



YOGA DE LAS ACTITUDES[®]

El Yoga hecho simple y cercano

*YOGA PARA EL CUERPO, LA MENTE
Y EL ESPÍRITU*

ÍNDICE

Introducción.....	3
<i>¿Que es el Yoga de las Actitudes?.....</i>	<i>3</i>
Contexto de Yoga de las Actitudes.....	4
<i>¿El porqué del Yoga de las Actitudes? y ¿Cómo nació el Yoga de las Actitudes?.....</i>	<i>4</i>
La Propuesta de Yoga de las Actitudes.....	6
Fundamentos de Yoga de las Actitudes.....	8
<i>Espíritu, Fuente, Tradición y Experiencia.....</i>	<i>8</i>
La Actitud.....	9
<i>¿Qué es un profesor competente?.....</i>	<i>12</i>
Primera Parte	
Filosofía, Teoría y Yoga de las Actitudes.....	13
Capítulo I	
Yoga de las Actitudes y la Práctica.....	13
Capítulo II	
Yoga de las Actitudes y los Estudios.....	15
Capítulo III	
Yoga de las Actitudes y la Higiene.....	16
Capítulo IV	
Yoga de las Actitudes y la Alimentación.....	18
Capítulo V	
Yoga de las Actitudes y el Pranayama.....	19
Capítulo VI	
Yoga de las Actitudes y la Relajación.....	20
Capítulo VII	
Yoga de las Actitudes y la Meditación.....	24
Capítulo VIII	
Yoga de las Actitudes y las energías.....	26
Capítulo IX	
Beneficios del Yoga.....	30
Segunda parte	
El método de Yoga de las Actitudes.....	32
Capítulo I	
El Programa Cíclico de Yoga de las Actitudes.....	32
<i>Sesión práctica de grupo.....</i>	<i>33</i>
<i>Clase Práctica Individual.....</i>	<i>33</i>
<i>La práctica como proceso vivo, gradual, integral e inteligente.....</i>	<i>34</i>
<i>Toma de conciencia de las tres partes centrales del cuerpo: Concienciación de la práctica.....</i>	<i>34</i>
<i>Kanda: El centro vital y energético.....</i>	<i>36</i>
<i>Las Afirmaciones.....</i>	<i>37</i>
<i>Respiración Pranayama Ujjayi.....</i>	<i>38</i>
<i>Pranayama, S-O-A y Yoga Nidra.....</i>	<i>39</i>
<i>Planificación anual.....</i>	<i>39</i>
Capítulo II	
Actividades complementarias del método de Yoga de las Actitudes.....	40
<i>Los Retiros.....</i>	<i>40</i>
<i>Vacaciones Yóguicas.....</i>	<i>41</i>
Conclusión.....	42

Introducción a:

YOGA DE LAS ACTITUDES® *El Yoga hecho simple y cercano*

¿QUÉ ES EL YOGA DE LAS ACTITUDES?

*Es el Yoga hecho simple y cercano; un método que se aplica en la práctica yóguica de una manera sencilla y afín a cada persona, poniendo un énfasis profundo sobre un cambio de actitud positiva y afirmativa para que el yoga, realmente, actúe de una forma cada vez más beneficiosa y sea una ayuda auténtica y verdadera. Esto implica romper con la rutina diaria. Sobre todo, conlleva el abandono progresivo del “hacer por hacer” y del “actuar por actuar” porque, en su esencia, el yoga no consiste en *hacer* más y más cosas sino más bien al contrario, en reducir, en eliminar, en ir vaciando, poco a poco, para empezar a vivenciar y experimentar. En esencia es crear espacio a todos los niveles, para poder interiorizar.*

El yoga es un proceso de aprendizaje gradual, orgánico, vivo e inteligente a través del cual armonizamos el pensar, el sentir y el hacer y, como consecuencia de ello, reintegramos cuerpo, mente y respiración. Este proceso de armonización permite la unificación y la unión con uno mismo, con el otro, con las cosas y con la vida.

¿Por qué **Yoga de las Actitudes**? ¿Qué queremos evocar al recordar que el **Yoga** va unido a una manera específica de afrontar la práctica y a una determinada **actitud** interior que posibilita un efecto inmediato en el cuerpo, en nuestra energía y, más allá, en nuestra vida misma? ¿Qué es vivir la práctica con una actitud diferente, renovada y cercana?

Queremos aclarar que el Yoga de las Actitudes no es un yoga nuevo de moda ni un yoga en sí, sino más bien, un método y una manera de aplicar el yoga simple y cercano, al hombre y a la mujer que nos ha tocado vivir esta época con una

actitud y una mentalidad occidental, con unas necesidades, limitaciones, posibilidades y circunstancias muy particulares.

CONTEXTO DE YOGA DE LAS ACTITUDES

¿El porqué del Yoga de las Actitudes? y ¿Cómo nació el Yoga de las Actitudes?

El Yoga de las Actitudes nació dentro de un contexto en concreto, de mis circunstancias y experiencias muy particulares y peculiares, de mi propia vida, de mi relación con el yoga, de mi relación con mi profesor Big Dom en la auténtica tradición del yoga de maestro – discípulo, que me llevaron a una larga observación, de una profunda reflexión... ¿Cómo hacer para que el yoga sea una ayuda real, auténtica y práctica, en nuestra vida diaria tanto a nivel material como espiritual? ¿Y cómo adaptarlo a nuestra mentalidad, aquí y ahora? Porque todo lo que veía en ese entonces no me parecía coherente con la disciplina del yoga, ni con nuestra manera de vivir. Y hasta el día de hoy sigo con esta observación y esta reflexión, porque es este tema en concreto el que me interesa más que cualquier otro.

Muchos años después de dejar a mi profesor, sus enseñanzas y su actitud ante la vida despertaron en mí una inquietud muy profunda al observar a mi alrededor a muchos practicantes y compañeros de yoga que después de muchos años de práctica, incluso teniendo maestros hindúes habiendo estado en la India en varias ocasiones y habiendo vivido y convivido en diferentes Ashrams con diferentes maestros, siguen igual que siempre, en el mismo punto e incluso a veces han llegado a abandonar la disciplina del yoga, a pesar de sus buenas intenciones, voluntad y predisposición. Esto, en cierto modo, me perturbaba y no entendía que pasaba realmente con ellos. Empecé a reflexionar sobre este aspecto en concreto para encontrar una respuesta. Mis preguntas eran las siguientes: ¿Por qué esos compañeros no se benefician realmente de la disciplina del yoga, ni con sus maestros ni con la cultura de la India? ¿Qué está realmente fallando? ¿Ellos? ¿Sus maestros? ¿La India? ¿Sus profesores aquí? ¿Sus formadores? ¿La manera de practicar el yoga aquí en Occidente?

Todas estas observaciones y preguntas me llevaron a la comprensión de que lo que realmente estaba fallando era su actitud hacia el yoga, hacia los maestros y hacia la India.

En mi opinión, tenían y tienen una actitud errónea y mitificada del yoga, de los gurús y de la India, una actitud muy alejada de su propia realidad, circunstancias, posibilidades, carácter y mentalidad; una actitud más bien de huida hacia el yoga y no de encuentro con el yoga y con uno mismo, una actitud llena de expectativas, de chakras, kundalini e iluminación, una actitud exótica...En otras palabras, tienen una actitud ilusoria, van en busca de la autorealización y de la iluminación, pero no saben lo que están buscando en realidad. Algunos, en algún punto, después de muchos o algunos años, se dan cuenta de ello y abandonan el yoga y buscan otra actividad; otros se dan cuenta también pero se conforman, se resignan y se relacionan con el yoga como se relacionarían con cualquier otra actividad, casi de una manera adictiva o compulsiva; un hobby más; otros adoptan el yoga simplemente como cualquier otra profesión; unos pocos locos que van de gurús piensan que ya están iluminados, en samadhi, y causan un daño enorme a muchísimas personas inocentes. Este podría ser el caso más triste cuando se da, porque esas personas inconscientemente, se hacen un gran daño a sí mismas, a los demás y al yoga. Otros, muy pocos, no se resignan, no se dan por vencidos en su proceso transformador y ascendente, y buscan vías, posibilidades, soluciones, maneras y puntos de vista más prácticos y más realistas para beneficiarse realmente de la disciplina del yoga. A raíz de todo esto empecé a investigar, a indagar sobre una manera simple y cercana de relacionarme con el yoga, pero de una forma real y auténtica. De aquí surgió y nació el punto de vista y el método de Yoga de las Actitudes, como una creación viva que se basa fundamentalmente sobre una premisa principal: desmitificar y dignificar el yoga, desmitificar nuestro ego y dignificar nuestra alma, dejar de tener imágenes, clichés, supersticiones y expectativas de alucinación para iluminarnos.

Para todo ello hace falta romper con toda esta parafernalia de imágenes, clichés y supersticiones entorno al yoga, a los gurús y a la India.

