

# Abrir las puertas al Autoconocimiento

► *“En todas las disciplinas orientales, la vivencia completa el ciclo vital de toda manifestación energética”, nos recuerda esta profesora, en una clara invitación a dejar de leer y pasar a la acción.*

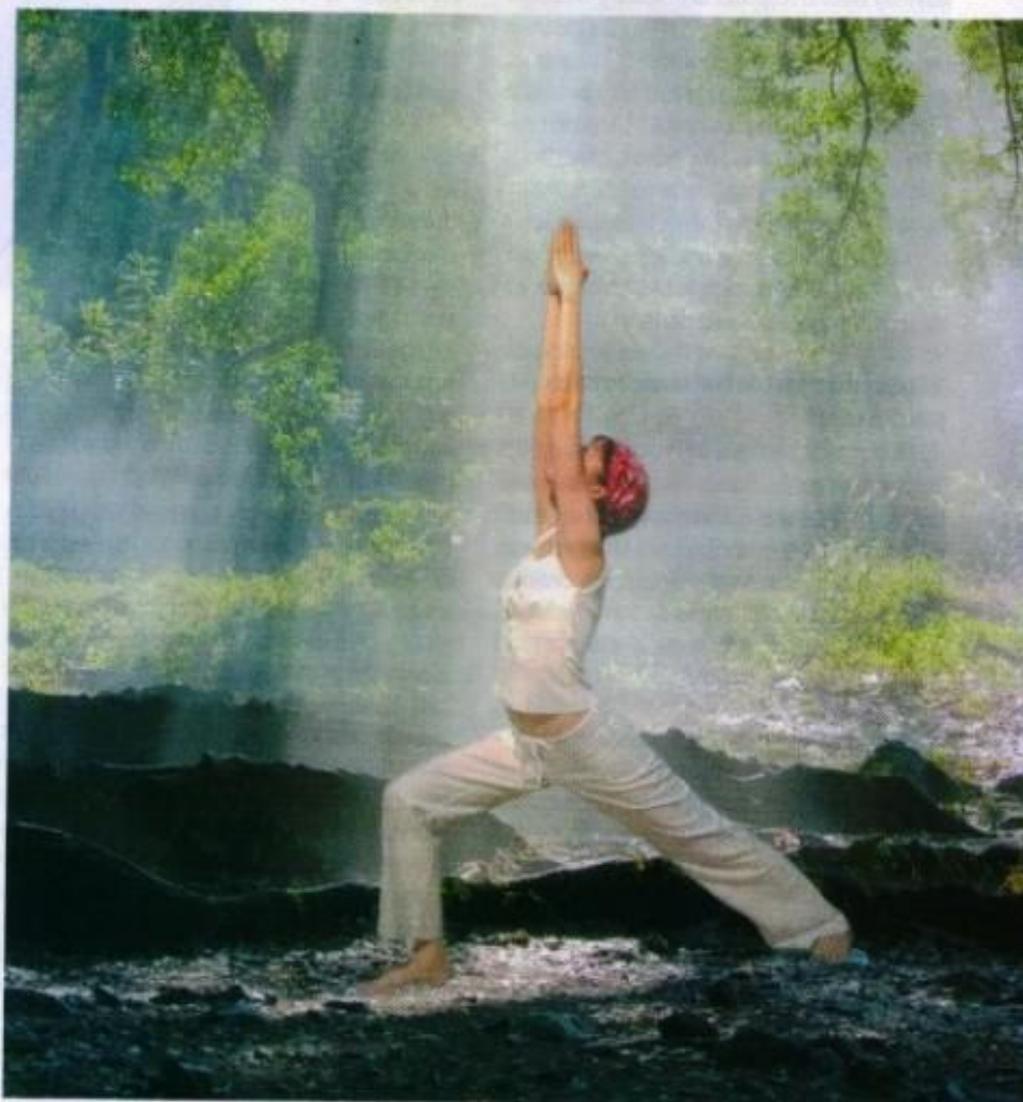
\*Por Laura Ronco

**E**l Yoga es una filosofía, ciencia y arte oriental que nació hace unos 5000 años para que los individuos desarrollaran toda su potencialidad. Su origen se remonta a las fuentes del pensamiento y la espiritualidad de la India: los *Vedas*.

