

Preguntas, comentarios y respuestas sobre

DAR Y RECIBIR CLASES DE YOGA

- 008—Búsqueda de un centro de yoga
- 023—Iniciación al yoga
- 030—Yoga en Barcelona
- 037—Yoga y meditación en Sevilla
- 066—Libros recomendados en general sobre Yoga
- 079—Formacion de profesores
- 080—Yoga en Barcelona
- 091—Iniciarse en yoga
- 092—Libros sobre chakras (1)
- 094—¿Qué es el Yoga?
- 095—Libros sobre Historia y Linaje del Yoga
- 099—Libros de B.K.S. Iyengar
- 125—Profesor de yoga
- 128—Clase a distintos alumnos
- 135—Yoga para niños
- 138—Pagina web de asanas
- 144—Lesiones y métodos
- 156—Empezar a impartir clases
- 198—Enseñanzas clásicas
- 200—Formación de profesores
- 213—Anatomía y yoga
- 216—Libros sobre anatomía y yoga
- 218—Libros para un profesor de yoga
- 233—Libros sobre chakras (2)
- 235—El auténtico maestro (1)
- 236—Ernesto Ballesteros (2)
- 241—Pandit y Guru
- 251—Reconocer a un liberado
- 307—Abrir un Centro de Yoga (1)
- 309—Necesidad del maestro
- 310—Practicar a edad avanzada
- 312—Abrir un Centro de Yoga (2)
- 315—Abrir un Centro de Yoga (3)
- 316—Abrir un Centro de Yoga (4)
- 318—Estilo de Kuvalayananda en España
- 326—Abrir un Centro de Yoga (5)
- 341—Historia del Yoga en España
- 347—Clases de Yoga
- 349—Historia de un profesor de Yoga
- 353—Pautas para dirigir la relajacion
- 356—Libros sobre posturas de yoga
- 358—Tiempo de formación del Profesor de Yoga

008—BÚSQUEDA DE UN CENTRO DE YOGA

Practico el yoga y la meditación siguiendo las directrices de libros. Tengo 46 años y mi deseo sería ampliar mi formación con un enseñante de confianza, por lo cual le pido si conoce alguno en Barcelona y me puede facilitar su dirección.

Para ayudarte mejor necesito conocer detalles sobre tu práctica: dices que practicas yoga y meditación con libros, pero ¿desde cuando?, ¿con qué libros?. ¿Sigues algún libro en particular, o alguna escuela?. Cuando dices que haces yoga, ¿te refieres al yoga físico (asanas y pranayama, principalmente), o a otro tipo de yoga mas integral o mas tradicional? ¿Sigues alguna de las escuelas arraigadas en España (sivananda, iyengar, siddha yoga, Lysebeth,...)? ¿Hasta qué punto te interesa la meditación?. Cuanta mas información me proporciones, mejor podré aconsejarte. En cualquier caso, para el yoga físico no se necesita más que un buen instructor, de los muchos que puedes hallar en occidente; pero, para profundizar en la meditación o en la práctica profunda del yoga, resulta mucho mas difícil encontrar un maestro cualificado.

023—INICIACIÓN AL YOGA

He leído mucho sobre los beneficios del YOGA; de ser posible quisiera que me indicara como iniciarme y si es posible hacerlo solo con la ayuda de lo que esta escrito ya que he buscado aqui en mi país (El Salvador) pero no he encontrado escuelas de yoga. ¿Qué ejercicios debo hacer primero?

Puedes iniciarte en la práctica del yoga con libros pero debes escoger bien porque hay muchos y no todos son buenos. Yo mismo me inicié así y estuve practicando solo con libros los primeros tres años.

Te puedo recomendar

“Aprendo yoga” de Andre van Lysebeth,

“Yoga Cien por Cien” de B.K.S. Iyengar, y

“Yoga, una guía para su práctica” del Centro Sivananda Yoga.

Si puedes conseguir alguno de estos libros (hay muchos mas, por supuesto) puedes seguirlos con confianza pero, en cualquier caso, debes ser muy meticoloso y constante.

También, dado que no habrá nadie que te corrija, debes volverte muy sensible a los cambios que experimentes y decidir en todo momento lo mas conveniente para ti. Recuerda que la práctica del yoga debe adaptarse a ti y no al revés.

Lo que encuentres en internet (incluida mi página) no es más que una ayuda, salvo excepciones (por ejemplo, puedes seguir un curso en la página “Real Yoga” con Swami Harinanda: <http://www.real-yoga.com/>).

De todas formas, siempre que tengas alguna duda puedes escribirme.

030—YOGA EN BARCELONA

Me gustaria que alguien me diera información de centros donde pueda practicar Yoga semanalmente en la provincia de Barcelona.

Barcelona es, sin duda, la ciudad española donde hay mayor número de centros de yoga.

Puedes encontrar direcciones en tiendas naturistas, herbolarios, librerías especializadas (de nueva era, orientalistas, ocultistas, etc.)

También puedes encontrar direcciones en las siguientes páginas web:

Asociación Española de Yoga Iyengar (<http://www.aeyi.org/>)
Yoga Center Formación Completa (<http://www.yogacentersc.es/>)
Sadhana (<http://www.sadhana.es/>)
Red Alternativa (<http://www.redalternativa.com/>)
AEPY (<http://www.aepy.org/>)

En cualquier caso, en la sección “Contactos” de mi página web (<http://www.abserver.es/yogadarshana/contactos.htm>) tienes un directorio de centros de yoga en España.

037—YOGA Y MEDITACIÓN EN SEVILLA

Llevo leyendo temas de meditación hinduista/budista, aproximadamente un año. Anteriormente había tenido aproximaciones a la cultura hindú/tibetana a través de artículos, vídeos etc...

Hace poco me decidí (Septiembre/2.001), a realizar alguna aproximación práctica a la meditación.

En Sevilla, asistí a algunos cursos de la Brahma Kumaris University..(Seminario del Silencio, Pensamiento positivo, Raja Yoga). Pero después dejé de asistir al centro, pues deseaba profundizar en otras técnicas meditativas.

He practicado desde entonces autodidacta (con libros), asanas básicas del hatha yoga, y sobre todo interiorización, concentración y meditación.

He de reconocer, que todo esto lo inicié motivado por problemas familiares y buscando técnicas de relajación y de paz mental.

Me gustaría que me indicaras, si existe en Sevilla algún centro adecuado de estudio/práctica de yoga (hatha base), y sobre todo yoga/meditativo (raja/bakti..etc..), ya que estoy interesado en practicar en grupo, y en un centro adecuado.

Para finalizar te diré que soy un gran admirador de la cultura y música Hindú, sobre todo desde la perspectiva de la contemplación más armoniosa de la vida, y del concepto del tiempo. (obviando los niveles de pobreza y miseria que existen todavía en amplias capas de esa sociedad.)

De centros de yoga que pueda haber en Sevilla puedes informarte en la librería Anatma (Pasaje de los Azahares). Esta librería se halla especializada en temas de espiritualidad y dispone de tablón de anuncios donde suelen anunciarse centros y grupos de práctica espiritual. Incluso, si no hallas publicidad expuesta, puedes preguntar en la misma librería.

Además, en la sección “Contactos” de mi página web (<http://www.abserver.es/yogadarshana/contactos.htm>) tienes un directorio de centros de yoga en España.

Aparte de centros de yoga, si lo que te interesa es la meditación profunda y estas dispuesto a lanzarte de cabeza a una práctica intensa, tengo que recomendarte el Dojo Zen de Sevilla en la calle Nardo, 8 (cerca Plaza Curtidores). Tel. 954 564 817, dirigido por Alfonso Ufano. La práctica del zen es perfectamente compatible con el hatha yoga y si realmente quieres aprender a meditar creo que éste es el sitio más directo.

066—LIBROS RECOMENDADOS EN GENERAL SOBRE YOGA

—Me gustaria que me informaras sobre libros de yoga.

—Hola, me gustaria saber si me pueden recomendar algunos libros sobre meditación, practico yoga, pero me gustaria tambien centrarme básicamente en la meditación.

—Me complace consultarles, si me recomiendan biografia para despejar ciertas dudas, y para cimentar algunos conceptos ya que soy practicante irregular de esta disciplina.

Respecto a libros en castellano, recomiendo unos cuantos para poder elegir o para adquirir los que se puedan encontrar:

De filosofía oriental en general: HV Glasenapp, “La filosofía de los hindúes”

De filosofía del yoga y vedanta: los libros de Ernesto Ballesteros Arránz “Antahkârana”, “Kant frente a Shankara” y “Comentarios al Sat Darshana de Sri Ramana Maharsi”

De filosofía del yoga: el libro de Fernando Tola y Carmen Dragonetti “Yoga y mística de la India”

De los Yoga Sutras: el libro de Fernando Tola y Carmen Dragonetti “Yogasûtras de Patâñjali” (solo del capítulo 1º), el de Ernesto Ballesteros Arránz “Yogasûtras de Patâñjali” (solo del capítulo 1º), el de TKV Desikachar “Yoga - Conversaciones sobre teoría y práctica” (solo del capítulo 2º), el de Walter Gardini “Yoga clásico” (traducción completa).

Por supuesto, todas las obras que puedas encontrar de Georg Feuerstein, Mircea Eliade, H. Zimmer, Paul Masson-Oursel, Jean Varenne, además de los autores citados, son muy recomendables en el aspecto filosófico-teórico y doctrinal.

En asanas y pranayama, aparte de los de Van Lysebeth y BKS Iyengar, los que edita la Asociación Sivananda y el de Tobias y Stewart “Tensión y Relajación”.

Sobre meditación, en libros de yoga en castellano no te recomiendo nada. Lo mejor lo puedes encontrar en “Mente Zen, Mente de Principiante”, de Shunryu Suzuki; “Zen ahora” de Charlotte Joko Beck, “La práctica del zen” de T. Deshimaru y “Vivir sin cabeza - Una experiencia Zen” de Douglas E. Harding.

Se puede consultar en la sección de Bibliografía las recomendaciones para distintos temas (<http://www.abserver.es/yogadarshana/bibliografia.htm>).

079—FORMACION DE PROFESORES

Estoy interesada en ser profesora de yoga, pero no tengo la suficiente información; me he informado sobre A.E.P.Y pero no conozco mas. Te agradecería que me enviases cualquier información sobre el modo de titularse en yoga.

Principalmente en Barcelona, pero también en Madrid, Manresa, Palma de Mallorca, San Cugat, Valencia y Zaragoza, la Asociación Española de Profesores de Yoga imparte cursos de formación (<http://www.aepy.org/>)

En Barcelona, Madrid y Vigo, los centros de Sananda organizan cursos de formación a tres niveles: básico, instructor y profesor (<http://www.yogacentersc.es/formacioncompleta.html>)

Puedes seguir también un curso de instructores a distancia en <http://www.jovasa.com/yoga-schoolonline/p-instructor.html>

La Federación Nacional de Yoga organiza cursos de formación en Valencia, Barcelona, Sevilla y San Sebastian

[\(<http://www.sadhana.es/programaformadores.htm>\)](http://www.sadhana.es/programaformadores.htm)

La Asociación de Yoga Clásico en Cantabria organiza cursos de formación de profesores y seminarios en distintos puntos de España

[\(<http://www.yogaclasico.com/pagina-01-01.html>\)](http://www.yogaclasico.com/pagina-01-01.html)

La Asociación Yoga Sivananda en Madrid organiza un curso de formación de profesores de un mes de duración para el verano de 2003 en Cuenca

[\(<http://www.sivananda.org/madrid/index.htm>\)](http://www.sivananda.org/madrid/index.htm)

Es probable que la Asociación Española de Yoga Iyengar pueda informarte también sobre cursos de su asociación en España (<http://www.aeyi.org/>)

Otros puntos donde puedes informarte son

Asociación Viniyoga España (San Guillerrno, 27, Entlo. 1, Barcelona, Tfno. 932 098 829)

Escuela Catalana de Formació de Professors de Yoga (Cartagena, 306, 4º, Barcelona, Tfno. 934 355 283)

Seguramente habrá mas sitios; puedes solicitar información en los centros de yoga que figuran en la sección “Contactos”

[\(<http://www.abserver.es/yogadarshana/contactos.htm>\).](http://www.abserver.es/yogadarshana/contactos.htm)

080—YOGA EN BARCELONA

Me gustaria saber si puedes aconsejarme algún centro para iniciarme en el yoga en Barcelona . Realmente la oferta en nuestra ciudad es muy amplia pero tambien me han dicho que no todos los centros son igualmente serios y recomendables.

En la pregunta 030 puedes encontrar información.

Recomendarte un centro concreto es comprometido porque no los conozco personalmente. Sin embargo, sí que conozco algunas de las asociaciones que tienen centros de yoga en Barcelona. En este sentido, puedo recomendarte las siguientes:

Asociacion de Yoga Sadhana

Asociacion Viniyoga España

Centro de Yoga Iyengar de Barcelona

Centro de Yoga Vedanta Sivananda

Escuela de Yoga Josep Barneda

Escuela de Yoga Tamari

Institutos de Yoga Carlos Claramunt

Yoga Center

091—INICIARSE EN YOGA.

Deseo saber como iniciarme en los conocimientos del Yoga, ¿sería posible a través de internet?

A través de internet puedes encontrar información sobre cualquier tema, incluido el yoga pero, generalmente, es muy abundante y resulta difícil distinguir entre la información seria y la superficial. Es mejor que utilices libros. También hay muchos libros sobre yoga y debes escoger los mas serios. En este sentido te recomiendo leas las preguntas nº 23 (<http://www.abserver.es/yogadarshana/023.htm>) y 66 (<http://www.abserver.es/yogadarshana/066.htm>).

Sin embargo, para iniciarse realmente en el yoga, lo mejor es practicar con alguien que nos enseñe. Si es posible, acudiendo a un centro de yoga. Si no hay centros de yoga en donde vivimos, se puede intentar contactar con alguien que ya practique para

pedirle consejo o, en último caso, se puede seguir algún curso utilizando cintas de video o libros.

092—LIBROS SOBRE CHAKRAS (1)

¿Me puedes recomendar algun buen libro sobre el delicado tema de los chakras?

Hay poca información seria disponible en español sobre los chakras. Generalmente se encuentra alguna introducción a este tema dentro de las obras dedicadas al Tantra. Para obtener una visión introductoria adaptada a nuestra mentalidad occidental, puedes consultar “Pranayama, a la serenidad por el yoga”, de Andre Van Lysebeth.

Puedes encontrar buenas visiones de conjunto sobre este tema en dos buenas obras:

“Tantra”, de A. Asín Cabrera

“Los Chakras”, de Harish Johari

“Tantra”, de Georg Feuerstein

El estudio mas profundo y completo lo puedes tener en “El poder serpentino”, de John Woodroffe.

En inglés hay también una obra muy buena: “Laya Yoga”, de Shyam Sundar Goswami.

094—¿QUÉ ES EL YOGA?

Quería saber de que se trata el yoga y para que sirve si lo practicas.