Debemos tener la capacidad de respetar la esencia del yoga, pero también tener el valor de renovar y adaptar el yoga a nuestras posibilidades, necesidades y temperamento, aquí y ahora, en Occidente. Hemos de mantener una relación con los maestros y gurús pasados, presentes y futuros de respeto, agradecimiento, libertad y no de dependencia y autoengaño. Ningún gurú ni maestro nos liberará si no estamos

preparados para liberarnos a nosotros mismos. Ninguna práctica nos abrirá los chakras, ni despertará el kundalini si no es una práctica inteligente, gradual y holística. Bajo mi punto de vista, todo esto depende, simplemente, de nuestra propia actitud. Si uno quiere dejar de engañarse no encontrará nada ni nadie que lo engañe, ni el yoga ni los maestros. Pero si uno quiere seguir engañándose encontrará muchas cosas y a muchos maestros que le engañarán. Entonces, ***¿dónde está el problema, si no es nuestra mente y en nuestra actitud?***

En su momento no entendía bien qué quería enseñarme y transmitirme mi maestro, porque en ese entonces no estaba del todo preparado ni física, ni emocional, ni psicológica, ni espiritualmente para comprender su enseñanza. Solamente muchos años después empezaron a germinar en mí las semillas que mi profesor sembró en su momento de una manera simple, sutil, genuina, sabia, práctica y cercana. Me he dado cuenta de que él encarnaba el espíritu del yoga de una manera muy natural, sin tapujos ni florituras. Él iba directamente “al grano”.

Y eso también lo encarnaba en su vida diaria, es decir, que siempre estaba en estado de yoga a lo largo del día con una gran serenidad, incluso dentro del caos, a todos los niveles.

Esto me confirma la necesidad de que el alumno debe estar acompañado y guiado por un profesor competente, humilde, cercano y paciente que encarne el espíritu del yoga de una manera muy humana e inteligente, que se adapte a nuestras necesidades, psicología y lenguaje actual, a todas nuestras necesidades y actividades diarias, para acompañarnos en nuestro proceso de aprendizaje tanto transformador como ascendente.

El punto de vista y el método de Yoga de las Actitudes invitan humildemente a reflexionar y a meditar para encontrar respuestas prácticas y muestra de forma simple y cercana cómo conseguir acercarse a los verdaderos objetivos del yoga con paciencia, humildad y valentía.

LA PROPUESTA DE YOGA DE LAS ACTITUDES

La propuesta del Yoga de las Actitudes no entra en consideraciones sobre los puntos de vista de otras escuelas, los respeta a todos aunque discrepa cordialmente de los

que se alejan de la esencia y el objetivo último del yoga: la libertad de la persona, y crean demasiadas expectativas que hacen alucinar al alumno sobre chakras, kundalini, iluminación, etc...

Desde nuestro punto de vista, en el Yoga de las Actitudes jamás creamos expectativas a los alumnos. Explicamos la parte teórica de una manera muy simple y, la parte práctica de forma muy cercana, justamente para no crear expectativas que los alumnos no pueden cumplir y eso le provoque frustración y negatividad hacia el yoga o contra él. La manera de aplicar el Yoga se asienta sobre unas bases bien precisas, que expondremos en el apartado “El método de Yoga de las Actitudes”.

El profesor del Yoga de las Actitudes, acompaña al alumno en su proceso transformador; lo estimula en su corresponsabilidad sobre su propio proceso de crecimiento y lo anima a eliminar las actitudes limitadoras y negativas para renacer a la positividad y a la actitud afirmativa, consciente y responsable. Le deja la elección y la libertad de seguir su propio ritmo, pero le recuerda y le avisa una y otra vez que debe responsabilizarse de vivir su proceso transformador y ascendente.

Esta manera íntegra y respetuosa de proponer el Yoga al alumno, dificulta, en principio, su aplicación como metodología idónea para una clase de grupo. Las razones se encuentran en la misma naturaleza de la enseñanza del yoga como relación directa e individual entre maestro y discípulo. Naturalmente nuestra relación actual no es de maestro-discípulo pero sí de profesor-alumno, y estamos a favor del trabajo de grupo.

Es obvio que ante una búsqueda y una necesidad personal deba existir una respuesta personal y adaptada. Teniendo en cuenta esta importante premisa, y con el objetivo de no perder este rasgo primordial, que es el alma de la enseñanza, en el Yoga de las Actitudes hemos elaborado un **Programa Cíclico** basado en una práctica que permite conciliar la cercanía y la simplicidad con la sensatez respetando el fondo de estos fundamentos incluso en una clase de grupo.

La experiencia y el esfuerzo de muchos años han servido para establecer los pilares de este programa. Tiene un planteamiento simple, práctico y dinámico que demuestra con claridad, día a día, en las clases, que esta aproximación facilita al alumno la

comprensión e identificación de su propio nivel y la vivencia personal y única de una clase individual pero dentro de una sadhana de grupo.

FUNDAMENTOS DEL YOGA DE LAS ACTITUDES

ESPÍRITU, FUENTE, TRADICIÓN y EXPERIENCIA

El Yoga de las Actitudes se ha ido desarrollando y construyendo en el tiempo sobre cuatro pilares fundamentales:

1.- Mi relación con mi profesor Big Dom, en el espíritu de la auténtica enseñanza yóguica en la tradición maestro – discípulo.

2.- La fuente sabia de la escuela de Patanjali.

3.- La tradición innovadora, inteligente y compasiva del maestro Sri Krishnacharya y de su hijo el profesor Sri T.K.V Desikachar.

4.- Mi humilde, paciente y larga experiencia.

La combinación de estos cimientos hace que el Yoga de las Actitudes sea un método vivo con un espíritu, una fuente, una tradición y una experiencia que abraza el yoga como un todo completo y unificador.

Nuestro método sigue el punto de vista de Patanjali, sistematizado como un árbol completo de ocho ramas (yama, niyama, ásana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana y samadhi) que va creciendo orgánicamente desde las raíces hasta los frutos. Y es el soporte y la base para el Yoga de las Actitudes.

A partir de este punto esencial, el programa se dirige hacia dos objetivos principales: el primero, y más inmediato, es una finalidad terapéutica (aunque el yoga no es terapia tiene un efecto terapéutico) a través de la cual se persigue el descanso, la relajación física, mental y emocional, de la persona. El segundo, y más profundo, es la meta yóguica de reintegrar el cuerpo, la mente, la respiración y el espíritu.

El Yoga aporta muchos beneficios, que detallaremos más adelante. El Yoga de las Actitudes se centra en los que acabamos de mencionar por considerarlos la base sobre la que construir hacia arriba y obtener evolución y compensación benéfica en todas las dimensiones del ser humano. Es indudable que el desarrollo de cada uno dependerá de su actitud, su intención, su voluntad y su implicación con el Yoga.

LA ACTITUD

El **Yoga de las Actitudes** basa su fundamento más importante en el hecho siguiente: **lo importante en el yoga no es lo que hacemos ni la cantidad que hacemos, sino la actitud con la que lo llevamos a cabo.**

En realidad, y sorprendentemente, nada nuevo, nada que la tradición yóguica no nos haya explicado y repetido generosamente a través de sus enseñanzas y de los siglos. Sin embargo, podemos afirmar que es algo, con frecuencia olvidado y además existe la creencia de que está destinado a sólo unos pocos. El Yoga de las Actitudes viene a recordar y subrayar la importancia de reparar ese olvido y recobrar el auténtico sentido del yoga, un **yoga cercano y simple**, un yoga cuyo énfasis está en **vivir** y **sentir**, más que en hacer y pensar.

El Yoga de las Actitudes conduce al desarrollo gradual, y a un proceso consciente para vivenciar y sentir, a una práctica atenta y libre, a un aprendizaje basado en la calma tanto física como mental.

El mundo del yoga es un mundo de sensaciones, de vivencia, de escucha, de intuición que nos ayuda a experimentar el proceso gradual de calmar y aclarar nuestra mente agitada.

Aplicar el Yoga de una manera sencilla y cercana a nuestra vida, a nuestras posibilidades físicas y al proceso de desarrollo humano y espiritual de cada persona, parece haberse convertido en una utopía. Hoy pretendemos soluciones rápidas y visibles; queremos, además, un profesor de yoga competente en cuanto a satisfacción inmediata y buscamos remedios palpables y evidentes a corto plazo, por ejemplo en el cuerpo o en nuestro estilo de vida. La práctica moderna de Yoga ha convertido las ásanas (posturas) en el fin primero y último de la disciplina del yoga, cuando en

esencia ásana es una técnica psicofísica y espiritual al servicio del cuerpo, la mente y la respiración. Las técnicas respiratorias se han convertido en un medio para procurar mayor resistencia intelectual y física, cuando en realidad las técnicas de pranayama, -regulación consciente de la respiración-, son el puente entre el cuerpo y la mente y producen un efecto de relajación física y calma mental desbloqueando y canalizando nuestra energía.

El Yoga inspirado en la fuente de Patanjali nos recuerda una y otra vez la importancia de reintegrar cuerpo, mente y respiración para tomar conciencia y vivir plenamente el proceso de aprendizaje. No es la práctica sino la actitud de la persona lo que genera una disponibilidad profunda hacia el Yoga.

El yoga practicado y aplicado como proponemos potencia una actitud positiva y afirmativa.

El cuerpo es el fiel reflejo de nuestro estado mental, emocional, energético y espiritual. Por tanto desde el cuerpo tenemos que liberarnos de todos nuestros obstáculos a todos los niveles, debemos sentir y escuchar las sensaciones de nuestro cuerpo y relacionarnos con él de una manera más viva y más directa.