El Yoga es anterior a cualquier tipo de religión y siempre estuvo ligado a las tradiciones de misticismo y trascendencia.

Yoga, en sánscrito (lengua en la que están escritos los textos sagrados *vedantas*), significa unión, reunión. ¿Unir qué? Las distintas partes de las que estamos compuestos, entre ellas, las más evidentes: el cuerpo y la mente.

El primer texto de Yoga, conservado íntegramente, son los *Yoga-Sûtras* de Patanjali, cuya fecha de redacción es tema de discusión pero se dice que podría situarse entre los años 300 y 400 d.C. En ellos, su autor, sobre quien poco se sabe, establece los principios esenciales de la enseñanza del Yoga y lo define como un conocimiento ligado a la actividad mental. Dice Patanjali: *“Yoga es la capacidad de dirigir la mente hacia un objeto y de mantener esa dirección sin ninguna distracción”*. Sobre la base de esta definición, se analiza el funcionamiento de la mente y se citan gran número de medios, a nuestro alcance, para aquietar una mente agitada.



## EN OCCIDENTE

Así como el hombre ha evolucionado a lo largo de la historia, el Yoga también lo ha hecho.

Lo primero que se popularizó en occidente, a comienzos de los años '60 fueron las posturas (*asanas*) y los ejercicios respiratorios. Todo contenido trascendental o espiritual quedó en un segundo plano, en el mejor de los casos o, simplemente, no fue tenido en cuenta.

Pero todo el trabajo físico-corporal y la respiración son sólo 2 de las componentes o aspectos (*astanga*) del Yoga.

Estos aspectos del Yoga, enumerados por Patanjali en sus *Yoga-Sútras*, son 8:

- 1) **Yamas:** tratan la consideración hacia todos los seres vivos, la no violencia, la moderación de nuestras acciones, la ausencia de codicia.
- 2) **Niyamas:** hablan de limpieza, satisfacción y pureza de la mente y el cuerpo, estudio y reverencia a una inteligencia superior.
- 3) **Asanas:** se adquieren las cualidades de alerta y relajación mediante el reconocimiento y la observación de las reacciones del cuerpo y la respiración ante diferentes posturas.
- 4) **Pranayama:** dominio y control de la respiración.
- 5) **Pratyahara:** interiorización de los sentidos de la percepción. Se alcanza cuando la mente es capaz de mantener una dirección elegida sin distraerse.
- 6) **Dharana** (o concentración): es la capacidad de dirigir la mente a un objeto elegido.
- 7) **Diana** (o meditación): es la capacidad de desarrollar interacciones concentradas con lo que buscamos comprender. Sería *Dharana* (concentración) por un lapso más extenso de tiempo.
- 8) **Samadhi:** estado de comprensión del propio Ser, la unión con la Fuente.

### Los nueve caminos

- Bhakti:** el Yoga de la devoción.
- Hatha:** el Yoga del cuerpo.
- Jnana:** el Yoga de la sabiduría.
- Karma:** el Yoga del servicio.
- Kundalini:** el Yoga del despertar de la conciencia.
- Nada, Mantra:** el Yoga de la vibración y el sonido.
- Raja:** el Yoga de la mente.

## Un ejercicio de respiración (*Pranayama*)

**M**editación para relajarse a través de la respiración (puede realizarse antes de irse a dormir o en cualquier momento en que uno se sienta inquieto, ansioso, nervioso).

Sentarse en algún lugar cómodamente de acuerdo a las posibilidades de cada uno (puede ser el suelo, una silla).

Colocar la espalda lo más alineada que se pueda en ese momento. Que el cuerpo esté cómodo para que no nos distraiga del ejercicio de respiración.

Decirse a uno mismo (para preparar la propia mente): "Estoy por entrar en el ejercicio de respiración".

Comenzar a observar la respiración. En la inhalación, primero concentrarse en cómo entra el aire por la nariz hasta la garganta (observar movimientos de la nariz, sensaciones, si hay imágenes asociadas). Luego seguir la observación poniendo la atención en el tra-

yecto de la garganta al ombligo. A continuación observar la exhalación en sus dos trayectos del ombligo a la garganta y de la garganta a la nariz. Finalmente fluir acompañando con la mente todo el recorrido desde el ingreso del aire por la nariz hasta el ombligo y pronunciar internamente el *mantra* "Soh" al inhalar, y exhalar desde el ombligo hasta que el aire sale por nariz, pronunciando internamente el *mantra* "Ham".