El yoga es una ciencia y un arte para mejorar al ser humano y conducirlo de la enfermedad a la salud, del dolor a la felicidad, de la ignorancia a la sabiduría y de la oscuridad a la luz.

Practicándolo se alcanza la sabiduría necesaria que nos permite comprender para qué sirve el yoga realmente.

En esencia, la práctica del yoga se estructura en tres pasos que abarcan la totalidad del ser humano:

1.- Tapas: disciplina, práctica continuada o método de purificación para lograr salud física y conseguir armonía; hay muchas técnicas para tapas pero principalmente se usan posturas (asana) y respiraciones (pranayama).

2.- Svadhyaya: estudio, investigación, profundización en uno mismo; se trata de descubrir quienes somos y qué es lo que nos rodea; normalmente se utiliza el estudio de textos propios de la cultura del yoga (yogasutras de patanjali, por ejemplo), pero también cualquier otro texto filosófico, investigaciones mentales, discusiones, consultas con maestros, etc.

3.- Ishvarapranidhana: renuncia a los frutos de la acción, acción pura, perfecta, altruista, devoción a una fuerza suprema; se trata de actuar con humildad tratando de ejecutar nuestras acciones conscientemente, de la mejor forma posible y sin esperar nada a cambio.

095—LIBROS SOBRE HISTORIA Y LINAJE DEL YOGA

Hace poco que he conocido el yoga y además de los aspectos mas prácticos me interesa mucho la historia del Yoga y como se ha ido ramificando en varios tipos y escuelas.

He encontrado en internet mutiples tipos de yoga, escuelas, maestros y no acabo de situarlos a todos asi como conocer si son originarios o iluminados, que en un momento dado han creado una tipo o escuela distinto para su provecho.

¿Me podrías aconsejar textos, libros sobre la historia y orígenes del yoga hasta las actuales escuelas y sus diferencias?

¿Existe también algún tipo de árbol genealógico del Yoga con sus maestros y sus seguidores?

Supongo que ya habrás revisado la sección sobre Ramas del Yoga (<http://www.abserver.es/yogadarshana/articulos.htm>), donde puedes encontrar abundante información sobre el tema que te interesa.

En cualquier caso, si quieres profundizar te recomiendo los siguientes libros:

Español:

Mircea Eliade: “Yoga, inmortalidad y libertad”,

Fernando Tola y Carmen Dragonetti: “Yoga y mística de la India”

Andre Van Lysebeth: “Tantra, el culto de lo femenino”

Jean Varenne: “El Yoga y la Tradición hindú”

Heinrich Zimmer: “Filosofías de la India”

Juan García Font: “Dioses, ideas y símbolos de la India”

Yvan Drenikoff-Andhi: “El yoga - Ciencia del hombre”

Alfonso Caycedo: “La India de los yoguis”

Inglés:

Georg Feuerstein: “The Shambhala Encyclopedia of Yoga”

“The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice”

N.E. Sjoman: “The Yoga Tradition of the Mysore Palace”

Elizabeth de Michelis: “A history of modern yoga”

Todos estos libros están referenciados en la sección de Bibliografía (<http://www.abserver.es/yogadarshana/bibliografia.htm>).

Probablemente, algunos se encuentren agotados y no te sea fácil localizar una copia.

Seguramente hay más libros, sobre todo en inglés, que traten este tema con seriedad, pero estos son los que yo conozco personalmente.

Sobre tu última pregunta, cada una de las innumerables escuelas de yoga, especialmente en su versión tántrica, shivaita o de hatha yoga, tienen una línea de maestros bien definida. La tradición del yoga es tan complicada que no es posible establecer un linaje de maestros únicos, como existe en el zen, por ejemplo.

099—LIBROS IYENGAR

En mi país hay la nada de yoga a lo que tienen ustedes; soy profesora de yoga, estoy aprendiendo el hathayoga de Iyengar y no hay ni siquiera una muestra de un libro de él aquí en español o en inglés; se que existe un libro de él traducido en español. Es bien completo y explica posturas; tiene de todo; no se como conseguirme ese libro y estoy realmente desesperada por tener un libro de él completo donde explique cómo se hacen las posturas y de todo. Yo lo vi aca pero uffff

Te detallo una relación de las obras de Iyengar (con una pequeña reseña tomada de los editores) y de los sitios donde puedes adquirirlos via internet.

Si puedes encontrarlo, te recomiendo sobre todo “Yoga Cien por Cien”, editado recientemente bajo el título de “Luz sobre el Yoga”, aunque pertenece a su etapa antigua.

En su etapa actual, con la utilización de props (ayudas) y más orientado a la yogaterapia, te recomiendo “Yoga: The Path to Holistic Health” y “Yoga el método Iyengar”.

Actualmente, los libros que BKS Iyengar tiene publicados en occidente son:

1. Yoga: The Path to Holistic Health

Un acercamiento holístico al yoga, para reforzar el bienestar físico, mental y emocional.

Fácil de seguir, sucesiones graduales con instrucciones claras y detalladas. Numerosas fotografías a color, incluyendo fotos de posturas en visión de 360°. Posturas especialmente adaptadas para principiantes y menos flexibles. Yoga terapéutico, eficaz programa por aliviar más de 80 dolencias - del asma a los dolores de cabeza tensión-relacionados. Conveniente para cada edad y nivel de habilidad - desde principiantes hasta estudiantes avanzados.

2. Light on Yoga

2. Yoga Cien por Cien

2. Luz sobre el Yoga

Yoga Cien por Cien es la obra maestra de Iyengar publicada por primera vez en 1965 en inglés. Esta “Biblia” del yoga ha tenido varias reimpressiones y se ha traducido a muchos idiomas. Se ha considerado el “más completo, práctico y mejor libro ilustrado sobre el asunto” disponiendo de 550 páginas con más de 600 fotografías. Comienza con la explicación sobre “lo que es Yoga” y a continuación sigue para explicar de forma sumamente detallada cómo realizar más de 200 posturas. También introduce pranayamas, bandhas y kriyas.

3. Light on Pranayama

3. Luz sobre el Pranayama

Luz sobre el Pranayama es un compañero digno y continuación de Yoga Cien por Cien. Es un libro práctico y una guía completa para todos aquéllos que desean aprender el arte del pranayama. El libro discute el sistema respiratorio del punto de vista de la anatomía moderna y los textos de yoga antiguos. Se analizan los 14 tipos básicos de pranayama de tal manera que ofrece al lector un programa de 82 fases cuidadosamente graduadas, desde los modelos respiratorios más simples al más avanzado. Las fases se han clasificado para una referencia fácil. También describe las dificultades y peligros que uno puede encontrar durante la práctica del pranayama.

4. Light on the Yoga Sutras of Patanjali

4. Luz sobre los Yoga Sutras de Patanjali

El sabio Patanjali fue el primero en codificar sistemáticamente la antigua ciencia del Yoga en 195 concisos aforismos (sutras) hace unos 2000 años. Estos sutras son el estudio más profundo de la psique humana donde Patanjali describe el enigma de existencia del hombre. Se muestra cómo podemos transformarnos a través de la práctica del yoga; el dominio de mente y emociones; la superación de los obstáculos a nuestra evolución espiritual. Light on Yoga Sutras of Patanjali es una edición única que contiene una nueva traducción y comentario por Yogacharya BKS Iyengar que ha enriquecido el texto con la su propia sabiduría y con su experiencia sobre el asunto. El libro es de inmenso valor a los estudiantes de filosofía india así como a todos los practicantes de Yoga.

5. Art of Yoga

Art of Yoga es una muestra de la interpretación artística de Yogacharya BKS Iyengar en cuerpo, mente y alma. Las grandes fotografías en este volumen con acertadas citas concentran la atención del practicante y le permite que observe la acción de los músculos en detalle, la tensión de las articulaciones, el espacio de los miembros, los movimientos de la piel y, finalmente, la manera en que todos éstos elementos se integran, transmitiendo expresiones de delicado equilibrio y confort, gracia y balance, encanto y belleza. El libro es un deleite visual y una experiencia estética.

6. Tree of Yoga

6. El Árbol del Yoga

El Arbol del Yoga es una selección de ensayos por Guruji BKS Iyengar en variedad de asuntos que van del Yoga para los niños a las pautas para enseñar espiritualidad. Expone una analogía entre los ocho miembros del yoga y el desarrollo de un árbol a partir de una semilla.

7. Illustrated Light on Yoga

7. La Luz del Yoga

La Luz del Yoga es una directa y completa introducción para el principiante por un reconocido experto en el asunto. Ilustrado cuidadosamente con 150 fotografías colocadas junto al texto para referencia fácil. Incluye: una introducción a la filosofía y práctica del Yoga; descripción detallada de 57 importantes posturas; técnicas para calmar la mente a través del pranayama; un curso de 35 semanas que progresa desde el nivel de principiante hasta un nivel medio y un glosario de términos de yoga.

8. Concise Light on Yoga

Concise Light on Yoga se publicó para el principiante en el campo del yoga que necesitaba no sentirse intimidado por la gran inmensidad del tema, tal como se presentó en Yoga Cien por Cien. Este libro contiene la información básica necesaria para iniciarse en este asunto con descripción detallada de unas pocas posturas seleccionadas de La Luz del Yoga.

9. La esencia del Yoga

Recopilación de charlas y artículos dados por Iyengar en distintos seminarios, cursos y conferencias.

Consultar la pregunta 317

También se pueden considerar libros Iyengar, aunque no los haya escrito él mismo, los siguientes:

10. Yoga: The Iyengar Way

10. Yoga el método Iyengar

Autores: Silva Mehta, Mira Mehta, Shyam Mehta

Una guía completa, práctica y valiosa al método desarrollado por Iyengar. 100 importantes posturas con instrucciones detalladas y fotografías.

La información en este libro se organiza tan bien que incluso los estudiantes principiantes pueden encontrar fácilmente las posturas y la instrucción que necesitan para la práctica en casa.

11. How to Use Yoga: A Step-By-Step Guide to the Iyengar Method of Yoga, for Relaxation, Health and Well-Being

Autora: Mira Mehta

Se ilustra claramente un curso de Asanas de 10 semanas así como Asanas para dolores de cabeza, menstruación, tensión en el cuello y hombros, etc. Se advierte sobre la necesidad de tener primero un maestro para practicar las posturas invertidas y para las personas con dolencias crónicas.

12. Yoga: A Gem for Women

Autora: Geeta S. Iyengar

Yoga, A Gem for Women es una detallada y práctica guía para la estudiante de yoga que quiere llegar más profundo con su práctica. El libro está dividido en tres secciones que crean un camino integrado de yoga conveniente para la principiante y la estudiante avanzada:

Teoría-- Yoga y Mujeres

Un puente natural a la salud y el bienestar

Práctica--Conociendo su cuerpo

Las técnicas y beneficios de más de 80 asanas con fotografías e instrucciones detalladas

Experiencia--En el Umbral de la Paz

13. Yoga para la mujer

Autora: Geeta S. Iyengar

Consultar pregunta 320

14. A Class after a Class

Autor: Prasant S. Iyengar

http://www.abserver.es/yogadarshana/pi_yogacienciaintegral.htm

Este folleto de 60 páginas es una transcripción de una entrevista hecha a Prashant S. Iyengar. La entrevista cubre varios aspectos de la práctica del Yoga de Iyengar, que de algún modo no pueden proporcionarse en una clase práctica de “Yoga de Iyengar”. Articula las características únicas de la práctica como la secuencia de asanas, la importancia dada a los tiempos y las complejidades técnicas. Una explicación clara de porqué se da tanta importancia a estos aspectos. Explica lúcidamente acerca de cómo la mente se ve inmersa e influye en la práctica utilizando ejemplos muy adecuados, a través de las distintas fases y edades de la vida. Un libro que podría considerarse como una revelación para los practicantes del “Yoga de Iyengar”.

125—PROFESOR DE YOGA

¿Un profesor de yoga puede serlo sin haber pasado por escuela, academia o enseñanza especial?

Para ser profesor de yoga no es necesario ningún título (aunque nunca esta de más). El yoga es una ciencia experimental y, como tal, lo mas importante es dominarla y enseñar lo que tú mismo practicas. (Consulta la pregunta 044 (<http://www.abserver.es/yogadarshana/044.htm>) y la sección “Requisitos mínimos para un(a) 'Profesor(a) de Yoga’”

(<http://www.abserver.es/yogadarshana/profesordeyoga31.htm>),

en el artículo “Profesor de yoga en el mercado laboral”

(<http://www.abserver.es/yogadarshana/profesordeyoga.htm>).

No obstante, sí es preciso que el instructor domine la técnica que instruye, además de poseer ciertas “dotes” para transmitir la enseñanza de forma clara.

En los cursos de formación de profesores, se aprenden técnicas para suplir de alguna forma (o desarrollar, según los casos) dichas “dotes” necesarias para poder dirigir una clase de 15 ó 20 alumnos. Pero la práctica que te permita dominar la técnica es solo tarea tuya, como lo puede ser para cualquier otra persona que desee profundizar en el yoga sin dedicarse por ello a la enseñanza. Y es precisamente esa práctica, cuando es sincera, continuada y fervorosa, la que (poco a poco, generalmente) transforma el caracter del practicante y, en último término, lo faculta para la enseñanza.

128—CLASE A DISTINTOS ALUMNOS

Hago un comentario sobre la clase de ayer. Fueron seis alumnos; me pareció en un momento dado que debía forzar la clase, y me dispuse al acabar un movimiento de pie en equilibrio a juntarlo con el siguiente; no dió resultado pues para un alumno iba

demasiado adelantado a la preparación que se tenía; y otro, por el contrario, pedía mayor estiramiento para hacer las asanas con eficacia.

¿Cómo hacer la clase?; ¿es para todos igual, para todos y cada uno?; ¿no se interrumpirá si señalo dos asanas distintas para algunos de ellos?

Cuando se da clase a más de una persona siempre se tiene el mismo problema: ¿cómo ajustar la serie para que sirva a todo el mundo?.

Normalmente, las personas que acuden a clase de yoga suelen agruparse por niveles, atendiendo a la flexibilidad, edad, problemas físicos particulares, experiencia en la práctica, etc. Esto se puede hacer cuando hay suficientes alumnos (y suficientes profesores). El problema es cuando se juntan pocas personas y con muy distinto perfil, como es tu caso.

La solución puede ser de dos tipos:

1. Adaptas la sesión al nivel de la persona que tenga más dificultades, con lo cual todos pueden hacer la misma sesión y al mismo ritmo; tiene la desventaja de que la práctica puede resultar muy suave para otras personas. Esta opción se utiliza cuando hay bastantes alumnos (más de diez, por ejemplo) y el profesor no dispone de un ayudante. También se puede optar por esta solución cuando hay pocas diferencias entre los alumnos.

2. Enseñas una sesión de nivel medio, apta para la mayoría de los alumnos, indicando puntualmente tanto las restricciones que deba observar la persona con problemas, como las variaciones más avanzadas que pueda ejecutar algún alumno aventajado. Esta opción es practicable cuando hay pocos alumnos y la atención del profesor puede desviarse momentáneamente hacia uno o dos “especiales”.

