

KRISHNAMACHARYA

Quizá nunca hayas escuchado hablar de él, pero es posible que Tirumalai Krishnamacharya haya influenciado e incluso inventado tu Yoga. Ya sea que practiques las series dinámicas de Pattabhi Jois, el refinado alineamiento de B.K.S. Iyengar, las posturas clásicas de Indra Devi o el Vinyasa del ViniYoga hecho a tu medida, tu practica se origina en la misma fuente: un bramin de un metro cincuenta y cinco nacido hace mas de cien años en una ´pequeña aldea del sur de la India.

No cruzo jamás ningún océano, pero el Yoga de Krishnamacharya se ha esparcido por toda Europa, Asia y las Américas. Es difícil encontrar hoy día una tradición yoguica cuyas asanas no haya influenciado. Aun cuando aprendas de algún yogui apartado ahora de las tradiciones asociadas con

Krishnamacharya, es bastante probable que tu maestro haya estudiado previamente el método Iyengar, Ashtanga, o Viniyoga antes de desarrollar su propio estilo. Rodney Yee, que aparece en numerosos y populares videos, estudio por ejemplo, con Iyengar. Richard Hittleman, un conocido yogui de la T.V. de los años 70 estudio con Devi. Otros profesores han incorporado enseñanzas de varios estilos basados en Krishnamacharya, creando a su vez métodos particulares tales como el White Lotus Yoga de Ganga White y el ISHTA Yoga de Manny Finger. La mayoría de los profesores incluso de estilos no directamente relacionados con Krishnamacharya – Sivananda y Bikram yoga, por ejemplo - han sido influenciados por algunos aspectos de las enseñanzas de Krishnamacharya.

Muchas de sus contribuciones han sido integradas de tal modo en el tejido de la tela del Yoga que, la fuente ha sido olvidada. Se dice que Krishnamacharya es responsable del moderno énfasis en Shirshasana (paro de cabeza) y Sarvangasana (equilibrio sobre los

hombros). Fue pinero en el refinamiento de las posturas, en optimizar sus secuencias y en atribuir valor terapéutico a asanas específicos. Al combinar pranayama y asanas, hizo de las posturas una parte integral de la meditación, en lugar de ser un paso en el camino que a ella conduce.

En efecto, la influencia de Krishnamacharya se puede apreciar, mas nítidamente, en el énfasis en la practica de asanas, que ha llegado a ser la rubrica del Yoga de hoy. Probablemente no ha existido otro yogui que haya desarrollado tan deliberadamente las practicas físicas. En el proceso, transformo el Hatha – que era un oscuro riachuelo del Yoga – en su cauce principal. El resurgimiento del Yoga en India le debe muchísimo a sus innumerables tours y demostraciones, durante los años 30 y también a sus cuatro más famosos discípulos – Jois, Iyengar, Devi y a su propio hijo T.K.V. Desikachar, que han jugado un enorme rol en la popularización del Yoga en Occidente.

Recuperando las raíces del yoga

Krishnamacharya sigue siendo un misterio, incluso para su propia familia. Nunca escribió sus memorias o se atribuyó alguna de sus numerosas innovaciones. Su vida está envuelta en mito. Aquellos que lo conocieron bien ya son demasiado ancianos. Y si perdemos sus recuerdos, corremos el riesgo de perder mucho más que la historia de uno de los hombres más notables del yoga, corremos el riesgo de perder la visión de la historia de esta vibrante tradición que hemos heredado.

Es curioso ver cómo la evolución de la personalidad de este hombre multifacético influye en el Yoga que practicamos hoy día. Krishnamacharya comenzó su carrera como profesor perfeccionando su estricta e idealista versión del hatha yoga. Y, a medida que la corriente de la historia lo fue forzando a adaptar, se transformó en uno de los más grandes reformadores del Yoga. Algunos de sus estudiantes lo recuerdan como un maestro riguroso y volátil, B.K.S. Iyengar decía que Krishnamacharya podría haber sido un santo si no hubiese sido tan egocéntrico.

y tenido tan mal genio. Otros lo recuerdan como un gentil mentor que valoraba sus individualidades. Desikachar, por ejemplo, describe a su padre como una persona amable que a menudo, colocaba sobre su cabeza las sandalias de su difunto guru, en un acto de humildad.

Ambos hombres continúan siendo totalmente leales a su guru, aun cuando lo conocieron en diferentes etapas de su vida, es como si recordaran a dos personas diferentes. Es posible apreciar todavía en los tonos disonantes de las tradiciones que el inspiró, características aparentemente opuestas, algunas suaves, algunas estrictas, cada una atrayendo personalidades diferentes y agregando profundidad y variedad a nuestra práctica de Yoga, todavía en desarrollo.

Emergiendo de las sombras

El mundo del yoga que Krishnamacharya heredó a su nacimiento, en 1888, era bastante diferente al de hoy. El yoga había perdido mucha fuerza debido a las presiones del régimen colonial británico.

