes. En el capítulo I el maestro Patanjali se nos dice que debemos practicar durante un largo periodo de tiempo, idealmente todos los días y haciendo una práctica correcta, esto último significa que nos

entrenamos con un maestro o maestra calificado que practica lo que enseña y que sabe más que nosotros y después hacemos esa práctica solos donde sea que estemos. Esa es la manera de alcanzar la “altura crucero” en asana que sería *sthira sukham*.

También podemos pensar en el asiento/asana como la postura que tenemos en la vida, y aquí me refiero a nuestro propósito en la vida. ¿Cual es tu propósito en esta vida? ¿Cuál es tu asiento, el lugar en el que estás colocado, asentado? Podemos aprovechar estos meses de invierno y quietud para hacernos estas preguntas y permanecer en silencio para encontrar las respuestas.

Patanjali continua:

47. Prayatna saithilyananta samapattibhyam

Prayatna: esfuerzo perseverante, esfuerzo continuo, tendencia natural a la agitación

Saithilya: laxitud, relajación

Ananta: interminable, ilimitado, eterno, infinito

Samapathtibhyam: asumir la forma original, consumación, conclusión

Veamos varias interpretaciones:

- *Al aquietar la tendencia natural a la agitación y al meditar en el infinito, se logra maestría en las posturas.*
- *Se logra la perfección en asana cuando el esfuerzo por realizarla se torna no-esfuerzo y se alcanza el ser infinito interior.*
- *La maestría en las asanas se logra a través del equilibrio entre el esfuerzo y la relajación.*

En las clases de yoga enfatizo que las numerosas posturas de yoga que estudiamos y practicamos tienen el objetivo final de permitirnos permanecer quietos, estables y confortables en la postura de meditación durante largos periodos de tiempo. Sólo a través de la meditación podremos correr los velos que oscurecen nuestra naturaleza prístina y luminosa, sólo a través de la meditación podremos iluminarnos. La meditación es la herramienta clave para la liberación y para poder meditar, además de asentar las bases de la ética, necesitamos quedarnos quietos, muy quietos.

Si el cuerpo permanece quieto, la mente se aquieta.

En el Bhagavad Gita, Krishna nos dice:

Saman Kaya Sirogrivam Dharayan Achalam Sthirah

- El yogui deberá sostener su cuerpo, cabeza y cuello erguido y firme.

Más adelante dice:

Suchou Dese Pradhishtapya Shiram Athmanah

- El yogui establecido en su firme asiento deberá meditar.

Otra vez vemos que la práctica de asana tiene como fin poder sentarse en meditación.

Para meditar tenemos tres posturas que tu profesor de yoga te puede enseñar:

1. Padmasana y sus variaciones
2. Savasana
3. Tadasana

Podemos incorporarlas a todas según como estemos al momento de meditar. Si nuestra

mente está aletargada o soñolienta, elegiremos padmasana o tadasana. Si estamos equilibrados o con tendencia a la agitación elegiremos padmasana o savasana.

Es interesante ver que en una clase de yoga kaladanda y en la mayoría de las clases de yoga, la secuencia empieza en padmasana o sus variaciones y termina en padmasana pasando antes por savasana. Al inicio y al fin de una clase de yoga colocamos nuestro cuerpo en postura de meditación.

Patanjali continua explicando los beneficios de la práctica de asana:

48. Tatah dvandvah anabhighatah

Tatah: a partir de eso, entonces

Dvandvah: dualidades opuestas

Anabhighatah: no-perturbado, cese de las perturbaciones.

- *A partir de ese momentos el practicante no es perturbado por las dualidades.*

El maestro B. K. S. Iyengar se refiere a este Sutra como “La perfección en acción y la libertad en la consciencia”. Podríamos decir que este Sutra habla de equilibrio mental, donde no seremos perturbados por las fluctuaciones de la vida como la ganancia y la pérdida, la fama y la desgracia, el placer producido por los estímulos y la incomodidad, la alabanza y el agravio; esto es lo que llamamos las ocho preocupaciones o pensamientos mundanos.

Por otro lado, la práctica de asanas tiene también beneficios físicos que Swami Sivananda, gran yogui y médico de la India nos dice:

“Los ejercicios físicos tienen solamente efecto en los músculos; en cambio, las asanas ayudan a la conservación de los órganos internos del cuerpo y también a las corrientes sanguíneas que irrigan todas las partes del cuerpo. Por ejemplo: si necesitamos ayudar a

los intestinos a que realicen bien sus funciones o si los mismos se encuentran enfermos, podemos dirigir esas corrientes sanguíneas particularmente a esa parte del organismo, reparar el daño existente allí y restaurar el órgano en su función normal.”

“¿Cuál es la diferencia entre un anciano y un joven? El anciano tiene sus huesos y músculos endurecidos y por tanto carentes de flexibilidad; mientras que el joven tiene las articulaciones y músculos flexibles y así su cuerpo es elástico y dócil. Las asanas de yoga no sólo preservan la salud sino que previenen las enfermedades y curan las dolencias.”

Confío en la claridad de estas palabras para invitarlos a comprometerse con una práctica sostenida en el tiempo. Las asanas hacen a nuestra práctica. Todos los días asana, lo que necesites ese día y lo que te sea posible. No tiene que ser una clase completa de una o dos horas necesariamente. Con el tiempo es probable que pocas posturas te lleven al estado de equilibrio y serenidad necesario para tu práctica de meditación, la cual es central para los yoguis y yoguinis que buscan la liberación por el bien de todos los seres.

Con los mejores deseos,

Carola Terreni