No te olvides que en yoga son las técnicas las que se deben adaptar al practicante, y no al revés.

135—YOGA PARA NIÑOS

Tengo una hija de 9 años que quisiera iniciarla yo mismo en el yoga (ya hemos hecho algo). Ésto es por dos motivos, el primero y principal es por su bienestar, y el segundo por que necesita equilibrar su cuerpecito para que sus estudios no acaben poco a poco con su espalda y cuando sea mayor no tenga los problemas que tienen muchos profesionales, como la tendinitis, la escoliosis, etc.

De momento la encanta lo poco que hemos hecho de yoga, pero tengo miedo de cometer errores, pues debido a su edad y desarrollo, quizá ciertas asanas y técnicas no sean adecuadas para niños, ya sea por motivos hormonales o de otro tipo, no sé, desconozco el tema.

Quisiera, por favor, que me indicaras, si sabes algo, ¿qué debería evitar en las sesiones de yoga con la niña?, si es que hubiera algo que evitar. Y más adelante, en la adolescencia, ¿tendría alguna técnica de yoga alguna contraindicación?

Normalmente, el yoga practicado por niños se limita al aspecto físico (asanas y algo de pranayama), pero adaptado a su especial condición.

Los niños, aunque en ciertos casos parezcan al principio poco flexibles, enseguida desarrollan una gran habilidad para ejecutar las asanas más difíciles en el terreno de la flexibilidad. Sin embargo, las asanas de equilibrio suelen costarles más esfuerzo, debido a su falta de concentración.

También, si se trata de niños poco activos físicamente, las asanas de fuerza suelen ser complicadas y exigir un esfuerzo adicional.

A los niños hay que hacerles practicar una sesión de asanas que les resulte atractiva, es decir, entretenida, divertida. El mayor peligro que tienen es ¡el aburrimiento! y, por tanto, la falta de constancia en la práctica.

En general, no te preocupes por las asanas, siempre que no se fuercen. Hay que estimular al niño para que progrese y aprecie su progreso, pero evitando siempre la competitividad. No insistas demasiado en las asanas más difíciles para tu hija (quizás, las de fuerza o las de inversión).

Por tanto, te recomiendo que varíes la sesión de asanas con frecuencia, introduciendo nuevas posturas, añadiendo variaciones o, incluso, variando el orden de la serie.

La relajación final siempre es importante pero en este caso es muy conveniente que sea dirigida de principio a fin (de forma disitinta cada día) utilizando mucho la imaginación y la visualización.

Más adelante, cuando desarrolle como mujer, lo único a tener en cuenta es el periodo menstrual, con las limitaciones pertinentes en este tiempo.

Los que practicamos yoga sabemos que es una práctica algo más comprometida que cualquier otra actividad física y que estimula las glándulas hormonales, de ahí mi miedo a cometer errores que pudieran afectar su crecimiento o desarrollo.

Es cierto eso de que los niños son menos flexibles de lo que creemos. Yo pensaba que era al revés, que eran muy flexibles. Pero poco a poco progresan. En concreto, a mi hija le encantan las posturas de inversión (quizá por ser un poco acrobáticas), el pez (porque después respira muy bien), la rueda (porque le sale muy bien) y sobre todo la relajación la encanta. No la gustan la pinza, el triángulo, el saltamontes y todas aquellas posturas que la estiran demasiado los músculos o hay que hacer demasiada fuerza. Pero en general su interés es muchísimo más del que yo esperaba; en principio habíamos programado 2 días a la semana, ¡y ella me está exigiendo que lo hagamos todos los días! Estoy muy contento.

Te haré caso sobre todo en eso de la variación para que no se canse de lo mismo y siempre mantenga el interés. También incorporaré a la relajación final algo de visualización, que hasta ahora no la hacíamos.

138—PAGINA WEB DE ASANAS

Hace tiempo me viene rondando por la cabeza la idea de hacer un sitio web dedicado sólo a asanas (llevo unos años recopilando las de los libros editados en español), para que la gente interesada pueda hacer sus tablas personalizadas. Pero no sé si es un ejercicio de vanidad por mi parte, o si realmente puede ayudar al internauta o confundirle, por la cantidad de asanas que habría en ese sitio (la idea es poner los listados de asanas de diferentes autores, con una descripción somera; los listados de tablas propuestos por esos autores; un listado general con los asanas más frecuentes). En principio sería sólo un sitio limitado a asanas (con el consiguiente problema de que el internauta puede confundirlos con tablas de gimnasia). Aún le sigo dando vueltas a la idea, y puede que siga así algún tiempo más.

La finalidad de ese sitio es simplemente la de ayudar y orientar a la gente en cuanto a los asanas, para que puedan personalizar y elaborar sus propias tablas.

Te agradezco cualquier sugerencia al respecto.

Respecto a una página dedicada solo a las asanas, yo también lo he considerado en varias ocasiones pero lo desestimé porque tendría que abandonar la actual y dedicarme en exclusiva al nuevo proyecto. Para mi, un trabajo de este tipo debería ser enciclopédico:

- 1.- Mil o dos mil asanas.*
- 2.- Cada una con uno a varios nombres en sánscrito, por no hablar de las traducciones al inglés o a nuestro idioma.*
- 3.- Clasificación y enlaces relacionados de todo lo anterior.*
- 4.- Descripción detallada de cada asana; pero, ¿hasta qué nivel de detalle?. Si queremos ser meticulosos, los seguidores de Iyengar pueden dedicar varias páginas a la descripción detallada en la técnica de una sola postura: lo que se siente en cada músculo, articulación, movimiento, etc., la armonización con la respiración, la duración, la velocidad en su ejecución y muchos otros detalles.*
- 5.- Su lugar en una serie, su armonización con otras posturas.*
- 6.- Sus efectos y contraindicaciones; sus beneficios.*
- 7.- La constitución de las series, adaptándolas a cada caso concreto.*
- 8.- Numerosas fotografías (¿quién sería el modelo?), animaciones y videos; no solo mostrando la postura final, sino su ejecución paso a paso, sus errores mas frecuentes, etc.*
- 9.- Posibilidad de incorporar nuevas tecnologías para la creación de páginas web, o sea, mayores conocimientos informáticos que los que posee una persona no profesional de la informática.*

En inglés hay una página web que trabaja en este sentido: <http://www.yogadancer.com> (quizás, un poco caótica).

Es buena idea que los practicantes sinceros confeccionen sus propias tablas, pero creo que es difícil; solo cuando se tienen varios años de práctica se puede configurar un programa de práctica personal sin ayuda de otras personas.

144—LESIONES Y MÉTODOS

Empecé hace ocho meses haciendo yoga con el método de Ramiro Calle, y a los cuatro meses me pasé a Iyengar. El problema es que me he lesionado en la articulación sacroilíaca izquierda y lo he dejado directamente. Además descubrí que mi profesor no está titulado por la Asociación de Yoga Iyengar, por tanto por BSK Iyengar. No sé si me he podido lesionar por el método en concreto o por el profesor (que a lo mejor no estaba preparado).

Mi duda es la siguiente. Me gustaría seguir haciendo yoga, pero me da un poco de miedo.

¿Mi lesión cree que es común en los practicantes de BSK Iyengar?, ¿cómo escoger un buen profesor? y ¿qué método puedo elegir?
Porque estoy un poco perdido.

Desde luego, es un cambio muy grande pasar del método de Ramiro Calle al de Iyengar. Realmente es pasar de un método en el que se aplican técnicas suaves, movimientos lentos, contraposturas, compensaciones y, sobre todo, muy pocas asanas, a todo lo contrario. El método Iyengar es un estilo de yoga dinámico, muy vital, que requiere gran energía, fuerza, equilibrio y flexibilidad.

Mientras que una sesión de Ramiro Calle puede componerse de media hora de asanas y una relajación larga y profunda, con Iyengar, las asanas se practican durante mas

de una hora y la relajación es mas ligera. Por eso, hay que tener mucho cuidado con el cambio.

Cuando pasamos de una escuela a otra con métodos distintos hay que buscar la armonía en el cambio. Hay que huir del choque entre estilos; en definitiva, de la violencia... En caso contrario, surgen problemas: tensiones, contracciones, fatiga...

De todas formas, nunca estaremos libres de lesionarnos, pues las asanas buscan (en mayor o menor grado, según las escuelas) trabajar en el límite de las capacidades del cuerpo. Para no lesionarse hay que estar sumamente atento al movimiento, a la reacción del cuerpo en su conjunto y de cada músculo y articulación implicada. Se trata de permanecer vigilante y desarrollar la sensibilidad al máximo durante la postura y su ejecución. Es muy importante también saber armonizar movimiento y respiración.

Al principio, cuando empezamos nuestra práctica de yoga, es difícil mantener la atención constante y no hemos desarrollado aún la sensibilidad suficiente como para valorar el esfuerzo y saber hasta donde podemos llegar en cada momento. Por eso, es necesario un buen profesor que nos oriente hasta que nosotros mismos podamos practicar solos.

Aún así, nunca estaremos libres de una lesión, pero con la experiencia que proporciona la práctica continuada, aprenderemos a tratar y superar la lesión adaptándonos a ella hasta eliminarla.

Ahora esta muy de moda estudiar con un profesor que pueda exhibir un título de una asociación concreta, pero aún existe una amplia mayoría de profesores sin titulación. Se trata de personas que han aprendido yoga por su cuenta o en algún centro de yoga y se han lanzado a la aventura de dar clases como medio de vida o para complementar sus ingresos. Desde luego, no son garantía de profesionalidad, pero tampoco lo son los que ostentan un título conseguido muchas veces en un cursillo acelerado (incluso, por correspondencia).

En el caso de la Asociación de Yoga Iyengar, las titulaciones ofrecen cierta garantía pues son muy estrictos para concederlas. En este caso, debes ponerte en contacto con la Asociación y preguntarles donde puedes encontrar un profesor en tu localidad (puedes consultar su página web o la del mismo BKS Iyengar, donde se listan los profesores titulados en todo el mundo).

Pero si no consigues de esta forma un buen profesor, también puedes intentar practicar este método por ti mismo. Hay excelentes libros que, seguidos con los criterios que te apuntaba al principio, constituyen una buena referencia a seguir.

En todo caso, antes de reiniciar tu práctica espera primero a que se cure la articulación.

Otra opción es la de cambiar de escuela. En todas las escuelas puedes encontrar profesores competentes si buscas con cuidado. Si tienes posibilidad, te sugiero un profesor de la escuela Sivananda o del Yoga de la energía de Pierre Losa. Pero, repito, en todas las escuelas puedes encontrar un buen profesor.

Si no lo has hecho ya, te recomiendo leas los artículos “Profesor de yoga en el mercado laboral” (<http://www.abserver.es/yogadarshana/profesordeyoga.htm>) y “Yoga—Una ciencia integral”

(http://www.abserver.es/yogadarshana/pi_yogacienciaintegral.htm), además de las preguntas del tema “Dar y recibir clases”, en este sitio web.

156—EMPEZAR A IMPARTIR CLASES

Hace unos años cursé un instructorado de yoga, con el objetivo de dar clases por supuesto, pero no me anime a hacerlo pues me senti insegura, con algunos temores. De todas maneras seguí la practica yo en mi casa. Hoy estoy decidida a dar clases, y te pregunto: ¿cómo puedo vencer el miedo?

Enhorabuena por tu decisión de dar clases de yoga. Creo que dar clases es una de las mejoras prácticas para mejorar en tu propio desarrollo, pues te obliga a estar atenta continuamente.

Si tienes confianza con algún profesor, te recomiendo asistas antes a sus clases y sea él quien te deje ayudarlo, dándote paso poco a poco a algunas partes de la clase (por ejemplo, a dirigir la relajación). Esto es lo ideal para soltarte ante un grupo de alumnos. Es decir, mientras el profesor dirige la clase, tu puedes hacer correcciones particulares, supervisando que las indicaciones dadas son seguidas correctamente, o adaptándolas a cada alumno. De esta forma, tras ayudar en unas cuantas clases, tu profesor puede traspasarte la dirección y mantenerse él como ayudante, hasta que finalmente te quedes sola.

Si lo anterior no es posible, entonces no tienes mas remedio que empezar tu sola. Para ello, lo mejor es preparar antes la clase: planificar la sesión de acuerdo al nivel de alumnos esperados y memorizarla. Es muy importante conocer a los alumnos por su nombre y sus posibles “particularidades” físicas. Además, aunque sigas una sesión “tipo”, deberás adaptarla sobre la marcha, tanto para algún alumno en concreto como para toda la clase, si es preciso. Tienes que ser intuitiva y estar muy atenta a las reacciones de tus alumnos.

Y como consejo final: no abandones tu propia práctica. El mejor profesor es el que más practica y experimenta en si mismo las consecuencias de una u otra asana.

198—ENSEÑANZAS CLASICAS

Vivo en Madrid y me gustaría saber en que centros se imparten enseñanzas serias sobre el yoga. Conozco el centro Sivananda, pero creo que son un poco sectarios (realicé unos cursos allí) y que su mayor interés es el proselitismo. También conozco Shadak (el centro de Ramiro Calle) pero me da la impresión que Ramiro apunta más a una ciencia de la quietud (lo cuál no es poco) que al conocimiento metafísico. En la mayoría de centros de la capital sólo se ofrece un yoga físico que muchas veces solamente hace hincapié en la salud y la belleza lo cuál queda a años luz del verdadero propósito del yoga.

Lamentablemente en occidente hemos perdido gran parte de nuestro legado. Prácticas similares al raja-yoga las encontramos en ciertos ambientes cristianos como el hesicazgo y en diversas órdenes contemplativas. Evidentemente, las cualificaciones de estos grupos son inaccesibles para los “ciudadanos normales”. Ante tal panorama desolador, le ruego me indique algunos centros o personas que ofrezcan una rigurosa formación yóguica lejos de todo sectarismo y de todo reduccionismo estetizante.

Es muy difícil encontrar un centro de yoga que imparta enseñanzas clásicas. Es como encontrar un auténtico guru. El que a ti te parezca correcto es posible que no lo sea para otro buscador.

Por supuesto, no conozco todos los centros que figuran en mi sección de Contactos. Deberías probar hasta que encuentres uno que te convenza.

Ten en cuenta también que quizás no sea en un Centro de Yoga donde tengas que encontrar a un maestro auténtico.

Si conoces la práctica inicial y ya tienes cierta experiencia es mejor que acudas a retiros de fin de semana o de varios días (cuidado con los movimientos “nueva era”), cuando los dirija un profesor con renombre.

200— FORMACIÓN DE PROFESORES

El motivo de este e-mail es pedirle consejo porque hace bastantes años que practico yoga y quiero hacer la formación de profesores. Vivo en Mallorca y aquí, que yo conozca, hay pocas posibilidades excepto la de AEPY aunque tienen muy poca oferta de cursos, de horario y me resulta bastante caro teniendo en cuenta que dura 4 años y cada uno de ellos se tiene que pagar la cuota mensual y el curso. Había pensado la posibilidad de hacer los dos cursos intensivos de CEYSI en Sanxenxo. La web de CEYSI es <http://www.yogaceysi.com/>

Para ser profesora de yoga, lo más importante es dominar la mayoría de las técnicas y conocer sus efectos: asanas y pranayamas, principalmente; pero también kriyas y distintas técnicas de concentración y meditación.