Solo un pequeño grupo de hindúes lo practicaba. Pero, a mediados del siglo diecinueve y comienzos del veinte, movimientos revitalizadores hindúes insuflaron nueva vida en la tradición india. De joven, Krishnamacharya se sumergió en el aprendizaje de diversas disciplinas clásicas hindúes, incluyendo el idioma sánscrito, rituales, leyes, medicina india básica. Con el tiempo, iba a canalizar este amplio bagaje de conocimientos hacia el estudio del Yoga, en donde sintetizaría la sabiduría hindú de estas tradiciones.

Según notas biográficas escritas por Krishnamacharya cerca del término de su vida, su padre lo habría iniciado en el Yoga a la edad de cinco años, época en que comenzó a enseñarle los Yoga Sutras de Patanjali, y le dijo que su familia descendía de un respetado yogui del siglo IX, Nathamuni. Aun que su padre murió antes de que Krishnamacharya alcanzara la pubertad, inculco en su hijo una gran sed por el conocimiento y el deseo específico de estudiar Yoga. En otro manuscrito Krishnamacharya escribió, que cuando todavía era un mocoso,

aprendió 24 asanas de un Swami de Sringeri Math, el mismo templo que vio nacer el linaje de Shivananda Yogananda. Luego, a la edad de 16 años, hizo un peregrinaje al santuario de Narhamuni, en Alvar Tirunagari, donde se encontró, en una extraordinaria visión, con su legendario antepasado.

Tal como siempre contó esta historia, se encontró con un anciano en la puerta del templo, quien le indicó con el dedo un bosquecillo de mangos que había por ahí cerca. Krishnamacharya camino hacia el bosquecillo donde se desplomó de cansancio. Cuando volvió en sí y se levantó, notó que se habían reunido a su alrededor varios yoguis. Su antepasado Nathamuni le cantó versos de Yogarahasya (en sánscrito, La esencia del Yoga), un texto perdido hacia más de mil años. Krishnamacharya lo memorizó y posteriormente lo transcribió.

Las semillas de muchas innovaciones en las enseñanzas de Krishnamacharya se pueden encontrar en este texto, disponible ahora en una versión en inglés (Yogarahasya, traducido por T.K.V.

Desikachar, Krishnamacharya Yoga Mandiram, 1998). Aun cuando la historia del autor pudiese aparecer rebuscada, apunta a un importante rasgo de la personalidad de Krishnamacharya: Nunca se atribuyo originalidad. En su versión, el Yoga es divino. Todas sus ideas, originales o no, se las atribuyo a los antiguos textos, o bien a su guru.

Después de su experiencia en el santuario de Nathamuni, Krishnamacharya continuo la exploración de una panoplia de disciplinas clásicas indias, obteniendo diplomas en filosofía, lógica, divinidad y música. Practicó Yoga a partir de los conocimientos rudimentarios, obtenidos en los textos y en alguna entrevista ocasional con algún yogui, pero siempre anhelaba estudiar mas profundamente, como le había recomendado su padre. Un profesor universitario lo vio practicando sus asanas y le recomendó que buscara un maestro llamado Shri Ramamohan Brahmachari, uno de los pocos hatha yoguis que todavía quedaban. Sabemos poco sobre Brahmachari, excepto que vivía en una remota cueva con su esposa y tres hijos.

Krishnamacharya cuenta que paso siete años con su profesor memorizando los yoga Sutras de Patanjali, aprendiendo asanas y pranayama, y estudiando los aspectos terapéuticos del Yoga. Durante su aprendizaje. Krishnamacharya dice haber dominado 3000 asanas desarrollado algunos de sus mas notables talentos, como detener el pulso. A cambio de la instrucción, Brahmachari le pidió a su leal pupilo que retornara a su ciudad a enseñar Yoga y a establecer una familia.

La educación de Krishnamacharya le habría permitido conseguir una buena posición en cualquier prestigiosa institución, pero el renunció a esas oportunidades y prefirió honrar la promesa que le había hecho a su mentor. Y, a pesar de todo su entrenamiento, Krishnamacharya regreso a la pobreza. En los años de 1920 enseñar Yoga no era remunerativo. Los estudiantes eran pocos, y Krishnamacharya tuvo que aceptar un trabajo como capataz en una plantación de café. Pero, en sus días libres, viajaba por la provincia haciendo discursos y

demostraciones de Yoga.

Krishnamacharya hizo uso de los siddhis, las capacidades sobrenaturales del cuerpo yoguico, para popularizar el Yoga. Estas demostraciones – destinadas a despertar el interés de una tradición moribunda- incluían el suspender el pulso, detener vehículos con sus manos, el hacer posturas inverosímiles y levantar objetos pesados con sus dientes. Pensó que para enseñar Yoga, primero tenía que atraer la atención del público.

Por medio de un matrimonio arreglado, Krishnamacharya honro la segunda petición de su guru. Los antiguos yoguis eran ascetas que vivían en el bosque sin hogar ni familia. Pero el guru de Krishnamacharya quería que el aprendiera la vida de familia y que enseñara Yoga que sirviera al ciudadano común. Al comienzo esto resulto ser mas difícil de lo imaginado. La pareja vivía en tal pobreza que Krishnamacharya solo tenía un taparrabos, un retazo de genero del sari de su esposa. Mas tarde recordaría este periodo como el mas duro de su vida, pero las dificultades solo lograron endurecer aun mas su

inquebrantable resolución de enseñar Yoga.