El cuerpo tiene un lenguaje diferente al de la mente. Las señales físicas y energéticas, que nos envía el lenguaje que se manifiesta a través de las ásanas y el movimiento, sólo pueden vivirse de forma individual mediante la **entrega** y la **paciencia**. No hay resultados inmediatos. Antes bien, este proceso personal pasa por tomar conciencia de que el Yoga no se hace, **se vive**. Es necesario ser conscientes que se empieza “haciendo yoga”; pero ese “**hacer Yoga**” debe estar siempre acompañado de una actitud positiva porque mediante esa disposición auténtica el Yoga va conduciendo, paulatinamente, hacia un estado de “**vivir el yoga**”, que a su vez va llevando a “**estar en yoga**” para, por último, ir acercándonos al estado de “**ser yoga**”, pues en esencia, yoga es un estado de conciencia, de unión, fusión, samadhi.

El **Yoga de las Actitudes** se propone recordar la importancia de esta **actitud** como vía hacia la autenticidad de la práctica y el desarrollo de un yoga que reintegra al ser humano como un todo unificado y armonizado dentro del proceso natural de la vida: **vivir y sentir**. Vivir el cuerpo en vez de someterlo al movimiento mecánico y competitivo; vivir la respiración en vez de *actuar* a través de ella, vivir cada postura en vez de *hacer* la postura. Se trata de un yoga simple y cercano que se **basa** en mi relación con mi profesor Big Dom en la auténtica enseñanza yóguica en la tradición

maestro – discípulo, se **inspira** en la fuente sabia de la escuela de Patánjali, se **encuadra** en la tradición del maestro Sri Krishnamacharya y de su hijo, el profesor Sri T.K.V.Desikachar) y se **alimenta** a diario de mi propia experiencia de muchos años.

El **Yoga de las Actitudes** propone romper con nuestras actitudes negativas. La negatividad nos impone una práctica rutinaria; nos genera la misma disposición ante el Yoga que nos origina el vaivén atropellado de la vida diaria; nos impone un continuo viaje entre el *pensar* y el *hacer*. No hay conciencia, no hay vivencia, no hay sentimiento, no hay calma ni quietud. En definitiva, nos aleja de una práctica atenta y consciente, y por lo tanto energética.

El **Yoga de las Actitudes**, pretende, precisamente, reconquistar la actitud positiva capaz de restablecer una práctica atenta y consciente en la que cada uno se relacione con su cuerpo, su respiración y su mente de una manera directa, vivenciando cada momento. De esta forma espontánea e inmediata, se ofrece al alumno la oportunidad de experimentar, por un lado, el efecto terapéutico de la práctica como un proceso de aprendizaje en el que se cultiva el descanso y la relajación física, mental y emocional y, por otro, el **valor yóguico** real y auténtico, destinado a la completa reintegración del cuerpo, la mente y el espíritu. Este es uno de los objetivos más importantes del yoga.

Esta manera de entender y practicar el Yoga representa un contraste nuevo y diferente. Es un proceso gradual que va, poco a poco, concretando las bases para compartir y unir, de una manera consciente, la práctica diaria y la actitud interior renovada y positiva. El alumno va percibiendo que su actitud es, verdaderamente, la que cambia y hace que su práctica sea diferente. Por diferente, se entiende todo aquello que la disciplina yóguica nos ha enseñado y que tendemos a perder: una práctica atenta, no competitiva, humilde, cercana y sencilla, amable y respetuosa con nuestros ritmos y posibilidades y limitaciones.

Más que poner el efecto fuera de nosotros, se trata de reencontrar la actitud que genera una vivencia y un efecto hacia dentro. Un efecto que engrandece al verdadero ser.

Por lo tanto, el **Yoga de las Actitudes** propone una sadhana moderada y constante cuyas guías son la respiración y un paulatino progreso físico, mental y energético. Una práctica inteligente que implica que cada alumno la adapte no solo a sus

circunstancias únicas y singulares, sino a su concreto punto de partida, es decir, a su particularidad a todos los niveles: física, mental, emocional, energética, espiritual y circunstancial. Y a la derivada de su experiencia, interés e implicación.

¿Qué es un profesor competente?

Toda esta transformación debe ir acompañada, sin duda, de un profesor competente. Y hoy que hay más profesores que nunca en cualquier parte del mundo conviene reflexionar profundamente y preguntarse ¿qué es un profesor de Yoga competente? No es difícil responder si, de nuevo, volvemos a la fuente y nos adentramos en la auténtica enseñanza yóguica y en la tradición del maestro-discípulo como senda de crecimiento. Un verdadero profesor de Yoga es aquel capaz de adaptar la práctica a cada alumno con **sensatez** y **honestidad**, respetando, en todo momento, sus objetivos y su punto de partida.

El profesor *recuerda* y *avisa*, se *acerca*; *evoca* y *ofrece*; *sugiere* e *inspira*; *acompaña* y *muestra*, *despierta* e *impulsa* la **actitud** de su alumno sabiendo que sólo con su disponibilidad y un seguimiento individual y humilde, el alumno podrá emprender y continuar su proceso. En definitiva, un profesor competente es aquel que gana su título '**a diario y en todo momento**'.

Es imprescindible que el alumno viva este proceso a su propio ritmo y sin las interferencias negativas de la competencia o la intelectualización.

Es necesario que el profesor conozca y respete los objetivos de sus alumnos porque, únicamente con este conocimiento, estará en grado de acercar y proponer una sadhana simple que vaya asentando unas bases sólidas para la consecución de esos mismos objetivos.

Es decir, que el profesor, en esencia, va preparando el terreno y sembrando, sin preocuparse por los resultados. Esta actitud paciente, confiada y recíproca entre profesor-alumno ayuda a crear una relación que genera una atmósfera de respeto, confianza, agradecimiento y libertad, que en sí misma es terapéutica.

Primera Parte

FILOSOFÍA, TEORÍA Y YOGA DE LAS ACTITUDES

Capítulo I

El Yoga de las Actitudes y la Práctica

El yoga es una disciplina muy práctica porque justamente a través de la práctica uno puede experimentar, vivenciar, explorar y profundizar en la disciplina del yoga. Tarde o temprano uno se da cuenta que cuanto más explora en el yoga más explora en sí mismo, en su propia vida. Pero el yoga es también una ciencia que incita al estudio, a la indagación, a la reflexión y a la meditación.

El yoga es un método completo tanto a nivel práctico como teórico, filosófico y espiritual que proporciona las herramientas y técnicas necesarias psico-físicas, espirituales al alumno para profundizar en sus aspectos humanos y espirituales, a nivel social, psicológico, emocional, físico, intelectual y espiritual.

Aquí, en occidente, se conoce el yoga, sobre todo, por dos disciplinas en concreto: la disciplina de ásana (posturas físicas) y la disciplina de pranayama (regulación consciente de la respiración); y de una manera muy aislada la meditación. La mayoría de veces se conoce el yoga de una forma muy superficial que se limita al aspecto físico-gimnástico. Es cierto también que casi todos nosotros hemos empezado la práctica de yoga con ásanas y pranayama. Este hecho en sí no está mal, siempre y cuando uno esté acompañado de un profesor competente que le ayude y le haga ver que hay mucho más en el yoga que ásana y pranayama.

Nosotros, en el Yoga de las Actitudes trabajamos el yoga como un árbol completo de ocho ramas que va creciendo gradualmente.

El tronco consiste en la esencia del yoga y las ocho ramas consisten en ocho disciplinas técnicas complementarias que van de afuera hacia adentro: **yama**, la disciplina de la relación con el mundo externo; **niyama**, la disciplina con uno mismo; **ásana**, la disciplina de las posturas que compensan el cuerpo físico; **pranayama**, la disciplina de la regulación consciente de la respiración; **pratyahara**, la disciplina de la

interiorización de los sentidos; **dharana**, la disciplina de la concentración; **dhayana**, la disciplina de la meditación y **samadhi**, la disciplina de la unión.

En el caso que nos ocupa vamos a exponer lo referente a la práctica de ásanas y pranayama.

Contemplamos la práctica de ásanas y pranayama de una manera simple y cercana dentro de un programa cíclico anual y revisado, puesto al día anualmente, haciendo un énfasis especial en que la práctica debe ser moderada, constante, sin interrupciones, gradual e inteligente. Esto quiere decir que cada alumno ha de adaptar la práctica a su cuerpo, posibilidades, limitaciones, circunstancias y experiencia. Así va encontrando su propio nivel dentro de la misma práctica, aquí y ahora, haciendo más énfasis en el vivir que en el hacer, en el sentir que en el pensar, armonizando el pensar, el sentir y el hacer, viviendo la práctica hasta dónde pueda llegar. Lo poco que uno pueda vivir con esta actitud le puede beneficiar aquí y ahora, y no hace falta esperar mucho tiempo para ver los beneficios del yoga.

Para ayudar al alumno a vivir esta experiencia, nuestro reto, responsabilidad y aportación es acercar y adaptar la práctica y las técnicas al alumno, respetando siempre al alumno y a la esencia del yoga, poniendo mucha atención a esa aproximación, sin olvidar nunca que el yoga es un medio al servicio del alumno que le permite conseguir sus objetivos.

En esto consiste el Yoga de las Actitudes, una manera de aplicar el yoga que intenta cumplir con lo dicho anteriormente con un programa muy práctico y de muchos años de experiencia. Dicho programa lo hemos explicado detalladamente en el *capítulo I: "El Programa Cíclico del Yoga de las Actitudes"* de la tercera parte de este texto.