Además es importante adquirir conocimientos sobre:

- *dietética aplicada al yoga*
- *historia y filosofía del yoga*
- *religiones, cultura y costumbres en la India*
- *sánscrito*
- *anatomía, fisiología y psicología*

De forma complementaria, hay que conocer las ramas tradicionales del yoga y sus técnicas concretas: mantra, bhakti, jñana, kundalini, raja y hatha yoga clásicos, entre otros.

Como ves, se trata de una cantidad de conocimientos y experiencias prácticas que pueden adquirirse solo a través de mucho tiempo y dedicación, cuando se sigue una línea de práctica personal comprometida.

Los cursos de formación de profesores sirven como aceleradores del proceso de formación personal y ayudan a profundizar en la práctica. Por otro lado, ayudan al futuro profesor a “enfrentarse” a un grupo de alumnos, proporcionando técnicas específicas para impartir clases estructuradas.

Si deseas dedicarte profesionalmente al yoga, es recomendable seguir uno de estos cursos de formación, pero sólo serás un buen profesor cuando hayas asimilado todos los aspectos que te he detallado.

El hecho de seguir los cursos intensivos de CEYSI en lugar de los más largos de la AEPY no tiene más importancia que la de obtener cuatro años antes un título para que puedas enseñarlo a tus alumnos.

Pero, en definitiva, los alumnos juzgarán si eres una buena profesora no por el título en cuestión, sino por la profundidad de tu práctica que se reflejará, sin duda, en las enseñanzas que impartas.

213—ANATOMÍA Y YOGA

He consultado la bibliografía de tu web pero no veo, salvo error, que haya ningún libro que aborde la anatomía en relación con el Yoga. ¿Podrías aconsejarme alguno en castellano? Veo que resulta necesario si uno quiere profundizar en las asanas.

En inglés hay obras muy buenas, como “Anatomy of Hatha Yoga” de David Coulter, y excelentes artículos de Roger Cole en la web de yoga journal, pero en castellano no conozco ningún libro que entre a fondo en este tema. Sin embargo, puedes consultar

las obras de Pierre Jacquemart sobre el yoga terapéutico, especialmente el volumen 2. Creo que es lo que más se aproxima a lo que te interesa.

216—LIBROS SOBRE ANATOMIA Y YOGA

He visto la pregunta que se hace sobre anatomía y yoga (213), y encuentro tu respuesta muy acertada. El libro de Pierre Jacquemart “Yoga y Articulaciones” se aproxima bastante bien al tema del Yoga y la Anatomía.

Quizá comentarte también alguna referencia más que también me gusta como es el libro de Mukunda Stiles “Yoga Terapéutico: La Terapia estructural”.

En este libro enfoca el yoga clásico de Patanjali desde su valor terapéutico e ilustra las posturas y movimientos con dibujos anatómicos. Al final se hace una valoración también de las principales posturas según las diferentes partes del cuerpo que son implicadas así como los aspectos de Fortalecimiento y estiramiento muscular.

También comentarte, que los libros de Anatomía para el Movimiento, no siendo enfocados al Yoga si que aportan bastante en cuanto a anatomía se refiere puesto que la autora Blandine Calais ilustra con posturas de yoga (entre otros) los movimientos de las diferentes articulaciones.

Ya sé que parece raro ilustrar un movimiento con una postura estática, pero es que para llegar a la fase estática precisamente hay una fase dinámica...

218—LIBROS PARA UN PROFESOR DE YOGA

En la respuesta que das a la pregunta 200, señalas dos aspectos que van de la mano para una buena formación como profesor de Yoga: la práctica (técnicas y sus efectos: asanas, pranayamas, kriyas, concentración y meditación) y el conocimiento (no simple teoría, pues precisamente debe servir para profundizar más en la práctica, pues el Yoga, como has dicho en alguna ocasión, es eminentemente práctico).

En cuanto a este segundo aspecto, el del conocimiento, indicas las siguientes materias:

- dietética aplicada al yoga
- historia y filosofía del yoga
- religiones, cultura y costumbres en la India
- sánscrito
- anatomía, fisiología y psicología
- ramas tradicionales del yoga y sus técnicas concretas: mantra, bhakti, jñana, kundalini, raja y hatha yoga clásicos, entre otros.

Aunque la bibliografía que debe existir sobre todas estas materias será amplísima (como “amplísima” es la tarea de su estudio), de toda la que tú conoces, ¿podrías señalar al menos la que consideras básica o imprescindible para comenzar?

He seleccionado de mi bibliografía solo los textos en castellano que considero realmente interesantes y que podrían formar parte de la biblioteca de un profesor de yoga español:

Ballesteros Arránz, Ernesto; Antahkârana; 1992
Ballesteros Arránz, Ernesto; Yogasûtras de Patâñjali; 1993

Bernard, Theos; Hatha Yoga - Una técnica de liberación; 1973
Caycedo, Alfonso; La India de los yoguis; 1977
Cope, Stephen; Yoga - En busca de uno mismo; 2001
Desikachar, TKV; El Corazón del Yoga; 2003
Desphande, PY; El auténtico Yoga; 1982
Devereux, Godfrey; Yoga Dinámico; 2001
Eliade, Mircea; Patánjali y el Yoga; 1978
Eliade, Mircea; Técnicas del Yoga; 1972
Eliade, Mircea; Yoga inmortalidad y libertad; 1977
Feuerstein, George; Tantra
Frabetti, Carlo; Bhagavad Gita; 1978
García Font, Juan; Dioses, ideas y símbolos de la India; 1988
García Hormaechea, Carmen; India Inmortal; 1618
Gardini, Walter; Teoría y Práctica del Yoga en el Bhagavad Gita;
Gardini, Walter; Los poderes paranormales en el yoga clásico y en el cristianismo; 1993
Gardini, Walter; Yoga clásico; 1984
Glaserapp, H. Von; La filosofía de los hindúes; 1977
Iyengar, BKS; Luz sobre el Yoga
Iyengar, BKS; Luz sobre los Yoga Sutras
Jacquemart, Pierre; El yoga terapéutico; 1994
Jacquemart, Pierre; El yoga terapéutico 2; 1997
Lysebeth, Andre Van; Aprendo yoga; 1985
Lysebeth, Andre Van; Mi sesión de yoga; 1979
Lysebeth, Andre Van; Perfecciono mi yoga; 1973
Lysebeth, Andre Van; Pranayama, a la serenidad por el yoga; 1972
Lysebeth, Andre Van; Tantra, el culto de lo femenino; 1990
Mascaró, J.; Los Upanishads; 1973
Renou, L.; El Hinduismo; 1973
Rieker, Hans-Ulrich; Profundizando en el yoga; 1978
Riviere, Jean; El Yoga Tántrico; 1978
Roviralta Borrel, J.; Bhagavad Gita; 1975
Shyam, Gosh; Shiva Samhita - Tratado original de yoga; 2000
Sivananda Yoga, Centro; Yoga, una guía para su práctica; 1989
Tobias y Stewart; Tensión y Relajación; 1986
Tola, Fernando; Bhagavad Gita - El cantar del Señor; 1977
Tola y Dragonetti; Yoga y mística de la India; 1978
Tola y Dragonetti; Yogasútras de Patánjali; 1972
Tucci, Giuseppe; Historia de la filosofía hindú; 1974
Varenne, Jean; El Yoga y la Tradición hindú; 1975
Woodroffe, John; El poder serpentino; 1979
Zimmer, Heinrich; Filosofías de la India; 1979

Seguramente, muchos de ellos estarán descatalogados y resultará difícil encontrarlos. Por eso, es necesario acudir a los textos en inglés. En este idioma podemos encontrar todo lo necesario para formar una buena biblioteca.

233—LIBROS SOBRE CHAKRAS (2)

Quería consultarte algunas dudas:

Verás, hace tiempo que practico hatha y meditación. Mis técnicas de meditación son muy sencillas, como concentrarme en la respiración, en un mantra, etc.. Quería aprender modos de trabajar con los chakras, pero no encuentro ningún libro que hable de ello. Leí en tu página que uno muy bueno es el “poder serpentino” de arthur avalon. Es bueno?? Me lo recomiendas?? Lo que estoy buscando es un libro más de

carácter práctico que teórico, puesto que estoy cansado de teorías y demás, al fin y al cabo lo único que te puede llenar es la propia experiencia.

Los chakras pueden trabajarse a través de las asanas, con la respiración y con ejercicios de concentración y visualización.

Los libros de Swami Satyananda y la Bihar School of Yoga pueden ayudarte en estos aspectos (aunque creo que no hay traducciones al español).

También el libro de Andre Van Lysebeth, Pranayama - A la serenidad por el yoga.

Igualmente te recomiendo una página web donde encontrarás muy buena información: <http://tantra.fiestras.com/>

El libro de Arthur Avalon es muy bueno pero exclusivamente teórico. Se trata de varios ensayos eruditos junto con la traducción de un texto clásico sobre los chakras y el poder serpentino.

Respecto a los libros de mi bibliografía, son muy prácticos los de la Comunidad del Arco Iris, pero no creo que los encuentres fácilmente pues hace tiempo que se agotaron. Sin embargo, en este terreno es mejor que encuentres a alguien experimentado que pueda guiarte.

235—EL AUTENTICO MAESTRO (1)

¿Cómo podemos saber que estamos ante un verdadero Maestro?

Un verdadero maestro debe cumplir dos condiciones: 1) haber comprendido (al menos, en cierta medida) su auténtico ser y 2) poder transmitir de alguna forma su experiencia.

Son condiciones tan generales que podemos entender que haya distintos niveles de maestros, desde el modesto instructor de yoga hasta el ser autorealizado.

Pero cuando hablamos de un auténtico maestro o guru generalmente nos referimos al ser autorealizado que con su sola presencia puede despertar en el discípulo su energía interna. Los textos clásicos de hatha yoga (Shiva Samhita, Hatha Yoga Pradipika, etc.) ensalzan la figura del guru y llegan a afirmar que sin su mediación, la realización final puede ser una empresa imposible.

Según algunos textos la palabra guru se compone de las sílabas “gu” (oscuridad) y “ru” (el destructor de eso). Por tanto, al guru se le considera capaz de destruir la oscuridad que oculta la luz del conocimiento supremo. En la práctica llegan a ser imprescindibles para guiar al discípulo en las etapas más avanzadas y en los caminos más esotéricos (tantra, ciertas vías del budismo mahayana, etc).

Los auténticos gurus son muy escasos y, generalmente, huyen de la fama. Lo más importante es saber discriminar entre el auténtico guru y el falso (éste, por desgracia, sí que es abundante y, en muchos casos, famoso). Los gurus falsos suelen reclamar obediencia ciega y servicio constante y gratuito; incluso llegan a poner precio a sus “iniciaciones”.

Por otro lado, también se afirma que el auténtico maestro no es nada más que nuestro ser interior (el cual es idéntico al ser interior de otra persona). Por eso, en el yogui se encuentra la opción de buscar al maestro dentro de sí mismo o en el exterior.

De los dos requisitos que señalas, el primero resulta claro que es el propio maestro el que es consciente de haber comprendido su auténtico ser o Atman. Pero pienso que es el segundo requisito el realmente difícil de perfilar, pues depende de quienes están en contacto de algún modo con él. Por eso, ¿qué proceso fiable de discriminación puede llevarnos a percibir la autenticidad de la maestría?

No creo que podamos aplicar el método científico para analizar la validez de un maestro. Hay que tomar contacto directo con él y “sentir” su autenticidad. La relación entre un maestro y su discípulo es como el enamoramiento: ciega, irracional y total.

Además, igual que en el amor, un discípulo puede “sintonizar” con un maestro determinado y otro discípulo no sentir dicha conexión en absoluto.

Si la relación del discípulo con el maestro se basa en esa conexión intuitiva que está más allá de lo meramente racional, es decir, el discípulo puede “percibir” la presencia de su maestro ¿cómo interpretamos eso de que sólo un maestro puede reconocer a otro maestro?

*El discípulo reconoce a su maestro.
Un maestro reconoce a cualquier otro maestro.*

Es evidente que el maestro reconoce también a su discípulo, pero ¿qué cualidades tiene el “verdadero” discípulo? Estamos acostumbrados a hablar del “verdadero” maestro.

En el yogasutra I.20 (<http://www.abserver.es/yogadarshana/1-20.htm>), Patanjali cita las cualidades que preceden a la realización interior: fe, energía, atención, samâdhi y conocimiento trascendente.

Además, citando a Tola y Dragonetti: “cada uno de estos requisitos es condición determinante del siguiente. Así, la fe será necesaria para poner energía en las prácticas yóguicas. Y, ésta a su vez, será necesaria para el esfuerzo que demanda la atención; la atención precede al samâdhi y, finalmente, el conocimiento trascendente solo puede surgir en una etapa avanzada del samâdhi”.

Es decir, el primer y principal requisito es la fe en el objetivo a alcanzar, en las prácticas para ello y en el maestro.

No me estaba refiriendo a las cualidades que, según Patanjali, se deben tener para alcanzar la meta, es decir, el Yoga, sino a algo más sencillo, a lo que debe anidar en nosotros como equipaje previo, a las cualidades que deben estar presentes en todo verdadero discípulo para con su maestro, ese ser que, siendo de carne y hueso, es vehículo del Ser y puede llevarle a un segundo nacimiento.

Ya sabes que Tola y Dragonetti son eruditos, es decir, grandes “conocedores”, intelectuales en una palabra. Tal vez por ello, hay interrogantes que sólo pueden ser respondidos de forma sabia por los “prácticos”.

Recuerdo que una vez, en una de tus respuestas, dabas a entender cierto rechazo hacia Osho. Al menos eso me pareció. De todos modos, hay unas palabras de él que creo son dignas de tenerse en cuenta. Viene a decir que mientras un estudiante busca conocimiento, un discípulo busca una transformación y para ello está dispuesto a cumplir la disciplina que le proporciona el maestro, de ahí, la palabra discípulo proviene precisamente de disciplina. Como conclusión, yo diría que el verdadero discípulo debe tener una actitud de “entrega confiada, incondicional y sincera” al maestro.

Si, por eso te citaba en mi último párrafo que la fe es el primer y principal requisito del aspirante a yogui. La fe, la confianza ciega en el maestro y en sus enseñanzas. Pero para eso, el discípulo debe haberse encontrado con su maestro y el maestro con su discípulo. No tiene que existir duda alguna.

A veces es más difícil que el maestro encuentre un auténtico discípulo que al revés. Hay maestros que solo han tenido un discípulo en su vida.