El desarrollo del Vinyasa Yoga

La fortuna de Krishnamacharya mejoro cuando en 1931 recibió una invitación para enseñar en el Sanskrit College de Mysore. Allí recibió un buen salario y la posibilidad de dedicarse por completo a la enseñanza del Yoga. La familia gobernante de Mysore, por mucho tiempo, había promovido todas las formas de arte autóctono, apoyando e inyectando nuevo vigor a la cultura india. Por mas de un siglo ya había patrocinado el Hatha Yoga y la biblioteca contenía las mas antiguas compilaciones ilustradas de asanas que ahora son conocidas: Sritattvanidhi (traducidas al ingles por el erudito en sánscrito Mormas E. Sjoman en The Yoga Tradition of the Mysore Palace, Adhinav Publications, New Delhi, 1999).

Durante las dos décadas siguientes el Maharajá de Mysore ayudo a Krishnamacharya a promover el Yoga a

través de la india, financiando demostraciones y publicaciones. Siendo diabético el Maharajá sintió fuertemente la relación entre yoga y la recuperación de la salud, y Krishnamacharya dedico mucho tiempo a desarrollar esta conexión. El puesto de Krishnamacharya en el Sanskrit College no duro mucho. Era demasiado estricto y sus alumnos se quejaron. Como al Maharajá le gustaba Krishnamacharya y no quería perder su amistad y consejo, le propuso una solución: le ofrecio la sala de gimasia del palacio para que iniciara su propia escuela de Yoga, Yogashala.

Así empezó uno de los periodos mas fértiles de Krishnamacharya. Durante este tiempo desarrollo lo que hoy se conoce como Ashtanga Vinyasa Yoga. Como los pupilos de Krishnamacharya eran en su gran mayoría jóvenes activos, adapto técnicas de Yoga, gimnasia y lucha india, para desarrollar las secuencias dinámicas de asanas cuyo propósito era conseguir un insuperable estado físico. Este estilo de Vinyasa utiliza los movimientos de Surya Namaskar (saludo al sol) para entrar y

salir de cada asana. Cada movimiento se coordina con una forma especial de respirar y drishti, o enfoque de los ojos en ciertos puntos, lo que ayuda a la concentración meditativa. Con el tiempo Krishnamacharya estandarizo las secuencias de posturas en tres series: primarias, intermedias y avanzadas. Los estudiantes eran agrupados de acuerdo a su experiencia y habilidad, teniendo que memorizar cada secuencia antes de avanzar a la siguiente.

Aun cuando Krishnamacharya desarrollo esta forma de practicar Yoga durante la década de 1930, permaneció prácticamente desconocida en occidente por casi 40 años. Recientemente se ha transformado en una de las formas de Yoga mas populares, gracias al trabajo de uno de sus mas leales y famosos discípulos: K. Pattabhi Jois.

Pattabhi Jois conoció a Krishnamacharya en sus tiempos difíciles, antes de los años en el palacio de Mysore. Era un robusto niño de 12 años cuando asistió a una de las charlas de Krishnamacharya. Intrigado por la demostración de asanas

le pidió a Krishnamacharya que le enseñara Yoga. Las lecciones empezaron al día siguiente, horas antes de que sonara la campana de la escuela y continuaron cada mañana por tres años hasta que Jois tuvo que abandonar su hogar para entrar en el Sanskrit College. Cuando Krishnamacharya aceptó el puesto de profesor en ese College, dos años más tarde, Pattabhi Jois, desbordando de alegría reanudo sus lecciones de Yoga.

Jois conservo una inmensa cantidad de recuerdos de los años que estudio con Krishnamacharya. Durante décadas ha mantenido el trabajo que le dejó Krishnamacharya con gran devoción, refinando las secuencias de asanas sin inflingirles modificaciones sustanciales, tal como un violinista clásico pudiera matizar la melodía de un concierto de Mozart, sin cambiar una nota. Jois, a menudo ha dicho que el concepto de vinyasa se origino en un antiguo texto llamado Yoga Kuruntha.

Desgraciadamente, el texto desapareció, nunca nadie lo ha visto. Existen tantas historias sobre su descubrimiento y

contenido que uno se cuestiona su autenticidad. Cuando se le preguntó a Jois si él había alguna vez leído el texto, respondió: " No, solo Krishnamacharya". Enseguida le restó importancia a la escritura, indicando varios otros textos que, también dieron forma al Yoga que aprendió de Krishnamacharya, incluyendo el Hatha Yoga Pradipika, los Yoga Sutras, el Baghavad Gita.