La práctica consiste esencialmente en poner más atención en la acción para que ésta sea cada vez más una acción consciente, energética, contemplativa, liberadora y creativa, que nos ayude a aprender a descansar y relajarnos física- mental, emocionalmente, y así aprender a reintegrar cuerpo, mente y espíritu. Esto en esencia nos ayuda a encontrar nuestro propio ritmo y equilibrio natural. Esto gradualmente nos ayuda a romper con la rutina de la vida diaria, del hacer por el hacer, de una acción cargada, condicionada y programada; que nos conduce a tener una mente dispersa y confusa, lo cual según el yoga es la causa de todos nuestros problemas. Es decir que la acción del yoga nos lleva a las causas más profundas de nuestros problemas,

dificultades y limitaciones para justamente liberarnos de ellas. En esto esencialmente consiste la práctica de yoga...

Capítulo II

El Yoga de las Actitudes y los Estudios

En el Yoga de las Actitudes concedemos un espacio importante a los estudios, principalmente para apoyar la práctica y las diferentes técnicas de yoga, aclarando los conceptos teóricos y filosóficos que permiten el perfeccionamiento práctico a todos los niveles.

El método de Yoga de las Actitudes es un punto de vista totalmente abierto, no dogmático ni doctrinal, sino más bien todo lo contrario, es un punto de vista práctico, experimental y existencial que estimula, anima y apoya al alumno a explorar en todos los aspectos del yoga, entendido como un estilo de vida, porque explorando en el yoga uno explora en sí mismo y en su propia vida.

Esto sobretodo depende de la actitud de cada uno, de si está motivado para explorar, estudiar, meditar y confiar o no.

Recomendamos una bibliografía según la necesidad y la petición del alumno con diferentes temas relacionados con el yoga (yoga, Tantra yoga, meditación, relajación, psicología transpersonal, filosofía, religión, cultura, anatomía, dietética, etc...). Damos unas pautas a seguir para el estudio de los diferentes temas como: temarios concretos, resúmenes, esenciales para facilitar al alumno el estudio de una manera práctica que le permita profundizar en los temas que más le interesan.

Como hemos mencionado anteriormente, para nosotros el yoga es una disciplina muy práctica que se entiende básicamente y esencialmente experimentando las diferentes técnicas del yoga: ásanas, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, etc... Procuramos siempre evitar el exceso de teorías, de conceptos, de filosofía, clichés, imágenes y, por ende, falsas expectativas que no hacen más que ensuciar y llenar más las mentes ya cargadas.

El trabajo de yoga reside esencialmente en vaciar, reducir, eliminar y quemar todo el exceso de toxinas y residuos que impiden y que no permiten al alumno explorar realmente en su proceso transformador y ascendente. Estos excesos y cargas son totalmente innecesarios en este viaje, y probablemente una de las mayores cargas que tenemos aquí en occidente es la intelectual. Nosotros lo entendemos y respetamos, y lo que hacemos es acercarnos al alumno; compartimos nuestro punto de vista con él con la intención de que a partir de su propia experiencia se de cuenta y descubra por sí mismo los excesos y cargas que pesan sobre él. En otras palabras, nos acercamos al terreno del alumno sabiendo dónde está y compartimos con él nuestro punto de vista para hacerle ver en que punto se encuentra y hasta dónde puede llegar, siempre respetándole como un ser único y singular en su proceso de crecimiento. Respetamos ese proceso individual tanto a nivel físico como mental, emocional, energético, espiritual y circunstancial, adaptando en todo lo posible la esencia del yoga al alumno considerando todos los hechos y circunstancias, pero sin perder la esencia del yoga. Esa esencia es relación, la vida es relación, si se pierde esa esencia, se pierde lo más importante de la vida. La disciplina de la relación es yama, una de las más importantes del yoga y su primer fundamento, se basa en: la relación con el otro, con las cosas, con los conceptos y con la vida como un todo. Esta disciplina de relación es el espejo más poderoso que nos acompaña a diario y en todo momento, a lo largo de la vida y que nos hace ver donde estamos en nuestro proceso de crecimiento y madurez. Esto a su vez nos ayuda a ver nuestro progreso en la práctica y disciplina de yoga y en nuestra autodisciplina en la vida diaria.

Aquí no hay autoengaño posible, aquí no le queda a uno otro remedio que ser honesto consigo mismo, coherente y valiente para limpiar, ordenar y armonizar todos los obstáculos en el camino del yoga con el fin de acercarse a la dicha, a la paz, a la conciencia y a la energía ad / infinitum que uno anhela.

Capítulo III

El Yoga de las Actitudes y la Higiene

El yoga es esencialmente higiene. Higiene mental, emocional, intelectual, física, relacional y espiritual.

La higiene, tanto interna como externa, es de vital importancia para la salud humana. En el Hatha Yoga se hace un énfasis tan o más importante sobre la higiene que sobre la práctica de ásanas y pranayama. La higiene en el Hatha Yoga, Shat Karmas, Kriyas (diferentes técnicas de limpieza del organismo interno y externo) se enseñan para reducir y eliminar todo tipo de toxinas y esto permite profundizar en las diferentes técnicas de yoga: ásana, pranayama, relajación, meditación, etc...

En Yoga de las Actitudes contemplamos la higiene y las técnicas de limpieza de una manera práctica y cercana. Lo hacemos de este modo para que el alumno vaya conociendo sus aplicaciones de una forma muy simple y se vaya acostumbrando en su vida cotidiana. Ponemos el acento sobre el aspecto de la salud para estimular al alumno a adoptar las técnicas de higiene y salud de una manera muy natural. Le hacemos ver y le recordamos que la limpieza más importante es la limpieza mental, que debe llevarse a cabo a diario y en todo momento, tanto en la disciplina del yoga como en la autodisciplina de la vida diaria, porque es eso en esencia de lo que se trata en el yoga.

En cuanto a la limpieza física recomendamos dos técnicas muy simples que cualquier alumno puede llevar a cabo diariamente con un poco de práctica:

1.- La limpieza de la lengua, a primera hora de la mañana, en ayunas, con un raspalenguas adecuado para este menester.

2.- La ducha nasal o la limpieza nasal, -después de la limpieza de la lengua- con una lota nasal adecuada y un suero natural.

Enseñamos al alumno a realizar correctamente estas dos técnicas de la limpieza yóguica y ofrecemos la información adecuada sobre el resto de las técnicas de este tipo.

Las que son más complejas, como la limpieza del estómago o de los intestinos y recto, se enseñan individualmente a quienes están especialmente interesados en ellas y posean cierta experiencia.

Capítulo IV

El Yoga de las Actitudes y la Alimentación

La alimentación es un aspecto muy importante en la vida de la persona. Tiene una influencia extraordinaria sobre la salud tanto a nivel físico como mental, energético, emocional y espiritual. Que puede ser positiva o negativa, es decir, puede influir de una manera saludable o no. Por lo tanto tiene una correlación directa sobre la salud a todos los niveles. Se puede decir también que el estado mental y emocional de la persona influye en la dieta que lleva y en el tipo, cantidad y calidad de los alimentos que ingiere. De aquí la importancia de encontrar el equilibrio en la calidad, cantidad y moderación en la alimentación para ayudar también a encontrar el equilibrio personal a nivel físico, mental, emocional y energético.

El yoga en general y el Hatha Yoga en particular hacen un especial hincapié en la alimentación. Nosotros desde el Yoga de las Actitudes compartimos este punto de vista, pero damos prioridad a la libertad de cada uno de encontrar su propia dieta; ofrecemos la información necesaria sobre diferentes puntos de vista relativos a la alimentación humana sin abogar por uno en particular, haciendo un énfasis muy especial en que cada persona debe interesarse por este tema, investigar, indagar e informarse al respecto y comprobar por si misma que dieta le conviene y cubre mejor sus necesidades. Como cada individuo es única y singular y tiene unas necesidades muy particulares, pensamos que debe llevar una dieta particular. Es uno mismo quien ha de encontrar su propia dieta a través de su interés por hallar la que le resulte más adecuada, informándose, experimentándose, etc...

La salud perfecta de la persona humana depende de varios factores y aspectos, y uno de esos aspectos es la alimentación, de aquí la importancia que uno tiene que poner orden en su alimentación respetando en todo momento sus circunstancias particulares haciendo eliminaciones, cambios y las modificaciones que estiman oportunas y necesarias en su alimentación hasta que encuentra la dieta que se adapte mejor a su sistema digestivo, metabólico, físico, mental, energético y espiritual. Es un trabajo laborioso pero necesario para la salud holística, la vitalidad y la energía. Esto es también una parte muy importante de la enseñanza del yoga como filosofía para vivir y como un estilo de vida.

Capítulo V

El Yoga de las Actitudes y el Pranayama

En la práctica del Yoga de las Actitudes no hacemos un énfasis especial sobre la perfección de la postura sino más bien hacemos hincapié sobre pranayama, regulación consciente de la respiración, tanto en las posturas en dinámico como en estático.

La respiración es vida, sin comer podemos pasar meses, días sin beber pero segundos sin respirar, y por lo tanto lo que da vida a la práctica es la respiración. Si no es así la práctica será mecánica y rutinaria.

La práctica debe ser guiada y coordinada por la respiración ujjayi, tanto en las posturas en dinámico como en estático, a lo largo de la sesión.

La mente debe estar centrada tanto en el movimiento como en la respiración en este contexto la práctica es consciente y energética.