Cuando hablas de fe, entiendo que te refieres a “apostar” por algo que no conoces. La fe, en mi opinión, nunca puede ser ciega, sino todo lo contrario. Tenemos fe cuando estamos convencidos, es decir, tenemos la certeza de algo. Por eso, si hay fe nunca puede haber duda. Podemos tener duda de aquello que no conocemos, pero no de lo que conocemos. Esto me recuerda a cuando un notario “da fe” de que ante él están

reunidas dos personas para otorgar un documento: el notario tiene la certeza de ello y por ello puede dar fe. Así pues, sigo planteando la cuestión: ¿cuándo tengo la certeza de que estoy ante mi maestro?

Es así de sencillo: cuando realmente estés ante tu maestro, las dudas se disiparán sin que tu intervengas. Es un convencimiento interior que supera todos los razonamientos pero que no los contradice. No se trata de “apostar” a ciegas por un maestro. Cuando apuestas por algo, no sabes, no tienes certidumbre. Tu quieres señales o pruebas que puedan servir para certificar la autenticidad del maestro, pero es que no puede haberlas. Es algo que supera la razón.

Sin embargo, Hariharananda nos proporciona algunas pistas cuando afirma que la auténtica fe hacia el maestro es un sentimiento que provoca sensación de tranquilidad acompañado de profunda reverencia; además, tal sentimiento genera una tendencia a descubrir más y mejores aspectos aún ocultos del guru que desemboca finalmente en un sentimiento de amor hacia el mismo.

¿Qué opinas de estas palabras de Aivanhov?

El verdadero maestro es aquel que:

- a) Se diferencia de los demás por su nivel de conciencia.
- b) Conoce las verdades esenciales, no las que los humanos han escrito, creado o contado.
- c) Ha tenido la voluntad de dominarse, dirigirse y controlarse totalmente a sí mismo, y lo ha conseguido.
- d) Lo anterior sólo debe servirle para manifestar todas las cualidades y virtudes del amor desinteresado.

Completamente de acuerdo.

A) Yo matizaría lo del nivel de conciencia. Preferiría decir nivel de descubrimiento.

B) Las verdades esenciales surgen a raíz del conocimiento trascendente, el cual es intransferible por los medios habituales que nos proporciona la lógica: habla o escritura. El arte, sin embargo, puede expresar la realidad si el que lo observa dispone de capacidad suficiente para apreciarlo.

C) Por eso no importa tanto el método que se siga, sino la profundidad de la práctica con objeto de llegar hasta el final. Claro, la práctica debe ser de tal calibre que permita llegar hasta las puertas de la Realidad.

D) Amor y sabiduría, liberado totalmente de egoísmo, deseo y miedo.

Pienso que todo se reduce a precisiones terminológicas:

A) El descubrimiento va en relación al grado de expansión de la conciencia. Al ser nuestro despertar paulatino, también lo es proporcionalmente nuestro descubrimiento de la esencia existencial. En mi opinión, tal vez podrían equipararse conciencia, despertar y descubrimiento.

B) Efectivamente, el conocimiento trascendente no viene desde la mente y, por lo tanto, a través de ésta no puede ser transmitido. Discrepo respecto a que el arte pueda expresar la realidad esencial, pues el arte, aunque surge de un nivel de conciencia superior, lo cierto es que se plasma con las herramientas de la mente, es decir, mediante el espacio y el tiempo.

C) ¿A qué te refieres con lo de “calibre”?

D) El amor-sabiduría pienso que sólo puede expresarse cuando hemos “despertado”, cuando hemos contemplado nuestra esencia existencial. Y si es así, ya no puede tener encaje en nosotros el egoísmo, el deseo ni el miedo.

Calibre es profundidad. No es lo mismo practicar asanas que practicar meditación. Las dos prácticas pueden conducir a la liberación pero la meditación es de más calibre, es más profunda.

Continuación: 236—Ernesto Ballesteros (2)

236—ERNESTO BALLESTEROS (2)

Continuación de: 235—El auténtico maestro (1)

He conseguido un ejemplar de Antah Karana de Ballesteros, pero tiene en blanco algunas de sus páginas.

¿Podrías facilitarme una fotocopia o una copia escaneada de ellas?

Es un libro excelente.

Te enviaré las hojas escaneadas.

¿Has leído otras obras de Ballesteros?

No, todavía no he leído nada de Ballesteros más que algunos de los comentarios que incluyes de él en el samadhi pada y alguna cosa suelta, pero ello ha sido suficiente para interesarme en buscar sus libros. Veo que te interesa especialmente ¿no?

Creo que tengo todo lo que ha editado.

El libro antah karana es muy técnico y explica perfectamente la psicología de la mente de acuerdo con el vedanta y el yoga.

Pero tiene obras como “Amanecer de un nuevo escepticismo” o “Kant frente a Shankara”, donde expone una filosofía profunda y consistente que merece la pena conocer.

Como conocedor de su obra, podrías desentrañarla plenamente si te pusieras en contacto con él... ¿no?

¿A qué te refieres con desentrañarla plenamente? Solo hay que leer sus libros, como a cualquier otro autor que te interese. ¿Porqué crees que debería ponerme en contacto con él?

A veces los autores nos transmiten detalles que se nos escapan.

Si. Es lo mismo que cuando lees dos o tres veces el mismo libro. De hecho, alguno de sus libros los he leído un par de veces.

Leer mas de una vez un libro consagra el libro en cuestión, al menos para quien lo lee. Curiosamente los libros que yo he leído más de dos o tres veces (cada dos o tres años) son novelas: (siddharta, la conjura de los necios, juan salvador gaviota...). Y a cada nueva lectura descubres nuevos detalles o te recreas en los mismos con mayor profundidad.

Si una lectura repetida te descubre nuevos matices, piensa que el autor esconde la “esencia” subyacente

Estamos en lo mismo que en el debate sobre el sadguru. El maestro tiene la esencia del conocimiento pero es el alumno quien tiene que descubrirla. A veces no hay conexión entre un maestro y un buscador. Tiene que saltar la “chispa” necesaria que establezca la conexión y te descubra los matices fundamentales.

Sí. Efectivamente, el maestro atesora en su interior la esencia del conocimiento y el discípulo, según su desarrollo interior, la va descubriendo. Ahora bien, piensa que un escritor de libros de filosofía hindú no tiene que ser necesariamente un maestro, sino un simple pandit, un erudito, pero aun así, nos puede ayudar en nuestra “búsqueda”.

De todos modos, la “chispa”, para que se dé, necesita acercamiento o proximidad entre los dos polos. ¿Puede darse la chispa que genera la electricidad sin aproximación?

No se si puede darse a distancia pero, al menos al principio, el contacto directo es fundamental para captar precisamente aquello que solo puede captarse de forma intuitiva.

¿Entonces?

Ballesteros es un pandit, como tu bien dices. Se puede aprender mucho de él y puede ser muy interesante desentrañar su obra para acumular conocimientos relativos. Pero yo me refería al maestro. Éste es el que precisa del contacto directo.

El conocimiento que transmite Ballesteros es un conocimiento relativo que puede profundizarse estudiando sus textos; y también en contacto con él, por supuesto, pero no creo que esto último sea esencial.

241— PANDIT Y GURU

No me queda clara la diferencia que a veces señalas en tus comentarios sobre gurú y pandit, podrías explicarmela?

Según el Bhagavad Gita (4.19), pandit es “aquel cuyos actos se hayan despojados de deseos e ilusiones”, es decir, el sincero practicante de Karma Yoga.

Pandit significa “erudito”. En general, el pandit es un investigador de la iluminación, un sabio y un defensor del dharma, dedicado a descifrar intelectualmente la Realidad y aplicar sus descubrimientos a sus propios actos. Un pandit no suele tener discípulos espirituales, pero si puede tenerlos para transmitirles una ciencia concreta (por ejemplo, en la India, enseñarles sánscrito, astrología, canto védico, etc).

Esto contrasta con el sagrado papel del guru, o “terapeuta” espiritual que es en realidad el iniciador de la transmisión espiritual y que establece una íntima relación con el estudiante o devoto, la cual sirve directamente para que éste purifique su karma y alcance finalmente la iluminación. En hindi “gurú” significa “disipador de tinieblas”, o sea, guía espiritual.

La diferencia entre ambos radica en que éste último establece una relación mucho más personal con su discípulo, asumiendo una responsabilidad directa sobre su evolución espiritual. Es sólo un tanto diferente en función de lo que se comunica y cómo se comunica.

Un ejemplo actual de pandit en nuestra sociedad sería Ken Wilber; grandes pandits fueron ... Nagarjuna y Plotino, por ejemplo. Y ejemplos clásicos de guru podrían ser Buda, Jesús o Ramana Maharshi.

Entiendo tu explicación, de hecho hasta ahora no he caído en la cuenta de leerlo en el Bhagavad Gita, pues no sabía que podía extraerlo de este texto (que por cierto he consultado gracias a tu biblioteca) y sacar mis propias conclusiones, ahora sí lo he hecho, gracias a tus explicaciones y la verdad es que se acercan a las tuyas.

Ahora bien, podríamos decir que en la práctica de un yogui, alguien puede encontrar en un pandit una guía más cercana o próxima a la que le pueda dar un gurú, pues la del gurú estaría pudiendo condicionar su propia interpretación del yoga (la del alumno)? y en el caso de que así sea, puede considerarse la posibilidad de que al igual que dentro de cada uno de nosotros hay o pudiera haber un gurú o guía interior, también habría un pandit? y en el caso de que así fuera cabría otra posibilidad más aún intrínseca que sería una evolución de pandit interno a gurú o guía interno? y en el caso de que el paso de gurú a pandit no sea evolutivo o no dependa de la práctica, si no más bien del interés o motivación del practicante, erudito o maestro... cuáles

serían los condicionantes para que un practicante busque un gurú, un pandit o encuentre en su propia práctica interior la guía? podrían deberse solamente a falta de confianza en el otro, bien sea maestro, (pandit o gurú) o sencillamente podríamos decir que es una opción de vida.

He interpretado tus cuestiones resumiéndolas en cuatro apartados.

1) La guía proporcionada por un guru puede condicionar la interpretación del yoga que posee el discípulo; en ese caso, ¿podría un yogui, encontrar una guía más íntima en un pandit?

La instrucción más personal y más íntima siempre la proporcionará el gurú. El pandit enseña conceptos generales. El guru se identifica él mismo con el alumno y da lugar a una profunda relación.

2) Igual que hay un guru en nuestro interior, ¿también hay un pandit?

No. Un guru puede ser una persona sin ningún tipo de instrucción, analfabeta incluso, pero que dispone una sabiduría intrínseca o adquirida por medio del conocimiento intuitivo. Por el contrario, un pandit debe forjarse a si mismo; su sabiduría es más bien producto de la erudición.

3) Si disponemos de un pandit en nuestro interior, ¿este aspecto puede evolucionar hacia la figura del guru interior?

Caben todas las opciones: un guru que sea pandit (Krishnamacharya), un guru analfabeto (Hui Neng), o un pandit que no desee tener alumnos personales (Ken Wilber). Un guru puede ser también un pandit, pues una persona iluminada puede adquirir erudición, antes o después de su iluminación. Ahora bien, un pandit no es una persona iluminada y, por tanto, tiene las mismas opciones que cualquiera otra de llegar a convertirse en guru.

4) En qué casos debemos buscar un guru o pandit exterior, o una guía directa en nuestro interior?, ¿quizás, por desconfianza en las otras opciones?

Se pueden buscar y tener las tres cosas. Cada caso es único pero no creo que la búsqueda deba condicionarse por el rechazo a otras opciones.

... dices que igual que tenemos un gurú en nuestro interior no podemos tener un pandit, bien, pero luego dices que sí se puede evolucionar de pandit interior a gurú interior, entiendo que en este caso el pandit interior lo es porque ya se ha forjado en la erudición, me equivoco? Ah y otra duda, puede darse el caso de que un gurú acepte tener alumnos pero no seguidores o discípulos, es decir decida enseñar yoga y transmitir la práctica de yoga pero no aceptar seguidores! Vamos a ver, en mi caso concreto, doy clases de yoga, pienso que puedo tener alguna intuición y trato de documentarme como mejor puedo, sigo practicando y acudiendo a cursos, pero me surgen muchas dudas cuando enseño yoga, porque considero que además de servir de modelo en las posturas también puedo condicionar su aprendizaje de yoga con el sesgo de mi enfoque, pero también me aporta y gratifica poder experimentar la transmisión de mis enseñanzas a las personas que acuden a las clases. Es decir, se puede ser profesor de yoga a secas?

No te equivocas. El pandit siempre es producto del estudio, del esfuerzo por adquirir conocimientos lógicos.

Hablando en propiedad, guru solo es aquella persona que, habiendo logrado vislumbrar la auténtica naturaleza de las cosas, acepta uno o más discípulos para ayudarles en su propio camino hacia la Realidad. El objetivo que persigue el guru es el más elevado que puede alcanzar su discípulo: la iluminación.

Pero si el guru no ha alcanzado él mismo la iluminación, no podemos seguir llamándole guru, pues el objetivo a alcanzar por sus discípulos será inferior (aunque también pueda ser elevado); estaríamos hablando entonces de un profesor, un maestro o un instructor de yoga.

El profesor de yoga, en este caso, es una persona que esta comprometida en el camino: practica, aprende y enseña lo aprendido.

Una persona puede comprometerse en el camino del yoga de dos formas: practicando en solitario (con o sin guru) y dedicándose a la enseñanza (con o sin guru). En cualquier caso, con el tiempo, los dos tipos de practicantes convergen y transmiten sus conocimientos de una u otra forma. Y al final, si logran la iluminación, los dos se convertirán probablemente en un guru.

251— RECONOCER A UN LIBERADO

...He visto este artículo en internet, es una entrevista a Francois Lorin, no sé si lo has leído, pero en un momento habla de Desikachar y de Krishnamacharya, como no liberados, entonces podría ser que se tratara de un pandit, exclusivamente, ¿o es que el entrevistado tiene una visión un poco sesgada de Krishnamcharya?

Te cito el artículo por si lo quieres leer:

<http://www.concienciasinfronteras.com/PAGINAS/ConCIENCIA/lorin.html>

Para opinar si una persona esta iluminada o no, lo primero es haber tenido contacto personal con ella. Seguramente Francois Lorin conoció personalmente a Krishnamacharya y su opinión puede ser muy válida. Krishnamacharya, sin duda, fue un pandit. Muchos de sus discípulos le consideran además un auténtico guru, tal como han manifestado Iyengar y su propio hijo Desikachar. Otros pueden opinar diferente. Ya sabes que el guru es personal y el practicante lo puede reconocer y aceptarlo como tal convirtiéndose en su discípulo o, por el contrario, no reconocerlo como una persona liberada y seguir buscando su propio maestro espiritual.

El único que no se puede equivocar al juzgar la autenticidad de una persona liberada es otra persona liberada.

En principio y según hablaba en la entrevista, Francois Lorin, parece que conoció a Krishnamacharya, y probablemente su afirmación es rotunda... evidentemente para poder considerar a una persona liberada, ¿qué parámetros admitiríamos? ¡camina sobre las aguas!...