Cualquiera fuesen las raíces del Ashtanga Vinyasa Yoga, hoy es uno de los más influyentes componentes del legado de Krishnamacharya. Quizás, este método, originalmente diseñado para los jóvenes, nos muestra un camino más amigable hacia una espiritualidad más profunda en una cultura que valora la energía y lo externo más que lo interno. En las últimas tres décadas un número creciente de yoguis se ha sentido atraído a su precisión e intensidad. Muchos de ellos han hecho el peregrinaje a Mysore, donde Jois todavía enseña.

Rompiendo una tradición

Aunque, Krishnamacharya le enseñó a niños y jóvenes en el palacio de Mysore,

sus demostraciones publicas atrajeron a diversas congregaciones. Disfrutaba del desafío de presentar el Yoga a públicos con diferente formación y educación. En sus frecuentes tours, que él llamaba viajes propagandísticos, introdujo el yoga entre los soldados británicos, los Maharajas musulmanes y los indios de todas las religiones credos.

Krishnamacharya siempre enfatizaba que el Yoga era para todos, y adecuaba sus enseñanzas para así respetar las creencias de sus estudiantes. Pero mientras pasaba por alto las diferencias culturales, religiosas y de clases, siempre mantuvo una actitud patriarcal hacia las mujeres. El destino sin embargo, le hizo una jugada: El primer estudiante que llevó su Yoga al escenario mundial pidió ser admitida vistiendo un sari... ¡ Y además era occidental!

La mujer, que llegó a ser conocida como Indra Devi (nacida en Zhenia Labunskaja, en la Latvia pre-soviética) era amiga de la familia real de Mysore. Después de ver una de las demostraciones de Krishnamacharya, pidió ser admitida como estudiante. Al comienzo ni

extranjeros ni mujeres. Pero Devi insistió, persuadiendo al Maharajá que intercediera en su favor con este bramín. De mala gana Krishnamacharya inicio las clases, sometiéndola a una estricta dieta y a un difícil régimen de enseñanza destinado a quebrar su voluntad. Ella paso cada desafío impuesto por Krishnamacharya, llegando a ser amiga de el y ejemplar estudiante.

Después de un año de aprendizaje, Krishnamacharya le pidió que enseñara Yoga. Le pidió que atrajera a las clases un cuaderno y paso con ella varios días dictándole sus conocimientos sobre como enseñar el Yoga, sobre dieta y pranayama. Inspirada en estas enseñanzas, escribió mas tarde el libro best seller sobre Ata yoga, Forever Young, Forever Healthy (Prentice Hall, Inc., 1953). Años después de haber estudiado con Krishnamacharya, Devi fundó la primera escuela de Yoga en Shangai, China, donde Madame Chiang Kai-shek fue una de sus alumnas. Posteriormente logro convencer a los lideres soviéticas de que el yoga no era una religión y asi pudo abrir las puertas

de la Unión Soviética al Yoga, donde hasta entonces era ilegal. En 1947 se trasladó a Estados Unidos. Viviendo en Hollywood llegó a ser conocida como La primera Dama del yoga, atrayendo a estudiantes como Marilyn Monroe, Elizabeth Arden, Greta Garbo y Gloria Swanson. Gracias a Devi, Krishnamacharya pudo disfrutar de su primera exposición internacional.

Aunque estudio con Krishnamacharya durante el periodo de Mysore, el Yoga que enseñó Indra Devi tiene poco en común con el ashtanga vinyasa de Jois. Como queriendo anunciar ya el altamente personalizado estilo de <yoga que iba a desarrollar más tarde, Krishnamacharya le enseñó a Devi de una manera suave, adaptando las posturas, cada vez que era necesario, a sus limitaciones físicas.

Devi siempre ha mantenido en sus enseñanzas este estilo suave. Aunque su estilo no utiliza Vinyasa, usa el principio de las secuencias de Krishnamacharya de manera que sus clases recorren un camino – empezando con posturas de pie, progresando hacia un asana central

seguido de posturas complementarias y terminando con relajación. De la misma forma que ocurrió con Jois, Krishnamacharya le enseñó a combinar pranayama y asanas. Los estudiantes de su linaje todavía practican, cada postura con una forma determinada de respirar.

Devi agrego, además, un aspecto devocional a su trabajo que llamo Sai yoga. La postura principal de cada clase incluye una invocación de manera que el fulcro de cada practica contiene una meditación en la forma de una oración ecuménica. Aunque ella misma desarrollo este concepto, pudo ya haber estado presente en forma embrionica, en las enseñanzas que recibió de Krishnamachara. En sus últimos años, Krishnamacharya también recomendó cantos devocionales dentro de la practica de asanas.

En la actualidad, acercándose a los 103 años, Devi recibe cada tarde estudiantes en uno de sus seis centros de Buenos Aires, Argentina. Y hasta hace tres años atrás, todavía enseñaba posturas. Bien entrada en sus noventa años, continuo

viajando por el mundo, llevando la influencia de Krishnamacharya a mucha gente en Norte y Sudamérica. Su impacto en los Estados Unidos se diluyó cuando ella se trasladó a vivir a Buenos Aires, en 1985, pero su prestigio en Latinoamérica se extiende mucho más allá de la comunidad argentina del Yoga.