La respiración es el puente entre la mente y el cuerpo, cuando es regulada conscientemente se da pranayama, calma la mente y relaja el cuerpo. En las posturas en dinámico la inspiración se hace al abrir y la espiración al cerrar, en estático uno debe observar, sentir y regular conscientemente el impulso natural de su respiración porque ésta se manifiesta de diferentes maneras en diferentes ásanas. Algunas posturas favorecen una respiración baja, otras una respiración media, otras alta, otras baja – media, media – alta, y otras una respiración completa, y por lo tanto uno no debe ni controlar o competir ni forzar la respiración sino más bien escucharla, sentirla y regular su impulso natural tanto en dinámico como en estático, para que así, gradualmente, reintegrar una respiración amplia, profunda y natural, la respiración del bebé o del yogui.

De la misma forma en que uno no debe competir con su cuerpo en la ásana, uno no debe competir tampoco con su respiración a través del pranayama. La clave en pranayama consiste en escuchar, sentir, adaptar, colaborar, comprender y regular conscientemente la respiración de una manera sutil. A través de pranayama estamos regulando el cuerpo energético y a través de ásanas estamos compensando el cuerpo físico. Y esto requiere estar aquí y ahora, atento y relajado al mismo tiempo. A más

atención, más relajación, menos tensiones, más conciencia y más energía. Mas prana y más vida...

Capítulo VI

El Yoga de las Actitudes y la Relajación

En el Yoga de las Actitudes hacemos un énfasis especial en la relajación. Pero, ¿qué entendemos por relajación? Como es bien sabido hay muchas maneras y muchas formas y técnicas de relajación y muchas maneras de entender la relajación. Todas ellas son válidas para ayudar de un modo u otro al alumno a aprender a relajarse. Pero nosotros entendemos la relajación como un estilo de vida y una creación que conduce sobre todo a encontrar un ritmo natural. Esto permite al alumno llevar a cabo sus tareas cotidianas de la manera más consciente, pausada y efectiva que se traduce en una acción inteligente, tranquila y sosegada. En otras palabras uno puede seguir en su lucha diaria, pero esta lucha es una lucha desde una visión más amplia, desde la paz, la serenidad y la contemplación y no una lucha sin tregua contra el todo para la supervivencia que nos causa dolor, cansancio y tensiones de todo tipo en la relación con uno mismo, con el otro y con los demás. La relajación creativa es esta relajación en primer lugar de toma de conciencia de este hecho para responsabilizarnos de nuestras acciones, de nosotros mismos, de nuestra vida y de los demás para dejar de cargarnos y cargar a los demás inconscientemente e innecesariamente. Esta toma de conciencia en si es el primer paso para prepararse y acercarse a la relajación profunda y consciente en nuestra vida diaria. Nosotros la cultivamos a través de la disciplina del yoga en todos sus aspectos como una prioridad porque es el terreno más fértil y más sanador para adentrarnos más adelante en nuestros aspectos más profundos y ahondar en otros elementos de la disciplina del yoga porque profundizar en el yoga es profundizar en uno mismo.

Para empezar, hacemos un énfasis especial y situamos como primer objetivo el proceso de aprendizaje de relajación y del descanso tanto a nivel físico como mental y emocional, porque nuestro cuerpo es el reflejo más fiel de nuestro estado mental, emocional, energético y espiritual.

Las tensiones, el dolor y el cansancio pueden ser físicos, mentales y emocionales que se impregnan profundamente en nuestro cuerpo a nivel celular y muscular. Pueden ser de tres tipos: aquellos que llevan muchos años impregnados en nuestro cuerpo y se vuelven totalmente inconscientes y crónicos pero están ahí; los que llevan menos tiempo y están flotando de una manera consciente e inconsciente en nuestra memoria física, mental y emocional; y los que acumulamos a diario y en todo momento, que pueden ser inconscientes o conscientes.

Justamente la relajación creativa consiste en hacer conscientes todos estos niveles inconscientes de tensión, dolor y cansancio físico, mental y emocional para ir poco a poco aliviándolos, reduciéndolos, eliminándolos y sacándolos a la superficie y que eso nos permita liberar esta energía bloqueada, causa de dolor tensiones y cansancio y así canalizar mejor nuestra energía de una manera positiva y creativa.

En el método del Yoga de las Actitudes todas las técnicas y las prácticas van dirigidas a este fin en primer lugar porque, según mi punto de vista, si no se consigue ese objetivo es muy difícil alcanzar otros objetivos importantes para cada uno de nosotros.

¿Cómo lo hacemos?

- En primer lugar recordando al alumno este hecho importante para que tome conciencia de él y se corresponsabilice de su proceso de aprendizaje de relajación, tanto a través de las técnicas del yoga en la escuela como en su vida diaria.
- En segundo lugar, orientamos la enseñanza y la práctica enfocada en este objetivo de una manera simple y cercana haciendo énfasis sobre la concienciación, el vivir y el sentir para que la práctica sea consciente y energética, y por lo tanto ayude a el alumno a descansar y relajarse rompiendo con la rutina de la vida diaria y la acción condicionada, programada y cargante de hacer las cosas por hacer deprisa y corriendo, sin la conciencia y la energía necesarias, lo cual cansa, estresa e incluso causa enfermedades de todo tipo.

Nuestro esfuerzo y nuestro trabajo van encaminados a que el alumno reintegre gradualmente una postura natural y una respiración amplia, profunda y natural y esto

implica que cuando está estirado en savásana puede vivenciar mejor un contraste de descanso y relajación y que cuando está sentado en la postura de sidhásana puede vivenciar mejor el silencio y la observación.

Si la práctica del yoga, según mi punto de vista, no nos lleva a reintegrar estas posturas naturales en nuestra vida diaria: tumbarse naturalmente viviendo esta sensación agradable de aquí y ahora sin hacer nada y sentarse naturalmente en silencio y observación y estar a gusto con uno mismo, hay algo que falla.

Todo nuestro enfoque y todo nuestro trabajo detrás del método del Yoga de las Actitudes van dirigidos a que el alumno gradualmente vaya integrando estas posturas y estas actitudes en su práctica y en su vida diaria.

A través de la práctica diaria que realizamos en la escuela vamos preparando el terreno para estas posturas y estas actitudes. En primer lugar a través de ásana y pranayama, sin olvidar yama y niyama. Además, de una manera muy específica, trabajamos varias técnicas de relajación tanto en grupo como en forma individual especialmente yoga nidra, la relajación yóguica guiada, consciente y profunda.

A nivel individual lo aplicamos cuando el momento lo requiere y a nivel de grupo lo introducimos periódicamente cuando lo juzgamos oportuno y necesario para que los alumnos puedan experimentar esta técnica por su cercanía y su profundidad, y también por los efectos positivos que he observado que Yoga Nidra técnica produce en una gran parte de los alumnos.

Como hemos mencionado hay muchas técnicas de relajación que se emplean aquí en Occidente y que son excelentes, pero para mí la mejor y más completa es yoga nidra.

Yoga nidra, la relajación yóguica, viene de la tradición tántrica que el gran Swami Satyananda Swaraswati ha puesto al día tal y como la conocemos hoy.

Esta manera de enfocar la relajación es una gran aportación a los practicantes de yoga porque, en su esencia y en su finalidad, es una preparación para la meditación, a través de ese proceso de aprendizaje de ir reduciendo las tensiones que crean resistencias. Yoga Nidra lo consigue gracias a un proceso hipnótico que permite disolver gradualmente y conscientemente las tensiones que impiden una relajación y un descanso reparadores y eso, poco a poco, hace posible ir sembrando las actitudes

y las afirmaciones positivas a nivel del subconsciente. Es la relajación que nos permite conectar con nuestra conciencia más profunda, la relajación que nos induce a un estado de distensión física, mental y emocional. Es la relajación yóguica, pratyahara o la interiorización de los sentidos, que lleva a una profunda calma mental, en donde se encuentra la conciencia en la frontera entre el estado de vigilia y el de sueño. En ese estado podemos penetrar conscientemente en nuestro subconsciente (sin la resistencia de la conciencia ordinaria) que es donde tenemos que sembrar las semillas de la relajación conciente, profunda y duradera. Es en este estado donde se nos abrirían las puertas a muchas posibilidades olvidadas por unos y desconocidas por otros; unas posibilidades, unas potencialidades y unas realidades que van más allá de nuestra mente ordinaria y habladora. Son esas posibilidades las que hemos de cultivar para recoger los frutos de la auténtica relajación.

Yoga nidra es el sueño y reposo conciente del yogui que consiste en la interiorización de los sentidos y en la inacción y suspensión de todo movimiento voluntario. En ese estado reposan y se revelan todos los fenómenos de la conciencia profunda, y su práctica nos brinda la oportunidad de crear yoga, la unión con nuestra conciencia más elevada.

Las instrucciones guiadas de los diferentes elementos de la práctica de yoga nidra están inteligentemente ordenadas de menos a más profundidad para ir llevando gradualmente el alumno de un estado alterado a un estado calmado y profundo sembrando las afirmaciones positivas en su subconsciente. Estos elementos son los siguientes:

- a- sankalpa, afirmación**
- b- rotación de conciencia**
- c- conteo respiratorio**
- d- sensaciones opuestas**
- e- visualizaciones**
- f- final**

Hay varias maneras de aplicar estos elementos según las necesidades y la experiencia de cada alumno y del grupo.