Ramana Maharshi nunca caminó sobre las aguas o hizo algún tipo de prodigio. Por contra, Sai Baba, el “hacedor de milagros”, no parece que esté muy liberado.

Francois Lorin también admite que conoció poco a Krishnamacharya. Creo que en el Guru hay que confiar sin miedo, pero que de nadie más hay que fiarse ciegamente. Todo es relativo.

307—ABRIR UN CENTRO DE YOGA (1)

Desde el punto de vista profesional, el artículo “Abrir un Centro de Yoga” (http://www.abserver.es/yogadarshana/Abrir_un_Centro_de_Yoga.pdf) me parece acertado y amplio, es decir, se abarcan las cuestiones fundamentales: licencias, permisos, obligaciones fiscales, seguro de responsabilidad, titulación, regulación de la actividad, etc. Son aspectos muchas veces desconocidos, pese a su importancia...

Como dices al final del artículo, la consulta que se te hizo fue su verdadero origen. Si te das cuenta, la persona necesitaba asesoramiento legal y fiscal. En este sentido, teniendo en cuenta la puntualización anterior, considero muy acertado tu artículo.

Ahora bien, como practicante y profesor de Yoga, lo considero apartado del genuino espíritu que subyace en la página web, la cual, como sabes, sigo desde hace tiempo. Quienes amamos el Yoga, Jose Antonio, no podemos caer nunca en el mercantilismo... De acuerdo que los tiempos que corren son los que son. Pero ello no

nos puede hacer caer en el Yoga comercial, que, como bien dices, no es el verdadero Yoga.

Dices algo de lo que discrepo profundamente: “se puede hacer del Yoga una profesión sin que se vea comprometido el propio camino interior y sin caer en las garras del llamado “supermercado espiritual de occidente”. Esto es realmente difícil si las únicas alubias que llenan tu plato vienen de dar clases de yoga.

Conozco a muchas personas que “intentan vivir” desde hace años del Yoga. Sí, he dicho “intentan vivir desde hace años...”. Se dedican a dar clases en colegios, asociaciones de amas de casa, polideportivos, gimnasios, pueblos... Y de verdad, no se les pasa por la cabeza poder llegar algún día a comprar un local que les cueste entre 250.000 y 500.000 euros. Hay que dar muchas, pero que muchas clases de yoga todos los días durante muchísimo tiempo y cobrando muy bien por ellas para poder aspirar a semejante inversión.

Muchas de estas personas tampoco se han dado de alta en autónomos porque andan justos para llegar a final de mes, si es que llegan, a no ser con ayuda (por ejemplo, sueldo del cónyuge o pareja). Y no digamos si encima tienen hijos que alimentar. Ello convierte su fuente de ingresos en economía sumergida. Esta situación, verdaderamente, les hace caer en el estrés. ¿Gracioso, no? Un profesor de Yoga estresado por apego a lo material por no llegar a... y enseñando un Yoga comercial que pueda competir con engendros como el pilates, gimnasias de mantenimiento y similares.

Lo ideal, si queremos transmitir la enseñanza del Yoga, es precisamente no hacer de ella nuestro medio de vida, o al menos, en exclusiva. Si el aspecto económico no resulta importante, sino la enseñanza que te sientes llamado a compartir, entonces puedes desapegarte de lo material y mantener la pureza del Yoga, transmitiéndolo a aquellas personas dispuestas verdaderamente a profundizar en su mundo interior y para las que su vida sea realmente un desafío espiritual. Ya sabes que no todos somos llamados del mismo modo y en el mismo momento.

Quizás, sin cierto mercantilismo, el yoga no se habría propagado tal como la ha hecho en occidente.

Conozco personalmente a un profesor de yoga que vive de hacer la enseñanza del yoga su profesión desde hace más de treinta años (tiene esposa y dos hijos; uno de ellos continúa la tradición de su padre), y creo que la mayoría de los profesores que han respondido a mi consulta viven de esta actividad.

Normalmente, se utiliza un local alquilado o una adaptación de un local propio. Los centros que basan su actividad económica en exclusividad con las clases de yoga suelen configurarse como centros de yoga con distintas actividades, distintos tipos de yoga, distintos niveles y, por supuesto, varios profesores. Son pocos los que funcionan así, desde luego. La mayoría forman parte de la economía sumergida o son un complemento de la economía familiar.

Como bien sabes, estoy de acuerdo con el ideal de transmitir el yoga de forma altruista. Durante varios años de enseñanza en un centro privado, fui un profesor atípico: no aceptaba remuneración por ello, mientras que sí lo hacían otros compañeros. Sin embargo, en otra época de mi trayectoria, tuve que aceptar durante unos meses un “empleo” como profesor de yoga en un centro. La vida da muchas vueltas y, a veces, parece absurda.

Cada persona y cada economía es única. Hay profesores de yoga que con mínimos ingresos obtenidos a través de su enseñanza, pueden sobrevivir y mantenerse (quizás no tengan familia que mantener...).

Se puede establecer un sistema de remuneración voluntaria y adaptable a cada alumno. También se puede establecer la gratuidad para casos concretos. En definitiva, la rentabilidad de un centro de yoga vendrá impuesta por la calidad de la enseñanza impartida y no por criterios mercantiles. Al menos, así debiera ser.

309—NECESIDAD DEL MAESTRO

...estoy relejendo “El poder del ahora”, de Eckhart Tolle...

Hace unas semanas hubo una frase que martilleó mi mente insistentemente: “Tampoco debes depender de un profesor o maestro, excepto durante un período de transición, mientras aprendes el significado y la práctica de la presencia” (página 116, in fine). Esto me llevó a intentar desentrañar lo remarcado entre comillas y me hice la siguiente pregunta ¿querrá decir que el maestro es realmente necesario en el caminar espiritual hasta que el discípulo comienza realmente a meditar? Y si es así ¿cuándo puede realmente entender (sin errar por orgullo, soberbia o sencillamente por pura ignorancia) que ha abierto la puerta de la meditación? Responder a estas cuestiones es de vital importancia, pues, como sabes, seguir un camino equivocado hace más difícil volver al verdadero camino cuanto más tiempo tardemos en hacernos conscientes de nuestro error, si es que llegamos a darnos cuenta...¿Qué piensas de todo esto?

Si consideramos al maestro como: 1) otra persona más evolucionada, es decir, más cerca de la liberación que uno mismo, y 2) con la cual entramos en relación especial o sintonía, de tal forma que nos ayude en nuestro propio despertar hacia la liberación, creo que más que decir que es “necesario”, deberíamos hablar de “deseable”.

Si pensamos que el maestro es necesario y no lo encontramos, ello no significa que no podamos avanzar en nuestro propio camino interior. Incluso tampoco podríamos afirmar que el avance tenga que ser siempre más directo con ayuda del maestro. ¡No olvidemos nuestro maestro interior!

Por supuesto, el maestro puede ser una ayuda circunstancial: “cuando el discípulo ha aprendido todo lo que el maestro puede enseñarle, ya no es necesario que siga con él”. Pero esto solo se da en muy pocos casos.

Tolle se refiere a la meditación y limita la ayuda del maestro al momento en que el discípulo puede entrar en este estado sin su ayuda. Pero, ¿cuándo podemos afirmar que ya no necesitamos sus indicaciones? Generalmente, el discípulo no supera al maestro y, por tanto, su ayuda sigue siendo apreciada a la hora de resolver continuas dudas que se presentan en el camino. Es muy optimista decir que ya no necesitamos ayuda porque ya “sabemos” meditar. Si el maestro es asequible, siempre podrá inspirarnos.

Ciertamente, si pensamos que “realmente entendemos” es que no entendemos nada. Cuando hablamos de experiencias tan subjetivas y profundas, el entendimiento de tales estados no se manifiesta intelectualmente. Más bien, se produce un cambio de carácter radical y un reforzamiento extraordinario del sentimiento de seguridad en uno mismo, entre otras cosas. Por ejemplo, sentimientos positivos como bondad, felicidad, bienestar, alegría, compasión, etc, dejan de buscarse, pues aparecen de forma natural.

Tampoco creo que debamos tener miedo de seguir un camino equivocado. Los caminos hacia la liberación son innumerables (tantos como individuos) y además no son lineales. Un camino recto, derecho hacia la liberación, es una utopía. Siempre hay vueltas, ascensos y descensos. Lo podemos comprobar cuando hacemos asanas o meditación. Hay días en que parece que progresamos y al día siguiente, una lesión o un problema en el trabajo, nos hacen volver a empezar. Pero, eso sí, habiendo aprendido algo más.

En realidad, el maestro lo que hace es evitarnos algunos descensos y hacer mas suaves las curvas de nuestro sendero espiritual.

310—PRÁCTICAR A EDAD AVANZADA

Tengo 62 años. Ahora ya dispongo de más tiempo para todo, que era una de las excusas que tenía para no tomarme el yoga de una forma seria. Sin embargo desde los 17 y a lo largo de lo que llevo vivido, él ha sido una constante para mi, aunque tengo que decirlo, bastante frustrante. Entiendo el Yoga como un sistema completo hacia la perfección y la paz del hombre, de ninguna manera como se interpreta por la mayoría de la gente en occidente, que poco se ha avanzado en eso por cierto.

Después de este resumido preámbulo te cuento. Siempre he tenido escollo enorme para progresar, se trata de mi extraordinaria falta de elasticidad, que es congénita. Por ejemplo, yo nunca pude sentarme en una silla doblando una pierna sobre la otra apoyando el dorso del pie sobre la rodilla, postura totalmente común en los hombres y hoy día también en las mujeres. De niño tampoco podía sentarme en el suelo, ahora tampoco claro, con las piernas cruzadas apoyadas sobre el suelo y los pies recogidos bajo los muslos como hacían los demás con total naturalidad, la maestra la tomaba conmigo por esa cuestión por lo que me sentía doblemente mal. A ello hay que añadir una escoliosis ligera que tengo desde la pubertad, pero no, no tengo chepa ni nada de eso. Siempre he sido autodidacta, si se puede decir esa palabra, siendo mi autor de cabecera van Lysebeth, aunque he leído todo lo que ha caído en mis manos, lo que más me impactó y a partir de ahí tuve una idea definitiva de lo que significaba el yoga, fué los aforismos de Patanjali. He practicado intermitentemente y siempre sin profesor sin conseguir avanzar apenas. En cuanto a las prácticas de pranayama, sí he sido más constante, pero me encuentro en un punto muerto también.

Con estos datos, y si te hacen falta más me lo indicas, me sería muy provechoso que me dieras unos buenos consejos o pautas para retomar algo que hace años debía haber tomado más responsablemente.

Durante la celebración del 70 cumpleaños de BKS Iyengar, en 1988, éste dio una charla en Pune que fue transcrita al libro “La esencia del yoga”. La siguiente cita pertenece a dicho libro:

“En 1978, tras la celebración de mi sexagésimo cumpleaños... empecé practicando de cuatro a cinco horas al día. La mala fortuna quiso que en junio de 1979 padeciese un grave accidente de motocicleta, lesionándome el hombro izquierdo, la columna vertebral y las rodillas. Por culpa de aquella lesión no podía levantar el hombro ni hacer estiramientos hacia delante, torsiones ni equilibrios. Empecé a practicar yoga como si fuese un principiante. Pero tres meses después del primer accidente padecí otro en el que me lesioné el hombro y la rodilla derechos. Como yoga implica uniformidad, ambos accidentes lesionaron uniformemente mi cuerpo y mi práctica tocó fondo. A fin de recuperar mi forma de 1977 practiqué diligente y doblemente, ocupándome de las zonas lesionadas. Aunque poseía una fuerza

de voluntad y unos nervios lo suficientemente resistentes como para someterme a horas de práctica, el cuerpo se rebelaba. Pero no me rendí a mis pensamientos negativos. Con perseverancia e insistencia recuperé el setenta y cinco por ciento de mi práctica de asana en diez años de duro esfuerzo. Espero recuperar mi forma original. En caso de que no lo consiga, quiero morir con la satisfacción de haber hecho todo lo posible hasta mi último aliento. Lo digo a fin de que desarrollen su fuerza de voluntad y persistencia para hacer lo que yo hice sin perder los ánimos, para que también puedan dejar este mundo con alegría cuando Dios les llame”.

Hoy en día, casi veinte años después de esta charla, BKS Iyengar continúa practicando asanas y pranayama con gran dedicación.

En yoga todo se consigue mediante la práctica relajada y persistente. En principio no hay limitación de edad, sexo o condición física. La práctica se adapta a la condición inicial del practicante y, poco a poco, éste va evolucionando, casi sin darse cuenta. No importa si se tarda mucho o poco tiempo. Lo importante es practicar.

312—ABRIR UN CENTRO DE YOGA (2)

En el estudio etimológico que haces de la palabra anushāsana en el sutra I.1 (<http://www.abserver.es/yogadarshana/1-01.htm>) indicas que el prefijo *anu* tiene dos connotaciones distintas en este término. Una de ellas es precisamente que la disciplina del yoga se enseña solo después de que el estudiante ha demostrado un necesario grado de aptitud, mediante la observancia de la autodisciplina, y se le considera preparado para avanzar en el camino del yoga. Esto me ha recordado... el reciente artículo que has publicado en la web “Abrir un Centro de Yoga” (<http://www.abserver.es/yogadarshana/Abrir un Centro de Yoga.pdf>). ¿No crees que la tarea del profesor de yoga es colaborar humildemente en la expansión de la conciencia de sus alumnos? Y de ser así, ¿piensas que merece la pena expandir “comercialmente” el yoga? En otras palabras, ¿no crees que ello puede ir “adulterando” cada vez más la enseñanza del verdadero yoga?

Quizás tengas razón. Yo, de hecho, después de bastantes años en que me he debatido entre uno y otro tipo de enseñanza, he renunciado a la vía “comercial” de instrucción del yoga. Ahora solo doy clases esporádicamente y de forma totalmente personalizada (y altruista, por supuesto), pero no por seguir una línea tradicional de transmisión de la enseñanza, sino porque considero que esta es la forma más correcta de transmitir el yoga y que es la única forma de transmitir su esencia.

Pero... también recuerdo mi acercamiento al yoga y veo el acercamiento que tienen otras personas a esta ciencia. El yoga que denominamos “comercial”, es decir, el yoga que se enseña en un Centro de Yoga como si solo fuese un método combinado de estiramientos y relajación, mediante el pago de una cuota mensual, permite que muchas personas tomen contacto con esta ciencia, se interesen por ella y, tal vez solo uno entre mil, profundize lo suficiente como para practicar y estudiar la esencia del yoga. Pero este uno merece la pena...

No se trata de “adulterar” o no la enseñanza; se trata de acercarla a todo el que se sienta interesado, sea por uno u otro motivo. Y en esto, hay que reconocer que la visión comercial del yoga tal como se enseña en occidente juega un gran papel.