Tendrás dificultades en encontrar a alguien en Buenos Aires que no haya escuchado hablar de ella. Se contactó con todos los estratos de la sociedad latina: El taxista que me llevó a la entrevista con ella, la describió como una mujer muy sabia, al día siguiente de mi entrevista, el ex presidente de Argentina, Carlos Menem la visitó para pedirle su bendición y consejos. Las seis escuelas de Yoga de Devi, imparten 15 clases de asanas el día y los graduados de su curso de formación de profesores, que dura cuatro años, reciben un certificado internacionalmente reconocido que equivale a un grado pre-universitario.

Instruyendo a Iyengar

Durante el periodo en que Krishnamacharya les enseñaba a Devi y a

Jois, brevemente también le enseñó a un niño llamado B.K.S. Iyengar, quien creció para jugar, probablemente, el rol más significativo, en introducir el Hatha yoga en Occidente. Es difícil imaginar como habría sido el Yoga que practicamos hoy día si la contribución de Iyengar, en especial su detallada, precisa y sistemática ejecución de cada asana, su investigación sobre las aplicaciones terapéuticas y su diferenciación por niveles, el riguroso sistema de entrenamiento que ha producido tantos profesores influyentes.

También es difícil saber cuanto influencio su desarrollo posterior el entrenamiento que recibió de Krishnamacharya. Aunque intenso, el tiempo que paso junto a su maestro, fue corto: solo un año. Además de inculcar en Iyengar devoción por el Yoga, quizá, planto también las semillas que mas tarde germinarian en el yoga de Iyengar. (Algunas de las características por las cuales es conocido hoy día particularmente las modificaciones a las posturas y sus usos terapéuticos son muy similares a las que Krishnamacharya desarrollo en su trabajo

de los últimos años). Posiblemente cualquier investigación profunda en el Hatha yoga produce resultados similares. De cualquier modo, Iyengar siempre ha idolatrado al guru de su niñez. Todavía dice: " Soy solo un pequeño modelo en Yoga, mi guru fue un gran hombre".

Al comienzo, el porvenir de Iyengar no era claro. Cuando Krishnamacharya lo invitó a vivir en su hogar - la esposa de Krishnamacharya hermana de Iyengar - predijo que el poco flexible adolescente no tenía futuro en el yoga. De hecho, lo que cuenta Iyengar de su vida con Krishnamacharya suena como una novela de Dickens. Krishnamacharya podía ser un profesor estrictísimo. Al comienzo casi no se tomó la molestia de enseñarle a Iyengar, quien se pasaba la mayor parte del tiempo regando el jardín y haciendo todo tipo de tareas menores. El único amigo que tenía era su compañero de habitación, un niño llamado Keshavamurthy, que era el favorito de Krishnamacharya. Una extraña jugada del destino hizo que un día desapareciera Keshavamurthy para nunca más volver. Solo faltaban días para una importante

demostración en el Yogashala y Krishnamacharya, naturalmente, confiaba en su pupilo estrella para que demostrara los asanas. Enfrentando a esta crisis, Krishnamacharya rápidamente comenzó a entrenar a Iyengar en una serie de complicadas posturas.

Iyengar practico, en forma diligente, y el día de la demostración sorprendió a Krishnamacharya con una excepcional actuación. Después de esto, Krishnamacharya comenzó la instrucción de su pupilo con renovado vigor. Iyengar progreso rápidamente y empezó también a asistir a Krishnamacharya en sus clases en el yogashala y a acompañarlo en tours. Krishnamacharya continuo sin embargo su autoritario estilo de instrucción. En una oportunidad cuando Krishnamacharya le ordeno que hiciera hanumamanasana, (apertura completa de piernas, split), Iyengar se quejo de que nunca había hecho es postura antes. ¡Hazlo! Le grito Krishnamacharya. Iyengar lo hizo desgarrándose los músculos de la corva.

Su corto aprendizaje termino abruptamente. Después de una demostración de Yoga en el norte de la provincia de Karnataka, un grupo de mujeres le pidió a Krishnamacharya que les enseñara. Krishnamacharya eligió a Iyengar, su estudiante mas joven, para que impartiera esa clase. En esa época las clases eran segregadas, es decir, las mujeres estudiaban separadamente de los hombres. Iyengar impresiono a las mujeres con su forma de enseñar. Y, a pedido de ellas, Krishnamacharya designo a Iyengar como su instructor.

Enseñar fue una promoción para Iyengar, pero no contribuyo mayormente a mejorar su situación. Enseñar yoga era todavía una profesión marginal. A veces, recuerda Iyengar, comía solo un plato de arroz cada tres días, sustentándose solamente con agua. Pero se entrego en cuerpo y alma al yoga. De hecho, Iyengar dice que era tal su obsesión por el yoga que, algunos vecinos y miembros de la familia creyeron que había enloquecido. Practicaba durante horas, usaba pesadas piedras para forzar sus piernas en Baddha Konasana (sentado

con las plantas de los pies juntas) o bien doblándose hacia atrás sobre un rodillo compactador de cemento para mejorar su Urdhva Dhanurasana (la araña).