La primera parte (en la que se trabajan los 4 trayectos de aire en su recorrido) se puede hacer según uno vea que va pudiendo concentrarse. Luego, progresivamente 6, 8, 12 circuitos completos pronunciando el "Soh Ham" (Literalmente, "Yo soy Eso", aludiendo a nuestra unicidad con la divinidad interior).

Muy importante: seguramente te distraigas o saltes a otros pensamientos, en esos momentos intentamos no identificarnos con nada que se cruce o que venga a la mente, y volverla a invitar a concentrarse en su trabajo de observación de la respiración.

**Tantra:** el Yoga de las polaridades.

**Yantra:** el Yoga de la visión.

Cabe mencionar que esta clasificación puede ser encontrada de diversas maneras según las escuelas pero los contenidos son, en la mayoría de los casos, los mismos.

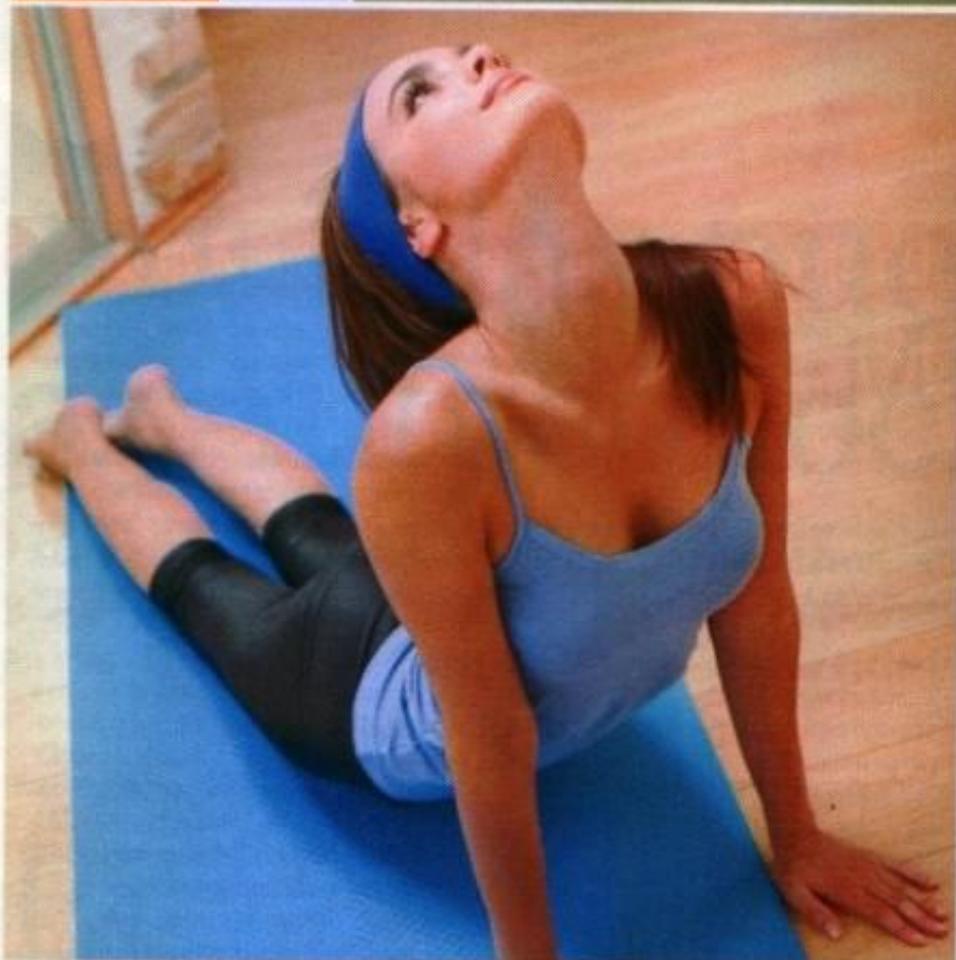
Dicho todo esto, podemos darnos una idea del potencial de este vasto y riquísimo conocimiento para que podamos llevar una vida más equilibrada, sana y ética.