Visto lo que acabamos de exponer, la relajación para nosotros es el primer y último paso sin el cual sería muy difícil ayudar de una manera realista y práctica a los alumnos que se acercan al yoga porque en esencia el yoga como disciplina, como ciencia, como un estilo de vida, es relajación, pero entendida en su sentido más profundo donde van desapareciendo las causas que generan tensiones, dolor, cansancio y bloqueos de todo tipo. Esas tensiones, dolor, etc causan inseguridad, miedo, intranquilidad y falta de autoestima por el desconocimiento del sí mismo o falta de sabiduría.

Esta ignorancia del sí mismo provoca un miedo que es causa y fuente de todas las emociones negativas. Y si decimos en yoga que la relajación es creación, es un estilo de vida y es salud es gracias a esta toma de conciencia de ir confrontando y reintegrando de una manera conciente y responsable, relajada y confiada todos estas dificultades, que no son otra cosa que oportunidades para vivir profundamente el proceso de autoconocimiento y por lo tanto, el proceso de la relajación profunda y conciente. La acción relajada inteligente, contemplativa y liberadora. Es el terreno más fértil para el estado de yoga.

Capítulo VII

El Yoga de las Actitudes y la Meditación

Una de las finalidades más importantes de la disciplina del yoga es la meditación. No es casualidad que el gran sabio Patanjali lo haya situado como el séptimo pilar del yoga.

Hay muchísimas maneras de prepararse a la meditación y de definir la meditación. ***¿Qué evoca la meditación para nosotros en el Yoga de las Actitudes? ¿Y cómo nos preparamos para ella?***

En primer lugar la meditación no se hace, uno se prepara a la meditación y el estado meditativo se da cuando uno esta preparado.

En esencia, para nosotros la meditación es un estado de calma y de claridad mental, por lo tanto es un estado de conciencia elevado y profundo; un estado de conciencia no ordinario, alterado o confuso. Y la preparación consiste en pasar del estado de

agitación y confusión a un estado de calma y claridad. Este estado de transición es el estado preparatorio que es un estado gradual, vivo y creativo. Nosotros vivimos este estado gradual y creativo con el apoyo de yama, niyama, ásana y pranayama, prathayara y dharana como lo ha sistematizado Patanjali, sin olvidar en ningún momento aplicar estas actitudes, recomendaciones y técnicas en nuestra vida diaria. Aparte el proceso que lleva a la meditación nos lleva necesariamente a vivir la vida plenamente con conciencia y responsabilidad y este proceso está apoyado totalmente por las técnicas que nos brinda la disciplina del yoga y sobre todo el punto de vista de Patanjali en sus Yoga Sutras a través del kriya yoga, el yoga de la acción, del estudio, autoestudio, reflexión, indagación, meditación y confianza. Es la acción inteligente, liberadora y contemplativa que nos ayuda y permite entrar en un estado contemplativo a diario y en todo momento a través de cualquier acción. **Todo es acción.**

Aparte de esto, aplicamos diferentes técnicas de meditación pero sobre todo dos concretamente:

1- S-O-A: Silencio y Observación Atenta, que se puede aplicar de diferentes maneras; atención al cuerpo, a la respiración, a los pensamientos, emociones, sensaciones, etc. Esto ayuda a diferenciar lo transitorio de lo permanente y a que la conciencia testigo se haga más conciente y más presente. La gran ventaja de esta técnica es que es muy simple, muy práctica y la podemos aplicar a nuestra vida diaria donde cada vez hay más atención contemplativa que nos permite distanciarnos de lo que observamos e identificarnos con el observador. Y esto, como decía, podemos aplicarlo a cualquier momento y a cualquier tarea de nuestra vida cotidiana cuando se dan la preparación y la concienciación necesaria.

2- Antar mouna: La meditación guiada en seis fases que tiene unas posibilidades grandísimas para el alumno aplicado. Es una técnica realmente sorprendente por su simplicidad y eficacia, que lleva al alumno gradualmente a escuchar en primer lugar el ruido mental y lo conduce luego a experimentar con el silencio mental en seis fases:

- **1ª fase: Toma de conciencia de las percepciones sensoriales**
- **2ª fase: Observación del proceso de los pensamientos espontáneos**
- **3ª fase: Creación y eliminación de pensamientos a voluntad**

- 4ª fase: Toma de conciencia de los pensamientos espontáneos y eliminación de los mismos a voluntad
- 5ª fase: Silencio interior
- 6ª fase: Concentración en el símbolo psíquico

Tanto la relajación como el proceso de la meditación en primer lugar ayudan a una toma de conciencia de la agitación y de la confusión mental para que después la mente se purgue a sí misma gradualmente de estas dificultades y entre en un estado no ordinario de conciencia que le permite a uno vivir un contraste tanto de relajación como de meditación, que le afirma en su ser más profundo, que es en esencia relajación y conciencia.

Capítulo VIII

El Yoga de las Actitudes y las Energías

El objetivo ulterior del yoga es el despertar de la energía: el despertar de la conciencia ordinaria a una conciencia más elevada y más profunda. Casi siempre que se habla de energía, se habla de algo mitificado, exótico, lejano y a menudo incomprensible.

¿Qué queremos decir nosotros hablando de energía?

Se puede afirmar que todo es energía. Detrás de todas las cosas existentes, animadas e inanimadas hay energía, hay simplemente grados de conciencia y energía. Pensar es energía, sentir es energía, hacer es energía, hablar es energía. Se puede afirmar también que no pensar, no sentir, no hacer y no hablar es energía, es decir que la energía ad / infinitum está en el estado unificado de conciencia, que todo es energía, simplemente existen diferentes grados de conciencia.

Simplemente entendemos la energía como un estado de conciencia. A más conciencia más energía, a más energía más conciencia. Somos conciencia, somos energía.

El despertar de la energía es el despertar a los diferentes niveles de conciencia, para armonizarlos, canalizarlos y fusionarlos ad / infinitum. Ese estado energético consciente se traduce en actitudes, aptitudes, posibilidades y potencialidades, que se

transforman en realidades en nuestra vida diaria, material y espiritual; en paciencia, confianza, comprensión, amor, luz, valentía, poder y sabiduría.

Todos los seres humanos, hombres y mujeres de todas las culturas, religiones y razas, anhelamos ser felices eternamente. Detrás de ese anhelo se encuentra conscientemente o inconscientemente la energía ad / infinitum, el vivir felizmente para siempre. Detrás de nuestra lucha diaria y en todas nuestras actividades reside el anhelo de placer y dicha eterna.

Desde los tiempos inmemorables, los yoguis:- los aspirantes a la dicha-, se han dado cuenta de este hecho evidente y han intentado sistematizarlo en una disciplina, en una ciencia que les permita canalizar mejor su esfuerzo, de manera más consciente para dirigir mejor esa energía en la dirección apropiada, hacia adentro y hacia afuera, tanto a nivel físico como mental y espiritual.

La armonización, la canalización y la fusión de estas energías hacen despertar una energía sutil más elevada y más profunda. Esto se ha expresado de diferentes formas y con frecuencia de una manera esotérica, simbólica y poética para estimular al alumno a experimentar el despertar esa energía en su proceso transformador y ascendente, tanto en su disciplina del yoga como en su autodisciplina de la vida diaria. Nosotros lo explicamos de una manera cercana, con unas palabras muy simples para que el alumno aplicado vea que se trata de algo cercano y en absoluto exótico y lejano. No es una bonita teoría intelectual que acaba convirtiéndose en papel mojado, impresa en una mente habladora y ordinaria.

Desde nuestro punto de vista tratamos este aspecto de una manera muy prudente, evitando la intelectualización, las imágenes simbólicas y exóticas de “chakras” y “kundalini”, no porque pongamos en cuestión la apertura de los chakras y el despertar del kundalini, sino más bien para evitar esas fijaciones que muchas veces no hacen otra cosa que hacer perder de vista (casi siempre) a los alumnos lo esencial del yoga, que es un proceso en sí y no la meta, porque dichas fijaciones alejan tanto del proceso como de la meta.

El despertar de la energía es un proceso gradual, único y singular. Cada alumno tiene una manera única y particular de despertar su energía, según su implicación y aplicación, su grado de conciencia y madurez tanto físico como mental, emocional y

espiritual. Hay tantas maneras de despertar la energía como personas implicadas en su proceso transformador y ascendente, dentro de un marco de una disciplina, de un método, de un trabajo, de una tradición. Se puede decir también que el despertar de la energía depende del grado de implicación de la persona en su disciplina en el yoga y en la vida diaria, y también depende del grado de madurez física, mental, emocional y espiritual.

Para nosotros es un simple hecho cercano, pero profundo y elevado. Todo lo que es simple y cercano es profundo y elevado al mismo tiempo y nunca está aislado de nuestra vida cotidiana. Nosotros adaptamos la disciplina, la esencia y la experiencia del estado de yoga a nuestra psicología actual, utilizando un lenguaje comprensible, con nuestras propias palabras para transmitir mejor la experiencia vivida. Animamos siempre a que cada uno experimente y viva esa experiencia por sí mismo, interesándose en su dimensión espiritual y humana, practicando, explorando, estudiando, reflexionando, meditando y confiando totalmente en la vida y en sí mismo, viviendo la vida como una batalla divina, con una acción inteligente, contemplativa y liberadora y no como una lucha de supervivencia con una acción condicionada y encadenante.