Preocupado por su bienestar, el hermano de Iyengar arregló su matrimonio con una joven de 16 años llamada Ramamani. Afortunadamente, Ramamani respetaba su trabajo y llegó a ser una compañera muy importante en su investigación de asanas.

Varios cientos de millas alejado de su guru, la única forma que tenía Iyengar de aprender más sobre asanas, era explorar con su propio cuerpo y analizar los efectos. Con la ayuda de Ramamani, Iyengar refinó y mejoró las asanas que aprendió de Krishnamacharya.

Al igual que Krishnamacharya, a medida que Iyengar ganaba estudiantes, iba adaptando y modificando las posturas para satisfacer sus necesidades. Y también, al igual que Krishnamacharya, Iyengar nunca dudó cuando tuvo que innovar. En gran medida, abandonó el estilo Vinyasa de su mentor. En cambio, al desarrollar cada postura,

constantemente investigo la naturaleza del alineamiento interno, considerando los efectos de cada parte del cuerpo, incluso la piel. Debido a que muchos de los estudiantes que vinieron a él estaban en peores condiciones físicas que los jóvenes estudiantes de Krishnamacharya, Iyengar tuvo que aprender a desarrollar elementos especiales (props: elementos de ayuda como bloques de madera, cinturones de algodón, la pared) para ayudarles. Y, como alguno de sus estudiantes estaban enfermos, Iyengar empezó a desarrollar asanas como herramienta de curación, creando programas terapéuticos específicos. Adicionalmente, Iyengar empezó a ver el cuerpo como si fuera un templo y las asanas, como las oraciones. El énfasis de Iyengar en los asanas no siempre gustó a su maestro.

Aunque en las celebraciones de los 60 años de Iyengar, Krishnamacharya elogio las aptitudes de Iyengar en la práctica de asanas, le sugirió que ya era tiempo que se enfocara más hacia la meditación.

A través de las décadas de los años 30, 40 y 50, la reputación de Iyengar como maestro y como terapeuta continuó creciendo. Obtuvo estudiantes famosos y respetados, tales como el filósofo Jiddhu Krishnamurti y el violinista Yehudi Menuhin, quienes lo ayudaron a atraer estudiantes occidentales. En los años 60 el Yoga estaba formando parte de la cultura mundial, e Iyengar estaba siendo reconocido como uno de sus principales embajadores.

Sobreviviendo los años difíciles.

Aun cuando sus estudiantes prosperaban y difundían su evangelio yoguico, Krishnamacharya volvió a encontrarse con tiempos difíciles. Ya en 1947 el numero de alumnos había bajado, considerablemente, en el Yogashala. Según Jois, solo quedaban tres alumnos. El patrocinio gubernamental también se había terminado, India había obtenido su independencia los políticos que reemplazaron a la familia real de Mysore tenían poco enteres en el Yoga. Krishnamacharya lucho por mantener viva la escuela, pero en 1950 tuvo que

cerrar. Un krishnamacharya de 60 años se vio en la situación de tener que empezar todo de nuevo.

A diferencia de algunos de sus protegidos, Krishnamacharya no tuvo la fortuna de disfrutar de los beneficios de la creciente popularidad del Yoga. Continuo estudiando, enseñando y desarrollando su Yoga en casi total oscuridad. Iyengar estima que este periodo solitario , cambio la disposición de Krishnamacharya. Según Iyengar, Krishnamacharya podía permanecer distante bajo la protección del Maharajá de Mysore. Pero entregado a si mismo, obligado a conseguir sus propios estudiantes, tuvo mas motivación para adaptarse a la sociedad y desarrollar mayor compasión.

Asi fue como, en 1950, cuando Krishnamacharya luchaba por conseguir trabajo, debió aceptar un puesto de profesor en Mysore, en el Vivekananda College de Chennai. Nuevos estudiantes aparecieron, incluyendo gente de diferentes profesiones, estratos sociales y en variadas condiciones de salud.

Krishnamacharya tuvo que ingeniárselas para inventar nuevos métodos de enseñanza. Y, a medida que iban apareciendo estudiantes con menos aptitudes físicas algunos incluso con incapacidades, Krishnamacharya debió adaptar las posturas para satisfacer las necesidades de cada uno.

Por ejemplo, instruía a un alumno que hiciera Paschimottanasana, (sentado con el cuerpo doblado hacia delante) con las rodillas estiradas para estirar los ligamentos de la corva, mientras que hacía hacer la misma postura a otro estudiante, pero con las rodillas dobladas. Del mismo modo, modificaba la respiración de acuerdo a las necesidades de sus alumnos, a veces reforzando el abdomen poniendo mayor énfasis en la exhalación otras, en la espalda, poniendo énfasis en la inhalación.