Hay Centros de Yoga muy buenos (pocos, es cierto) y otros no tanto (la mayoría, es verdad); pero el buscador sincero irá poco a poco discriminando y aprendiendo. Como siempre, hay que tener en cuenta que el guru supremo lo llevamos dentro.

315—ABRIR UN CENTRO DE YOGA (3)

En tu artículo “Abrir un Centro de Yoga”

([http://www.abserver.es/yogadarshana/Abrir un Centro de Yoga.pdf](http://www.abserver.es/yogadarshana/Abrir_un_Centro_de_Yoga.pdf)) dices lo siguiente: “Lo importante es que antes de comenzar la práctica el alumno explique claramente las limitaciones que pueda tener. Para ello es conveniente rellenar una ficha que refleje su estado general de salud y posibles patologías, lesiones, operaciones, etc., con objeto de adaptar algunas posturas o recomendarle que se abstenga de la ejecución de otras”.

¿Sabes de alguien que haya elaborado una ficha así y esté dispuesto a compartirla? Yo por mi parte he redactado un documento relacionado con la exención de responsabilidad que tal vez le sea útil a otros enseñantes de yoga. He consultado con dos abogados y están de acuerdo en que tiene validez legal, aunque nunca cubra todos los posibles riesgos. Quiero dejar claro que no sólo pienso en cubrirme las espaldas al hacer firmar un documento como éste a los nuevos alumnos; también pretendo que las personas se den cuenta de que yo, como profesor de yoga, no puedo suplir a lo médicos; y de que no tengo poderes paranormales que me permitan averiguar si están en condiciones de practicar yoga o no. Esto último puede parecer una exageración, pero a veces me encuentro con personas muy ingenuas dispuestas a creer cualquier cosa.

DECLARACIÓN DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

Don/Doña.....

con D.N.I:

y domicilio en, calle

.....

al solicitar a Don..... que me enseñe las técnicas propias del Hatha-Yoga, soy consciente de que él no puede saber si mi estado físico es el adecuado para practicar este tipo de técnicas. Para certificar que estoy en condiciones de practicar Hatha-Yoga sé que tengo que recurrir a los servicios de un médico que conozca las posturas y ejercicios respiratorios que se suelen utilizar en esta disciplina del yoga. Por tanto, de ninguna manera haré responsable a Don..... si sufro algún tipo de lesión provocada por mis actuales condiciones físicas. Así mismo, tampoco le haré responsable si sufro algún percance debido a la inadecuada ejecución de sus instrucciones, tanto en la sala de yoga en donde se imparten las clases como en cualquier otro lugar. También, finalmente, soy consciente de que puedo negarme a ejecutar ciertos ejercicios si considero que me pueden resultar perjudiciales. Por consiguiente, si los realizo, asumo toda la responsabilidad respecto a las consecuencias que puedan derivarse.

Enel día.....de.....de 200..

Fdo:

Teléfono:.....

Móvil:.....
Correo electrónico:.....

No se si alguien dispone de un documento como el tuyo, pero subo este mensaje a la web por si algún profesor quiere responder.

316—ABRIR UN CENTRO DE YOGA (4)

Considero, desde mi punto de vista, que puede resultar muy digno abrir un centro de yoga, considerarlo una profesión y además evolucionar como persona y como ser espiritual, los ejemplos más claros los tenemos en Krisnamacharya, Iyengar, etc... Conozco personas, en occidente, que regentan un centro de yoga, como única fuente de ingresos, tienen familia, hijos, etc... y además son extraordinarias personas y magníficos profesores, y también, porque no decirlo, auténticos yoguis. Inclusive los “centros comerciales de yoga”, también pueden ofrecer estupendas oportunidades de crecimiento personal y espiritual y de evolución en la práctica de yoga, de no ser así, es muy difícil que practicantes que vivimos en pueblos retirados pudiéramos tener contactos con maestros de yoga de diversos estilos, que pueden aportar pequeños pasos en la práctica diaria...

Considero que la pregunta 307, en su apartado final, concretamente, cito textualmente, “Lo ideal, si queremos transmitir la enseñanza del Yoga, es precisamente no hacer de ella nuestro medio de vida, o al menos, en exclusiva”, es una afirmación demasiado generalista, hubiese estado mejor si la hubiera formulado como una propuesta más, entre las que existen en el yoga... Si atendemos a uno de los mensajes que nos transmite el Bagavad Gita, sobre las dudas que le surgen a Arjuna cuando tiene que atravesar con una flecha a familiares cercanos, Krishna le recuerda que cada cual debe acometer su deber independientemente del apego a los resultados, y me apoyo en este texto porque lo considero de verdad un gran tratado para cuando nos surgen dudas de carácter moral, ... Una persona puede regentar un centro de yoga, ganar dinero y trascender, si lo que le importa en realidad es la trascendencia y la excelencia en su trabajo, y no la suma económica,... igual lo puede hacer un cirujano plástico que un mendigo... y de la misma forma una persona que enseñe yoga de manera altruista puede transmitir la esencia del yoga, que si lo hace otra que esté registrada y cotice en la Seguridad social, u otra que lo desarrolle a través de asociaciones y en la economía sumergida; la relevancia no está en la forma sino en la esencia.

Es mi opinión, y no es mi deseo molestar ni convencer a nadie...

Gracias por tu comentario.

318—ESTILO DE KUALAYANANDA EN ESPAÑA

¿Qué difusión tiene el estilo Kualayanda en España?. Me parece que no hay muchos sitios donde practicar y la literatura es escasa.

El Instituto de Yoga Kaivalyadhama de Lonavla es un centro subvencionado estatalmente para la investigación y difusión del yoga, principalmente desde un punto de vista médico pero también como traductor e investigador de textos de yoga antiguos. Como tal, son principalmente los profesionales de la medicina los que acuden a la India a sus cursos de formación con objeto de adquirir conocimientos en este campo e intentar su aplicación médica (igual que otros se pueden interesar por la acupuntura o el ayurveda).

Por supuesto, también hay buscadores que acuden a sus cursos de formación de profesores con objeto de profundizar en la práctica del yoga, o forman parte de grupos de estudio y de trabajo sobre textos de yoga, pero son los menos.

Los libros que publican son muy escasos en español. La mayoría están en inglés o en sánscrito y hay que pedirlos directamente a la India o a un importador del Reino Unido (también hay un contacto en España que proporciona textos del Instituto).

Sobre donde practicar, salvo en consultorios de algunos médicos especializados no conozco centros donde el profesor se haya formado expresamente en Lonavla.

326—ABRIR UN CENTRO DE YOGA (5)

Un día hablando con mi maestro y comentando que quería dedicarme en exclusiva al yoga, me comentó que tuviera cuidado, ya que es algo perjudicial dar más de cuatro clases diarias, que hace un gasto psicológico importante. Yo al principio, no le quería creer, pero los días que he dado más de 4 clases, realmente si me he sentido cansado psíquicamente. ¿Puedes hacer algún comentario sobre esto?.

Tu maestro tiene razón. Aunque puede haber variaciones sobre el número diario de clases que un profesor pueda impartir, sin duda dar clases de yoga no es lo mismo que recibirlas. Es lo mismo que dar un masaje o recibirlo.

Por eso insisto tanto en que hay que encontrar tiempo para la práctica diaria personal. Cuanto más practique el profesor, mejor impartirá las clases y más resistencia desarrollará.

Por otro lado, se trata también de un proceso de adaptación. Al principio se desarrolla una actividad nueva en la que el profesor suele comprometerse mucho. Más adelante, como en todo, la novedad del principio se vuelve más armoniosa y el profesor se adapta mejor al ritmo estresante que suponía dar tantas clases diarias.

341—HISTORIA DEL YOGA EN ESPAÑA

Te escribo pues me gustaría tener tu opinión sobre un asunto sobre el cual tengo dificultades en documentarme y que es uno de los temas abordados en el curso de formación que impartimos en nuestra escuela.

El asunto es: la historia del yoga en España.

Como eres uno de los pioneros creo que podrás traerme luz sobre el asunto. Espero así poder evitar el “he oído decir”.

El inicio del yoga en España se remonta a los últimos años de la dictadura, principios de los setenta. En esa época, algunas escuelas se instalaron en España y abrieron centros de yoga, al mismo tiempo que algunas personas se interesaron por esta práctica milenaria y buscaron formarse en Francia, en India o en el mismo España con profesores y swamis recién llegados.

—Swami Sivayotir (Francisco Lopez-Seivane), discípulo entonces de Swami Vishnudevananda, abre en Madrid el primer Centro de la Asociación de Yoga Sivananda, hacia 1974, y poco más tarde se extiende a otras ciudades (Barcelona, Vigo, Valencia), abriendo más Centros y empezando una rápida divulgación del Yoga en España. Posteriormente se produjo un cisma dentro de la asociación española y Sivayotir dejó la organización.

—La Asociación Española de Practicantes de Yoga la fundó Jordi Colomer el 25 de octubre de 1976 y entre sus presidentes pioneros más conocidos destacan Emilio Fiel, Josep Barneda, Carlos Claramunt, Jaume Chalamanch y Manuel Morata

—La Asociación de Yoga Clásico (AYOC) es la nueva imagen del antiguo “Instituto de Yoga Clásico” fundado en el año 1977 por Harold Sequeira Chaitanya, profesor del “Yoga Institute de Bombay” y discípulo directo de Sri Yogendra. Sin embargo, Harold ya había tenido otros discípulos españoles antes de que se crease el Instituto, como Jose Luís Martínez que, en 1974, abre en Santander el Centro Cantabro de Yoga.

—La Escuela Aragonesa de Yoga es fundada por Manuel Morata en 1977, aunque Manuel se inició siete años antes en Francia, con Nil Hahoutoff y, posteriormente completó su formación con Svami Satyananda.

—Carlos Fiel se inició en el yoga en 1967, formándose en Francia con Gerard Blitz. En 1972 crea en el País Vasco Sadhana, que se organiza y estructura como Asociación en 1975. En 1980 y junto a su hermano Emilio, fundan la Comunidad del Arco Iris, de clara influencia de Osho (por entonces, Sree Rajneesh), y actualmente desaparecida.

—Ramiro Calle abrió en 1971 en Madrid el Centro de Yoga Sadhak. Viajó frecuentemente a la India y no ha tenido un maestro definido. Desde el principio ha sido un escritor y divulgador muy prolífico, además de pionero en la investigación médica del yoga en España.

—La Asociación Internacional de Profesores de Yoga (IYTA) la funda M^a Teresa Martínez Vilafañe en 1975 bajo las directrices de la sede central en Australia, instalando su sede central en Barcelona.

Hay otros practicantes que se iniciaron en aquella época (Danilo Hernández, el sacerdote García-Salve, el psicólogo Antonio Blay, etc), pero quizás éstos sean los más relevantes.

347—CLASES DE YOGA

Soy una recién llegada al Yoga, he leído varios libros sobre el tema y he empezado a practicar en el Centro ... de Madrid, pero encuentro que el tiempo dedicado a las asanas es muy corto (30 min. máximo) y en las clases hay bastantes señoras mayores. Me da la sensación de que no aprendo demasiado y me gustaría probar otro centro, pero no tengo mucha idea sobre cuál imparte clases de forma más pura y respetando la esencia del Yoga.

Tengo 33 años y he practicado deporte (natación, bicicleta, carrera, patinaje) toda la vida ¿qué centro me puedes recomendar?

También me gustaría practicar en casa ¿qué libros que tú consideres interesantes contienen tablas de asanas?

Creo que te adaptarías bien al sistema de Iyengar. En la sección de contactos (<http://www.absolver.es/yogadarshana/dirmadridciu.htm>) puedes localizar un centro que imparta clases de este estilo. No los conozco todos y supongo que entre los centros de un mismo estilo también habrá diferencias. Te recomiendo que mires primero en:

— Centro de Yoga Iyengar de Madrid-Sol ; Carrera de San Jerónimo, 16 - 5º Izq ; 915 322 785 ; <http://www.eyimadrid.com/>

— Centro de Yoga Iyengar Fuente de Salud ; Avd. de la Estación nº 5 ; Carretera del Plantío (Majadahonda) ; 913 077 483 – 676 450 642 – 676 450 658 ; terapias@fuensalud.com ; <http://www.fuensalud.com/>

— Centro Yoga-Salud ; Antonio Machado, 19, Local 1 ; 913 863 069 ; centroyogasalud@eresmas.net (Fidel Collado)

— *Yoga Madrid ; Cea Bermudez 66, 5a3 ; 914 423 288 ; <http://yogamadrid.com/> (Oscar Montero)*

Si te convence este estilo de yoga, los libros que te puedo recomendar son 1) Luz sobre el yoga, de BKS Iyengar, 2) Yoga, el método Iyengar, de Silva, Mira y Shyam Mehta, 3) Yoga para la mujer, de Geeta Iyengar.

Pero, si pruebas este estilo y no te convence, escíbeme de nuevo.

Además, acaban de abrir un Centro de Yoga de estilo Ashtanga Vinyasa Yoga (de más intensidad física que Iyengar, pero sin perder autenticidad):

— Ashtanga Yoga Madrid ; C/ Juanelo 12, ent. b ; 913 690 033 - 667 652 600 ; info@ashtangayogamadrid.com ; <http://www.ashtangayogamadrid.com/>

349—HISTORIA DE UN PROFESOR DE YOGA

Hola José Antonio, soy ..., profesor de yoga, colaboré humildemente en tu artículo de **Cómo abrir un centro de yoga**

(http://www.abserver.es/yogadarshana/abrir_un_centro_de_yoga.htm). A raíz del mismo y de la controversia surgida a continuación sobre el yoga comercial, me siento tentado a contarte mi trayectoria profesional, la cual considero bastante interesante.

Empecé a practicar yoga hará unos quince años, había empezado a preparar oposiciones a notarías y yo era una persona muy nerviosa. Me decidí por el yoga pues como siempre había oído que estaba relacionado con la relajación pensé que me podría beneficiar para mis estudios. En realidad fui a clase poco tiempo, unos tres o cuatro meses, pero me interesó muchísimo y empecé a comprar libros y a practicar en mi casa. El caso es que la primera vez que me examiné (el examen era oral, en una ciudad lejana y esperando en el pasillo a que te toque, todo bastante cruel), me sentí bastante cambiado a mi forma de ser habitual, algo estaba ocurriendo. Así que continué con mi práctica personal, estudiaba hasta eso de las 9 de la tarde y practicaba como una hora hasta la cena, dejándome la cabeza completamente despejada.

Así las cosas un día un amigo que iba a abrir un gimnasio me propuso dar clases, y acepté aunque realmente asustado, no me encontraba capacitado. Ahora con la perspectiva que da el tiempo y los conocimientos adquiridos pienso que realmente no estaba en absoluto preparado para la enseñanza, pero también me doy cuenta de que si bien me faltaba teoría sí que podía transmitir algo mucho más profundo y que no se aprende sino que se experimenta. Bueno, el caso es que el primer día de clase me temblaban las piernas. En ese gimnasio estuve unos tres años, nunca tuve mucha gente pero entre los alumnos que tuve a uno debí enganchar bastante porque ahora es mi mujer. Lo importante es que el camino se había iniciado y a partir de ahí surgieron otros sitios hasta hoy.