En definitiva, ayudamos al alumno a liberar las energías olvidadas, reprimidas y mal empleadas para que pueda armonizarlas y canalizarlas hacia el equilibrio, la dicha, la paz, la salud, la vitalidad y la energía ad / infinitum, en donde reside la libertad eterna. Esto se manifiesta en nuestra vida diaria en forma de seguridad, autoestima, confianza y fe, en una visión totalmente abierta y en un estado de conciencia unificado.

La energía liberadora se encuentra en la unificación de los opuestos, cuando se armonizan se equilibran y se fusionan. Somos campos y redes inmensos de energía, donde se entrelazan infinidad de canales energéticos tanto a nivel físico como mental y espiritual. Detrás del cuerpo físico está la energía corporal. Detrás del cuerpo mental está la energía sutil, creativa, y detrás del cuerpo causal espiritual, está la energía vital, primordial ad/ infinitum. Cuando se armoniza la energía física y mental se da el despertar de la energía espiritual ad/ infinitum.

La disciplina del yoga consiste esencialmente en la armonización, el equilibrio y la fusión de estas energías. Es en esto en lo que consiste el despertar de la energía, es

el despertar de la consciencia ordinaria a una consciencia que abarca una visión unificada, amplia y abierta, libre de condicionamientos y restricciones.

Detrás del miedo, del apego, de la aversión, del egoísmo y de la ignorancia hay una gran energía reprimida, desviada y mal empleada, pero es una gran energía que se debe armonizar, canalizar y fusionar para lograr el bien más profundo.

Cuando uno está en una actitud contemplativa y en un estado mental unificado comprende que todas las energías son necesarias, es simplemente cuestión de grados, de proporción, de complementariedad para la liberación de esas energías, para que sean dirigidas hacia la meta deseada sin que uno nunca se dé por vencido en el camino correcto, porque ese camino, este proceso y ese viaje es ad / infinitum. Por lo tanto, requiere una energía ad / infinitum. En ese camino todo son lecciones, todos son maestros, todas son oportunidades para acercarse más y más a la energía que está detrás de todas las consciencias... la consciencia cósmica.

La energía vital, primordial está más cerca a nosotros que nuestras “propias narices”, pero para tomar consciencia y despertarla hace falta, en primer lugar, armonizar y canalizar nuestra energía mental, sutil, creativa y nuestra energía física - corporal. En esto en esencia consiste el trabajo o el método del yoga, en compensar nuestro cuerpo físico y regular nuestro cuerpo pránico, respiratorio, sutil, mental para poder dejar espacio para que se manifieste la energía causal, primordial, vital... la energía que vive en nosotros, que respira en nosotros. Esta experiencia de que “algo” vive en nosotros y respira en nosotros nos hace ver que no sólo somos cuerpo y mente sino también espíritu. Esta experiencia también se da cuando uno deja de identificarse con su dimensión material y entra en un estado unificado de consciencia que abarca, armoniza y unifica lo material y lo espiritual; lo humano y lo divino; lo trascendental y lo cotidiano.

Es el estado tan anhelado de dicha, paz, equilibrio, unión, libertad, de yoga...

Es el estado de ser...

Es el estado de expansión, de consciencia ad/infinitum...

Es el estado del despertar de la energía ad/infinitum...

El yoga nos ayuda a acercarnos gradualmente a este estado de conexión con nuestra fuente de energía vital de una manera consciente y permanente.

En esto consiste el despertar y la fusión de las energías, el propósito último de la vida.

Capítulo II

Beneficios de la Práctica del Yoga

El yoga es una ciencia, una disciplina, un método, un conjunto de técnicas psíquico-físico-espirituales y un estilo de vida saludable. Son múltiples los beneficios que aporta cuando se practica de forma moderada, inteligente, constante, y sin interrupciones y cada uno lo adapta a sus posibilidades, limitaciones, circunstancias y experiencia, respetando su punto de partida y acompañado por un profesor competente.

Según la persona, sus posibilidades, limitaciones y su implicación en el proceso de aprendizaje del yoga podrá conseguir algunos de estos beneficios:

- Aprender a descansar y a relajarse;
- Aprender a reintegrar cuerpo, mente, respiración y espíritu;
- Reduce y elimina todo tipo de residuos y toxinas;
- Reduce y elimina el estrés físico, mental y emocional;
- Compensa y alivia el cuerpo, regula y profundiza la respiración, calma y aclara la mente, serena y sana las emociones;
- Alivia los problemas de migraña;
- Alivia los problemas de menstruación;
- Alivia los problemas de estreñimiento;
- Ayuda a solucionar los problemas del sueño, insomnio y apnea;
- Estimula y regula todos los órganos internos y las glándulas;
- Incrementa la protección del sistema inmunológico y alivia las afecciones respiratorias, del aparato digestivo y cardiovascular;
- Descomprime, realinea, descarga, alivia, relaja y refuerza la columna;
- Despierta la espina dorsal
- Desbloquea, alivia la zona pélvica y da libertad a kanda (un centro situado debajo del ombligo), el centro del cuerpo, de la respiración, del movimiento y de

la energía vital;

- Abre la zona alta del cuerpo, el plexo solar, el centro del corazón y las emociones;
- Previene y ayuda a eliminar los problemas de lumbares, cervicales y de toda la columna en general;
- Incrementa la fuerza, flexibilidad y amplitud de las articulaciones;
- Ayuda a estar centrado: a no estar disperso, capacidad de llevar a cabo tareas cotidianas con entusiasmo y energía;
- Ayuda a resolver problemas de falta de atención y de concentración;
- Ayuda a ganar fuerza, autoestima, respeto y seguridad en uno mismo;
- Ayuda a hacerse más consciente y más responsable de uno mismo y de su vida;
- Ayuda a hacerse más abierto, respetuoso, autónomo y autosuficiente;
- Rejuvenece el cuerpo, la mente y el espíritu;
- Ayuda y prepara a la meditación.
- Ayuda a afirmar el ser más profundo;

Los beneficios del yoga se manifiestan según el proceso transformador terapéutico y ascendente disciplinario yóguico de cada persona. Como hemos mencionado varias veces, el yoga es una disciplina, una ciencia y un estilo de vida saludable que busca en esencia un estado de salud integral. Engloba dos aspectos muy importantes; el primer aspecto es el yóguico-disciplinario que consiste esencialmente en la reintegración del cuerpo, la mente, la respiración y el espíritu y va acompañado de otros aspectos terapéuticos que hemos mencionado anteriormente: aprender a descansar y relajarse física, mental y emocionalmente. Esto se traduce en aliviar, reducir, eliminar y sanar el dolor, el cansancio y las tensiones de todo tipo; es decir, en eliminar todas las toxinas que nos impiden gozar de la salud holística anhelada.

Por lo tanto, es necesario que nos demos cuenta de ello para vivir este proceso transformador horizontal de sanar todas nuestras dificultades para poder vivir nuestro proceso ascendente y espiritual de una manera inteligente, madura y con la energía necesaria. **En esencia la disciplina del yoga empieza cuando acaba la terapia. La mejor escuela del Yoga es la vida diaria, y la mejor escuela de la vida es el Yoga.**

Lo que cultivamos a través de la práctica de yoga, se va impregnando, sobre todo, pausadamente, en nuestra vida diaria, en nuestro camino en relación a la propia

existencia, al mundo y a cada destino. Esta es la esencia del yoga y el **Yoga de las Actitudes** se nutre de ella constantemente.

Segunda Parte

EL MÉTODO DE YOGA DE LAS ACTITUDES

Detrás de toda la parte teórica, filosófica que acabamos de explicar, hay un método práctico contrastado con muchos años de experiencia. Que está estudiado, evaluado y revisado anualmente. Que apoya totalmente la parte teórica y filosófica; y ésta se inspira y se nutre de este método que es una manera práctica de aplicar el yoga.

Es un método totalmente abierto a los estudios, a la experiencia del yoga y a la vida diaria. Aquí lo vamos a explicar y detallar.

Capítulo I

El Programa Cíclico del Yoga de las Actitudes

Para el **Yoga de las Actitudes** es esencial mantener un programa adaptable y rico en posibilidades que proporcionen cercanía y simplicidad. Así, el Programa Cíclico del Yoga de las Actitudes se asienta sobre las bases de un profundo estudio avalado por la experiencia y por una preparación rigurosa, continuada, revisada y puesta al día. Su seguimiento, por lo tanto, es cíclico y no lineal ni rutinario.

Su revisión y renovación se produce anualmente facilitando de esta forma una propuesta orgánica, dinámica y completamente viva.

El sistema está basado en una práctica de ásana y pranayama dentro de un programa cíclico anual de 50 ásanas (posturas) más variantes, escogidas meticulosamente atendiendo fundamentalmente a su proximidad y sencillez. Posturas por ejemplo como **Shirsásana** (postura sobre la cabeza) o **Urdhva Dhanurásana** (postura del puente)

son propuestas para una práctica más avanzada e individualizada que requiere de una constancia e implicación que raramente está al alcance de la mayoría de los alumnos.

La práctica la integran, además, algunos vinyasas (posturas enlazadas) de creación propia y unas dieciséis técnicas de pranayama (regulación consciente de la respiración).

SESIÓN PRÁCTICA DE GRUPO

Una sesión está compuesta por ocho posturas aproximadamente, algún vinyasa (posturas enlazadas) y una técnica concreta de pranayama (regulación consciente de la respiración). Se planifica la misma sesión para dos semanas:

La primera semana: la práctica se equilibra entre las posturas en dinámico (las posturas que se pueden realizar en movimiento varias veces a ritmo respiratorio) y las posturas en estático (las posturas que mantenemos en estático varias respiraciones).