Krishnamacharya variaba la duración, frecuencia y las secuencias en los asanas para ayudar a los estudiantes a alcanzar metas específicas de corto plazo, como recuperarse rápidamente de una enfermedad. Y , a medida que los

alumnos progresaban, los ayudaba a refinar las posturas hasta conseguir la forma ideal. En su estilo particular, Krishnamacharya ayudaba a sus estudiantes a evolucionar de un Yoga que se adaptaba a sus limitaciones individuales, a un Yoga que maximizaba sus habilidades. Este enfoque, que hoy día se conoce con el nombre de Viniyoga, se convirtió en la marca registrada de la enseñanza de Krishnamacharya en sus décadas finales.

Krishnamacharya parecía siempre dispuesto a ampliar estas técnicas a casi cualquier estado de salud que presentara un desafío. En una oportunidad, un doctor le pidió que le ayudara con un paciente había tenido un infarto cerebral. Krishnamacharya manipuló los miembros sin vida del paciente poniéndolos en diferentes posturas, una especie de yogaterapia. Y como con muchos estudiantes de Krishnamacharya, la salud de esta persona mejoró, y también la fama de Krishnamacharya como terapeuta.

Fue la reputación de terapeuta la que atraería al último, y uno de sus mayores discípulos. Pero en ese tiempo, nadie -y menos Krishnamacharya - sospecharía que su hijo, T.K.V. Desikachar, llegaría a ser un famoso yogui, el que traspasaría del mundo del Yoga occidental, la línea completa de las enseñanzas de su padre, en especial la de los últimos años.

Manteniendo la llama viva.

Aunque nacido en una familia de yoguis, Desikachar nunca sintió el deseo de continuar con la tradición. De niño, se alejaba de su padre cuando este le pedía que hiciera asanas. Krishnamacharya lo agarro una vez, le ato las manos y pies en Baddha Padmasana (postura del loto con los brazos cruzados detrás de la espalda y las manos en los pies) y allí lo dejo por media hora. Este tipo de pedagogía no motivo a Desikachar a estudiar yoga, pero seguramente la inspiración llevo por otros medios.

Después de obtener un título de ingeniero en la universidad, Desikachar vino a visitar a su familia por un corto tiempo. Iba camino a Delhi, donde le habían

ofrecido un buen trabajo en una firma europea. Una mañana cuando estaba sentado en los peldaños de la entrada de la casa leyendo el periódico, vio acercarse por la estrecha calle un enorme vehículo americano que se detuvo justo en frente de la casa de Krishnamacharya. En ese preciso momento su padre salió de la casa, vistiendo solo un dhoti (tela de algodón enrollada alrededor de las caderas) y las marcas sagradas que indican una vida entera de devoción al dios Vishnu. Del asiento trasero del auto, descendió una mujer de apariencia europea, de mediana edad, gritando: " ¡Profesor, profesor! ". Se lanzó sobre los brazos de Krishnamacharya con un abrazo efusivo.

La sangre debe habersele ido de la cara a Desikachar al presenciar esto, y sobretodo, cuando vio que Krishnamacharya también la abrazaba. En esos días, las mujeres occidentales y los Bramines no se abrazaban especialmente no en medio de la calle, y menos tratándose de un Bramin tan observante como Krishnamacharya.

Cuando se hubo ido la mujer lo único que atino a decir Desikachar fue : ¿Por qué?.

Krishnamacharya le explico que la señora habia estado estudiando yoga con el, y que gracias a su ayuda, la mujer por primera vez en 20 años había podido conciliar el sueño. Quizá, la reacción de Desikachar al escuchar esta revelación fue una suerte de providencia o karma, sin duda esta prueba del poder del yoga le sirvió como una curiosa epifanía que, cambiaria su vida para siempre. En un instante resolvió aprender lo que sabia de su padre.

Krishnamacharya no recibió, de buen grado, este repentino interés de su hijo por el yoga. Le dijo que continuara con su carrera de ingeniero y que dejara el yoga tranquilo. Desikachar se negó a escuchar. Rechazo el trabajo en Delhi, encontró trabajo en una firma local e insistió a su padre que le diera clases. Eventualmente Krishnamacharya acepto. Pero, para asegurarse de que el interés de su hijo era genuino – o para descorazonarlo- Krishnamacharya también fijo la hora de inicio de las clases

a las 3:30 de la mañana cada mañana. Desikachar acepto, pero también puso su propia condición: Nada que tenga que ver con Dios. Un ingeniero pragmático como el vio la necesidad de la religión. Krishnamacharya respeto la decisión de su hijo e iniciaron las clases con asanas y recitando los Yoga Sutras de Patanjali. Y, como la familia entera vivía en una sola habitación, no les quedo mas remedio, medio dormidos, que sumarse a las clases. Las lecciones continuarían por 28 años aunque ya no tan temprano.

Durante los años que enseñó a su hijo, Krihsnamacharya continuo refinando su enfoque sobre el Viniyoga, haciendo programas especiales para los enfermos, para las mujeres embarazadas, niños, y por supuesto, para aquellos en la búsqueda dela autorrealización espiritual. Llego, incluso, a dividir la practica de yoga en tres etapas, representando la juventud, la edad madura y la vejez: Primero, desarrollar fuerza muscular y flexibilidad, segundo, mantener la salud durante los años de trabajo y de sustento de la familia, y

finalmente, ir mas allá de la practica física para enfocarse en Dios.