El siguiente paso y uno bastante relacionado con el debatido tema de la comercialización del yoga fue dar clase en un Ayuntamiento. A la vez, dejé el gimnasio donde había empezado y comencé en otro donde todavía sigo (te estoy hablando de hace unos 6 años), dando clase tres días a la semana a las 9 de la mañana y a las cuatro de la tarde. También comencé a dar clase en un centro social y deportivo donde también sigo dos días a la semana, a las siete y media de la tarde.

Mientras tanto dejé la oposición, llevaba estudiando siete años y ya iba siendo hora de ganarme el sustento. Empecé a ejercer la abogacía, mientras a la vez seguía impartiendo mis clases. A estas alturas me planteé tomarme más en serio la enseñanza, así que hice el curso de instructor en ... (son buenos, un poco pijos pero

lo dan todo), el año siguiente hice el de instructor de Ashtanga (soy un adicto, ya conozco tus reticencias, si quieres profundizamos en ello otro día), el siguiente año el de profesor de Hatha y el año pasado el de pilates (ya, ya, pero aprendes mucha teoría sobre anatomía). Total, que por preparación que no quede.

Bueno, el caso es que empecé a trabajar como responsable del área de yoga en una empresa de servicios deportivos que contratan con instituciones y sociedades. Daba clase en un Ayuntamiento bastante importante donde por primera vez se enseñaba yoga. El éxito fue tal que llegué a dar clase a unas cien personas al día. Entre unos sitios y otros algún día daba hasta siete clases, de ellas tres seguidas.

El yoga me tenía completamente absorbido y su espíritu como te imaginarás es bastante distinto, por no decir contrario, al de la abogacía. Uno de los dos se tenía que imponer y quedó constancia el día que se me presentó en el despacho un chico con intención de separarse (un bocado apetitoso para cualquier abogado), y después de hablar con él dos horas le convencí para que no lo hiciera. La sentencia se había dictado así que me volqué en el yoga como único objetivo, por lo que le propuse a la empresa con la que trabajaba que me hicieran un contrato fijo a cambio de dejar el despacho. Aquí es cuando entramos en la profesionalidad de la práctica en Ayuntamientos y otros organismos, la cual cae en manos de empresas sin prejuicios y auténticos desaprensivos donde lo mismo da una clase de yoga que otra de encaje de bolillos. Acostumbrados a trabajar con chiquillos con ánimo de sacarse unas pelas por horas, que se presente alguien con intenciones serias de trabajo les descolocó. Entretanto, viendo estos sujetos el éxito que el yoga tenía en el Ayuntamiento abrieron en el término municipal donde ellos mismos daban las clases un centro privado conmigo al frente para aprovechar el tirón que tenía. Al año de abrir el centro tenía setenta alumnos sólo de yoga, más que cualquier otra disciplina que allí se daba. Con estos farsantes daba clases además de en este centro, en otro Ayuntamiento y en un centro social y deportivo, además de mis clases en el gimnasio y en el otro centro social, y otras dos clases más que me salieron en una academia de enseñanza (sufragadas con fondos europeos destinadas a autónomos, y con el nombre de “primeros auxilios”); en total, unas treinta y cinco horas a la semana, incluida una y media el sábado por la tarde (si eso no es afición....).

A los seis meses de que me hicieran el contrato estos sujetos, y a los pocos días de que les dijese que el resto de los “profesores” de yoga que había en la empresa me habían dicho que no practicaban y que me comprometía a reciclarles, me pusieron de patitas en la calle (sin comentarios). La mayor alegría me la dieron mis alumnos, ya que ante la noticia de que marchaba del centro donde impartía las clases con estos caraduras, la mayor parte de los alumnos tomaron la decisión de seguirme, adonde fuese. Así que ni corto ni perezoso, a los tres días había alquilado y acondicionado un pisito donde seguir con la práctica (todo clandestino). Como tenía que meter a unos treinta y cinco alumnos en un salón de veinte metros cuadrados, tuve que poner tres clases seguidas por la tarde. Así estuve desde febrero hasta julio del año pasado, cuando ante el aumento de los alumnos, el boca a boca es lo que mejor funciona, tomé la gran decisión: abrir un centro por mi cuenta.

Entramos de esta manera en un nuevo capítulo de mi carrera yóguica. La búsqueda del local, las obras, el papeleo...Más o menos lo que ya te conté en el artículo de “abrir un negocio”. Resumiendo te diré que las obras comenzaron en agosto. Como tenía que seguir enseñando a mis alumnos del piso, en septiembre alquilé una sala en la academia donde daba clase. Estuvimos hasta noviembre, cuando me prometieron que terminarían las obras de acondicionamiento del local. Yo, ingenuo, les creí, y así me tiré dos meses sin dar clase. Mis alumnos no dejaban de llamarme desesperados y así en enero después de las vacaciones de navidad, abrí a mi público el Centro

Integral de Yoga. Empecé con veinte alumnos, sin apenas calefacción y las obras a medio terminar todavía. Después de cuatro meses de andadura ya somos unos cincuenta alumnos y eso sin hacer apenas publicidad. A todo esto sigo con mis clases en el gimnasio, en el centro social y también dos días a la semana, a las tres de la tarde en la universidad. En mi centro imparto clase lunes, miércoles y viernes a las diez menos cuarto de la mañana, y por la tarde a las seis, siete y media y nueve; además de pilates los martes y jueves a las doce y a las seis. La semana pasada incluí una clase de meditación los jueves a las nueve. En fin, que entre dar clases, limpiar el centro y demás, me paso todo el día fuera de casa, en la cual además de mujer tengo dos niños, de tres años y de mes y medio.

Bueno, ese es mi currículum, te lo envío porque me parece interesante. Como podrás ver estoy bastante bregado en lo que se refiere a la enseñanza en todas sus modalidades. Lo malo es que con tanta enseñanza me queda poco tiempo para practicar y para profundizar en conocimientos teóricos, de ahí que tu página me sea de gran ayuda, como si fuese un libro de cabecera que me sirve muchas veces de guía. Tengo a ese respecto muchas inquietudes y dudas que me surgen, si te parece me gustaría seguir escribiéndote y mantener así una correspondencia contigo que me sirva de faro en este largo y maravilloso camino. Hasta la próxima.

353—PAUTAS PARA DIRIGIR LA RELAJACION

...voy a hacer prácticas de Terapia Ocupacional y me gustaría que me dieras algunos consejos sobre cómo dirigir la relajación a un grupo de personas.

Puedes seguir el siguiente guión:

PREPARACION

- 1.- Tumbarse en el suelo boca arriba. Si no hace calor excesivo, es mejor permanecer tapado con una manta.*
- 2.- Separar ligeramente piernas y brazos. Puntas de los pies caídas hacia afuera. Palmas de las manos vueltas de lado o ligeramente hacia arriba.*
- 3.- Cerrar los ojos y observar la respiración, lenta y pausada por la nariz, evitando alterarla. (Observar entre cinco y diez respiraciones en silencio)*

EXTREMIDADES

- 4. Dirigimos la atención mental al pie derecho. Sentimos el pie derecho y notamos como se afloja.*
- 5.- Notamos ahora la pierna derecha. Sentimos cómo pesa. Pesa enormemente. Dejamos que caiga pesada.*
- 6. Dirigimos la atención mental al pie izquierdo. Sentimos el pie izquierdo y notamos como se afloja. Cómo cae.*
- 7.- Notamos ahora la pierna izquierda. Sentimos cómo pesa. Pesa enormemente. Dejamos que caiga pesada.*
- 8. Dirigimos la atención mental a la mano derecha. Sentimos la mano derecha y notamos como se afloja.*
- 9.- Notamos ahora todo el brazo derecho, desde la muñeca hasta el hombro. Sentimos cómo pesa. Pesa enormemente. Dejamos que caiga pesado.*
- 10. Dirigimos la atención mental a la mano izquierda. Sentimos la mano izquierda y notamos como se afloja.*
- 11.- Notamos ahora todo el brazo izquierdo, desde la muñeca hasta el hombro. Sentimos cómo pesa. Pesa enormemente. Dejamos que caiga pesado.*
- 12. Notamos como las zonas que se van aflojando pesan cada vez más.*

TRONCO

13.- *Dirigimos la atención mental a la zona lumbar. Notamos cómo se afloja, cómo queda libre de tensión.*

14.- *Sentimos el perineo y los esfínteres. Dejamos toda la zona floja y relajada. Sin tensión.*

15.- *Ahora, la zona del bajo vientre cae pesada y sin fuerza.*

16.- *El abdomen, toda la zona que rodea al ombligo, pesa. Sentimos su peso cada vez más. A cada espiración, notamos más y más su peso.*

17.- *El pecho lo notamos también pesado y dejamos que se hunda. Lo dejamos flojo, suelto, sin tensión.*

18.- *Volvemos la atención a los omóplatos. Los sentimos flojos y sin fuerza. Omóplatos relajados.*

CUELLO

19.- *Visualizamos las cervicales y nos imaginamos que se extienden, se separan y se relajan. La nuca queda suelta y sin fuerza.*

20.- *Sentimos el cuello. Los músculos del cuello blandos y suaves, sin tensión, sin rigidez. Blandos, suaves, sin tensión, sin rigidez.*

CABEZA

21.- *Ahora revisamos con mucha atención y sentimos todas las partes de la cara:*

22.- *La mandíbula inferior ligeramente caída, suelta y floja, abandonada.*

23.- *Los labios flácidos, juntos pero sin apretar.*

24.- *Las aletas de la nariz relajadas, flojas.*

25.- *Las mejillas blandas y pesadas.*

26.- *Los párpados cerrados con suavidad, profundamente relajados.*

27.- *El entrecejo y la frente lisos, completamente lisos y relajados. Sin tensión.*

REPASO GENERAL

28.- *En general, todos los músculos del cuerpo los notamos flojos, muy flojos, completamente flojos y abandonados.*

29.- *Observamos la respiración, que debe ser casi imperceptible, lenta, tranquila y muy agradable.*

30.- *Todos los músculos del cuerpo quedan flojos, sueltos y relajados.*

31.- *Completa relajación, tranquilidad y descanso.*

32.- *Completa relajación, tranquilidad y descanso.*

REGRESO AL ESTADO NORMAL

33.- *(Permanecer de diez a quince minutos en relajación silenciosa).*

34.- *Inspirar y espirar cada vez con mas amplitud y empezar a mover los dedos de manos y pies; después las manos, brazos y piernas.*

35.- *Estirarse, bostezar y levantarse sin prisa.*

Lo mejor es que todo esto lo leas en voz alta varias veces y lo memorices practicándolo tu mismo antes de aplicarlo al grupo.

356—LIBROS SOBRE POSTURAS DE YOGA

... te escribo porque tengo algunas dudas, ya que me quiero comprar algunos libros de yoga, para entenderlo mejor y practicar, y algun libro en el que vengan muchas posturas de yoga, cual me recomiendas?.

Me quiero comprar estos dos libros:

1. Perfecciono mi yoga de Andre Van Lysbeth
2. Mi sesion de yoga de Andre Van Lysbeth

3. Iniciación al Ashtanga Yoga de Baba Hari Dass

Me recomiendas comprar los tres libros o solamente uno o dos de ellos, en el que vengan muchas posturas, para así ahorrar dinero y no comprar libros de más, o me recomiendas algún otro libro?

En el libro Mi sesión de yoga, vienen muchas posturas? y en los demás libros?

El tercero no es necesario que lo compres si adquieres los otros dos, pero antes de eso deberías tener el primer libro de la trilogía de André van Lysebeth: “Aprendo Yoga”.

Estos tres libros deben estudiarse y practicarse por orden durante dos o tres años, antes de pasar a otros estilos o escuelas de Yoga donde se expliquen otros asanas.

Aparte de estos tres, si deseas un libro con numerosas posturas bien explicadas e ilustradas, puedes buscar el libro de BKS Iyengar “Luz sobre el Yoga”. En este caso, se trata de una escuela distinta a la de Lysebeth y puede que detectes algunas contradicciones, pero en general creo que lograrías complementar y avanzar en la práctica de los asanas.

Hola, gracias por la respuesta, me quedan más dudas, últimamente también estaba pensando en comprarme el libro de BKS Iyengar “Luz sobre el Yoga”, pero tengo algunas dudas sobre ese libro.

He leído en la internet, que en este tipo de estilo se usan bancos, accesorios, etc para facilitar la práctica de yoga, pero yo lo que estoy buscando es un estilo de yoga más puro digamos, que no use ese tipo de accesorios?

Compraría ese libro por la variedad de asanas, ya que dices que vienen bastantes (más de 200) y bien ilustradas, pero las 200 posturas o más que vienen en ese libro son del estilo de BKS Iyengar usando accesorios o son las asanas normales del hatha yoga si usar accesorios?, sería una buena referencia de asanas para mí este libro o no?, me gustaría que me explicaras más de eso por favor.

Cuales serían las contradicciones que encontraría en el estilo de BKS Iyengar?

“Luz sobre el Yoga” lo escribió Iyengar en 1964. En aquella época no utilizaba accesorios y las asanas que muestra son de un estilo tradicional.

Los accesorios (o “props”) los inventó posteriormente, tras sufrir un par de accidentes de tráfico y perder gran parte de la flexibilidad que poseía. Con objeto de recuperarse y recobrar dicha flexibilidad, diseñó y probó en sí mismo una serie de accesorios que le facilitaban la práctica de asanas difíciles. Desde entonces se han seguido desarrollando y hoy en día son un signo característico de su estilo.

Sobre valoraciones del estilo Iyengar puedes consultar las preguntas 293, 305, 340 y 343.

358—TIEMPO DE FORMACIÓN DEL PROFESOR DE YOGA

... quería pedir tu opinión sobre la formación de profesores de yoga que se imparte actualmente en España. He leído tu artículo sobre el tema de formación (<http://www.abserver.es/yogadarshana/profesordeyoga.htm>).

Resido en Madrid, practico yoga desde hace años y he tanteado dos posibilidades:

- Centro Sivananda
- AEPY

Esta última me convence más, pero la duración de la formación son 4 años y es muy extensiva en el tiempo.

La duración de un curso de profesor de yoga no es lo más importante. Lo principal es que seas una practicante de yoga experimentada, es decir, que practiques yoga de forma regular y con dedicación durante varios años antes de decidirte a dar clases. Una vez que puedas considerarte una practicante avanzada, ya no tienes por qué seguir un curso de formación excesivamente largo. En este caso puede servir el curso de Sivananda (aunque esta organización no solicita requisitos previos muy exigentes para acceder al curso).

Los cursos más extensos, de varios años de duración, como los de AEPY, IYTA o Sadhana, son más completos en cuanto a que proporcionan una formación más completa en yoga general.

Si no tienes esa formación previa como practicante avanzada de yoga es fundamental seguir un curso de larga duración antes de dedicarte a la enseñanza.

Por cierto, 4 años en yoga no es mucho tiempo...