### ¿Para quiénes está recomendado?

Para todo el mundo, hasta para los niños. Cualquier practicante puede acceder por cualquiera de las ramas del Yoga. Lo que vale la pena tener en cuenta es ese principio esencial que dice, en palabras de la Maestra D. Farhi: "La forma en que practiques tus posturas es mucho más importante que cuál postura hagas".



Laura Ronco



Eso hace toda la diferencia entre un mero ejercicio automático y deportivo y una práctica que puede abrir las puertas al autoconocimiento, al descubrimiento de uno mismo, al reconocimiento de nuestras fortalezas y debilidades, a habitar el cuerpo en el momento presente, a experimentar esa paz interior tan anhelada y todo esto nos reportará inexorables

### Más información:

• *Valletierra*. Tradiciones Sagradas: Centro de Yoga, Meditación, Talleres, Seminarios Instructorados, Masajes, Tienda. Costa Rica 4562 - 4833 1222 /6724. [www.valletierra.com](http://www.valletierra.com)

## Ciclo de Plenilunios

Cada 28 días sol, tierra y luna se alinean y el resto de los planetas dibujan en el cielo un diseño único al que somos sensibles dentro del entramado energético del Universo. Todas las culturas ancestrales seguían estos ritmos del cielo y de la tierra.

En *Valletierra* se realizan encuentros para recuperar el poder del ritual de antiguas tradiciones sagradas y celebrarlo en grupo.

La idea principal es reunirse y disfrutar de un momento y un espacio de bienestar. Las "he-

rramientas" que aplicaremos en esta exploración provienen de muy diversas líneas de trabajo corporal, psico-corporal, mental (Yoga, danza, canto, música, sonidos de instrumentos ancestrales, técnicas teatrales, meditación y lo que inspire cada confluencia astrológica).

Próximos plenilunios (encuentros de Luna Llena):  
 Sábado 29 mayo, 18:30.  
 Sábado 26 de junio, 18:30.  
 Sábado 24 de julio, 18:30.  
 Sábado 21 de agosto, 18:30.  
 Sábado 25 septiembre, 18:30.

beneficios físicos, psicológicos, emocionales y, con la constancia en la práctica, un mayor dominio y quietud de nuestra mente.

### Derribando los mitos

Entre algunas personas que no han tenido contacto con el Yoga, existe el preconceito de que es una actividad sumamente pasiva que podría fácilmente causar aburrimiento. Aquella imagen del yogui sentado en quietud y con los ojos cerrados es un cliché bastante difundido. La realidad es que existen hoy por hoy muchos estilos de Yoga y muchos instructores, profesores y Maestros. A aquellos que no se animan o que alguna vez se animaron y tuvieron una experiencia algo traumática, les recomiendo que se den y le den otra oportunidad a esta ciencia milenaria. En todas las disciplinas orientales, la vivencia completa el ciclo vital de toda manifestación energética. Más allá de todo lo que hayas leído o te hayan contado: ¡próbalos vos mismo! Y claro, tampoco hay que insistir tanto porque sería anti-yóguico no escuchar cuando algo de mí me dice que "no". No todas las técnicas son para todo el mundo en todo momento. Por otro lado, si uno realiza cualquier acción con presencia, conciencia, escuchándose a sí mismo y respetando a los demás, estará siendo el más yogui de los yoguis.

Otra recomendación: vivimos en una sociedad hipertensa. Casi todos los estímulos de la vida cotidiana nos llevan a acelerar nuestros procesos biológicos, emocionales, mentales. De manera que al momento de elegir qué hacer para el equilibrio y el bienestar de cada uno, sería prudente elegir aquellas actividades que nos ayuden a equilibrar ese sobre-estímulo. Recordar el poder de lo simple y que "menos es más", que nuestra clase de Yoga o nuestro gimnasio o nuestra caminata no se nos transforme en un agobio...●

► Profesora de Yoga, facilitadora de talleres de Tantra, terapeuta holística. Fundadora del Centro de Artes y Ciencias de Oriente y Occidente "El Portal" en Barcelona (España) [www.elportalbcn.com](http://www.elportalbcn.com); profesora y co-directora del centro de Yoga *Valletierra* en Buenos Aires.