Desikachar observo que a medida que iban progresando los estudiantes, Krishnamacharya no solo comenzaba a poner énfasis en la practica de asanas mas avanzadas, sino que también, en los aspectos espirituales del yoga.

Desikachar se dio cuenta de que su padre sentía que cada accion era en si misma, un acto de devoción, que cada asana debía conducir hacia la calma interior.

Del mismo modo, el énfasis que ponía Krishnamacharya en la respiración tenia por objeto transmitir implicaciones espirituales, conjuntamente, con beneficios fisiológicos. De acuerdo a Desikachar, Krishnamacharya describía el ciclo respiratorio como un acto de entrega: **Inhala y Dios se acerca.**

Mantén la respiración, y Dios permanece contigo. Exhala, y tu te acercas a Dios. Mantén la exhalación, y entrégate a Dios.

Durante los últimos años de su vida, Krishnamacharya introdujo los cantos vedicos en la practica de yoga, siempre

ajustando el número de versos para que coincidieran con el tiempo que los alumnos debían permanecer en las posturas. Esta técnica puede ayudar a los estudiantes a mantener enfocada la mente y los prepara para la meditación.

Cuando Krishnamacharya se inclinaba hacia los aspectos espirituales del yoga, respetaba las creencias individuales. Una de sus más antiguas estudiantes, Patricia Miller, que enseña hoy día en Washington D.C., recuerda que él dirigía las meditaciones ofreciendo alternativas. Instruía a sus alumnos que cerrara sus ojos observaran el espacio entre las cejas, y luego, decía: Piensa en Dios. Si no en Dios, en el sol. Si no en el sol, en tus padres. Explica Miller que Krishnamacharya exigía solo una condición: Que admitamos que existe un poder más grande que nosotros mismos.

Preservando un legado.

Desikachar propaga hoy día el legado de su padre, dirigiendo el Instituto Krishnamacharya Yoga Mandiram, en Chennai, India, donde se enseñan todos los diferentes enfoques que tenía

Krishnamacharya sobre el yoga y sus escritos son traducidos y publicados. Con el tiempo, Desikachar abrazó toda la gama de las enseñanzas de su padre, incluyendo su veneración por Dios. Desikachar, sin embargo, comprende el escepticismo occidental y enfatiza la necesidad de despojar el yoga de sus ataduras hinduistas, de manera que siga siendo un vehículo para toda la gente. La visión del mundo de Krishnamacharya estaba enraizada en la filosofía védica, la visión del mundo occidental lo está en la ciencia. Versado en ambas, Desikachar ve su rol como el de un traductor, llevando la antigua sabiduría de su padre a oídos modernos.

El principal propósito de Desikachar y el de su hijo Kausthub, es el compartir esta antigua sabiduría con la próxima generación. Le debemos a nuestros hijos un futuro mejor, dice. Su organización mantiene clases para niños y también para los niños incapacitados. Y, además de publicar historias y guías espirituales con un sabor contemporáneo, Kusthub también está produciendo videos para demostrar las técnicas, para enseñarle a

los jóvenes, usando los métodos inspirados en el trabajo de su abuelo en Mysore.

Aunque Desikachar paso casi tres décadas como alumno de Krishnamacharya, dice solo haber captado los fundamentos de las enseñanzas de su padre. Tanto los intereses como la personalidad de Krishnamacharya semejan un calidoscopio, Yoga era solo una fracción de lo que el sabia. Krishnamacharya también estudio disciplinas como la filología, la astrología y también la música. En su propio laboratorio ayurvedico preparaba formulas en base a yerbas. En India sigue siendo as conocido como terapeuta que como yogui. También era conocido gourmet, horticulturista y un gran jugador de cartas.

Pero el conocimiento enciclopédico que, a veces, lo hacia aparecer distante, incluso arrogante en su juventud – intelectualmente intoxicado, como suavemente lo caracteriza Iyengar- con el tiempo creo la necesidad de comunicarse

mejor con la gente. Krishnamacharya se di cuenta de que una parte importante del conocimiento tradicional indio que el atesoraba estaba desaparecido, y decidió abrir su gran reserva de conocimientos a cualquiera con sano interés y suficiente disciplina. Sintió que el yoga tenía que adaptarse al mundo moderno o desaparecer.

Hay un dicho indio que dice que cada tres siglos nace alguien para reenergizar una tradición. Es posible que Krishnamacharya fuera uno de esos avatares. Teniendo un gran respeto por el pasado, no dudo en experimentar e innovar. Desarrollando y refinando diferentes ángulos, hizo que el yoga fuese accesible a millones de personas. Esa difusión y facilitación del yoga a todo el mundo es su mas grande legado. Tan diversas como pueden ser las practicas nacidas del linaje de Krishnamacharya, la pasión y la fe en el yoga siguen siendo la herencia común. El mensaje tácito que proveen sus enseñanzas es que, el yoga no es una tradición estática, es un arte vivo, que respira y crece constantemente,

a través de los experimentos y experiencias de cada practicante.