La segunda semana: se reduce el dinámico y se va incrementando el estático.

Todo ello guiado y coordinado por la respiración ujjayi a lo largo de la práctica.

Para las dos semanas siguientes se prepara una sesión diferente tomando en consideración la práctica anterior y la posterior, obedeciendo siempre al Programa Cíclico anual y a la estructura planificada para los alumnos.

CLASE DE PRÁCTICA INDIVIDUAL

En esencia, la enseñanza del yoga es individual porque a una demanda individual debe haber una respuesta individual. Nosotros respetamos esta esencia y ofrecemos a los alumnos la posibilidad de clases individuales, como complemento a clases de grupo, para adaptar a sus necesidades el conjunto de las técnicas psicofísicas y espirituales que constituyen la enseñanza del yoga y permitirles profundizar en su proceso transformador.

LA PRÁCTICA COMO UN PROCESO VIVO, GRADUAL, INTEGRAL E INTELIGENTE

El proceso por el cual un alumno va evolucionando debe ser gradual y lúcido. Cada persona requiere su tiempo y tiene su propio ritmo. El respeto profundo a este proceso de desarrollo personal por parte de un profesor de Yoga es de una importancia vital y básica. Pero aún tiene mayor relevancia el hecho de que, no sólo el profesor está llamado a mantener esta tolerancia y este esmerado miramiento con la transformación y la evolución de su alumno, sino que también es el alumno quien debe aprender a respetar su proceso, su ritmo y los tiempos que le permitan encontrar su propio nivel dentro de la práctica para ir acercándose a sus objetivos. No cabe duda de que, en este sentido, la inspiración y la compañía del profesor es necesaria e indispensable.

Dentro del programa del Yoga de las Actitudes, las posturas van formando parte de diferentes prácticas armoniosas y complementarias. A través de ellas, el alumno asiduo y constante va evolucionando poco a poco. El propósito fundamental es crear una singular familiaridad entre alumno, movimiento, ásana y respiración para centrar la atención cómodamente. De esta manera, el siguiente paso está en procurar e inspirar la actitud positiva y afirmativa que permite que la postura sea un ejercicio consciente y energético, a la vez que una experiencia de unificación cercana y plena. Se cumple así lo que, según el Yoga de las Actitudes, lleva a la reintegración de cuerpo, mente y respiración: movimiento guiado y regulado por la respiración, estando la mente atenta tanto al propio movimiento como al mismo proceso respiratorio.

De este modo, la práctica se convierte en una experiencia consciente y energética y, por tanto, generadora de descanso y relajación. Este fundamento se aplica tanto a la postura en dinámico como en estático.

TOMA DE CONCIENCIA DE LAS TRES PARTES CENTRALES DEL CUERPO: CONCIENCIACIÓN DE LA PRÁCTICA

Para ayudar al alumno en su recorrido hacia sus objetivos, el profesor del Yoga de las Actitudes transmite constantemente la importancia que tienen, en este proceso gradual, tres partes concretas del cuerpo (sin olvidar el resto): la columna vertebral (el eje del cuerpo), la pelvis (el centro) y la parte alta del cuerpo, (el pecho). Es

conveniente que se tome conciencia de esta relevancia y se perciban y comprendan las razones tanto fisiológicas como energéticas y las consecuencias, en este caso benéficas, de este conocimiento. Porque cuando un alumno vive su práctica en base a esta concienciación, le resulta más fácil comprender no sólo la técnica sino, lo que es más importante, el sentido y la repercusión, a todos los niveles, del trabajo que realiza con el Yoga.

La columna es el eje del cuerpo, y en su sentido trascendente, es el eje de la vida. De su cuidado, su ejercitación, su flexibilidad, su protección etc., depende la salud de todo el organismo y, a su vez, la calidad de vida.

La pelvis es el centro del cuerpo, de la respiración, del movimiento, de la energía vital. De su fortaleza, su articulación, y apertura, dependen la libertad del cuerpo, la facilidad para el desplazamiento, el buen funcionamiento de la respiración y la libre circulación de la energía vital.

De la apertura del pecho, depende la profundidad y amplitud de la respiración y la buena colocación de la cabeza.

Este trabajo de soltura, de abertura de realineamiento y fortaleza se realiza tanto a nivel físico como mental y emocional. Es un trabajo orgánico y gradual. Toda la práctica del Yoga de las Actitudes va dirigida a descomprimir, realinear, relajar y tonificar la columna, así como a articular y relajar profundamente la zona pélvica y a abrir la parte alta del cuerpo, el pecho.

Una columna comprimida, cargada, cansada o tensa tiende a solicitar un sobreesfuerzo de los ligamentos y músculos que tiene alrededor causando dolencias, y tiene consecuencias que se van acentuando con el tiempo. Además no hay que olvidar que la médula espinal es la encargada de transmitir todas las señales y mensajes nerviosos desde y hacia el cerebro y, consecuentemente, su protección y revitalización son esenciales para el buen funcionamiento de todos los órganos y las funciones vitales. Por otra parte, no podemos olvidar que precisamente la médula espinal conecta la cabeza con la zona pélvica y, además de canalizar el sistema nervioso, es la vía de circulación energética más importante del ser humano. Esta conexión entre pelvis y cabeza, se traduce a nivel energético consciente en la capacidad de equilibrar y mantener en armonía la conexión de la persona con su realidad, a través de su centro y, al mismo tiempo, con su espiritualidad.

La realineación vertebral, la estimulación y el fortalecimiento de este eje principal junto a la compensación y el desbloqueo de la zona pélvica son, sin duda, el cauce hacia una serie interminable de beneficios inmediatos tanto a nivel físico como psíquico, emocional y energético.

Este trabajo revierte en el alivio de la espalda, del cansancio y del dolor, en la reducción de tensiones físicas y mentales, en la eliminación de todo tipo de toxinas, en la activación del sistema nervioso central, en la mejor expansión energética y, en general, está encaminado a regular todo el organismo y procurar unidad, equilibrio y armonía en el ser a todos los niveles.

Por lo tanto, el trabajo y la toma de conciencia de estas tres partes del cuerpo y sus implicaciones a nivel físico, mental, energético y espiritual, representan el núcleo de la práctica yóguica y la base del programa que propone el Yoga de las Actitudes.

KANDA: EL CENTRO VITAL Y ENERGÉTICO

Por otra parte, el Yoga de las Actitudes hace un énfasis muy especial en la conexión con kanda, el centro vital situado por debajo del ombligo. Recuerda continuamente la toma de conciencia y la conexión y la relajación de kanda a lo largo de la práctica. Según un punto de vista del Hatha yoga, kanda es el centro del cuerpo, donde confluyen el movimiento, la respiración, el centro de la energía vital. Por ello, uno debe tomar conciencia en todo momento de este centro para vivir correctamente la práctica porque tanto la postura como la respiración empiezan y acaban en kanda. Cuando uno se relaciona correctamente con kanda se relaciona muchísimo mejor con su cuerpo y con su respiración, y por consiguiente con ásana. De aquí surge la gran importancia de la conexión con kanda a lo largo de la práctica.

Aliviar kanda permite relajar el cuerpo, soltar la respiración, calmar la mente. Este centro es muy cercano a nosotros y, por lo tanto, es más accesible que otros puntos energéticos a la hora de experimentarlo cuando estamos practicando yoga.

Según nuestro punto de vista y experiencia, kanda está directamente relacionada con nuestro estado físico, mental, emocional, energético y espiritual. Cultivar la conexión con kanda a lo largo de la práctica nos permite también conectar progresivamente con

kanda en nuestra vida diaria, lo cual nos ayuda a recordar el estar conectados con nosotros mismos. Se recuerda que cualquier postura tanto en dinámico como en estático se proyecta, se inicia y regresa al centro. No curvar, no forzar, sino más bien desplazar y abrir. Esto que acabamos de mencionar se puede aplicar a Pranayama y es así como vamos abriendo espacios.

LAS AFIRMACIONES

Hay un elemento más en esta práctica que conviene subrayar por su importancia y trascendencia en el Yoga de las Actitudes: las **afirmaciones positivas**. Se trabajan como un soporte a lo largo de la práctica, tanto al inicio como durante y al final de la misma.

Estas afirmaciones positivas ayudan a la concentración y a la atención del alumno: “¡estoy atento!”, “¡estoy centrado!”, “¡estoy conectado!”, “¡estoy relajado!”, “¡estoy consciente!”, “¡estoy bien!”, “¡estoy tranquilo!” etc.

A lo largo de la sesión, la sadhana se vivencia como una práctica atenta, relajada, responsable y consciente.

Al principio de la práctica se recuerda al alumno que ha de identificar cuál es su estado físico, mental y emocional, tomar conciencia de él y aceptarlo tal como es. Después se le recuerda una afirmación positiva que tiene que repetir con pleno sentimiento y conciencia, por ejemplo “¡estoy atento!”, “¡estoy bien!”, etc.

Esto se le va recordando al principio, a mitad y al final de la práctica para que aprenda a estar aquí y ahora y conectado consigo mismo a lo largo de la sesión.

El profesor del Yoga de las Actitudes corrige de una forma sutil; en primer lugar explicando y enseñando la postura, después haciéndola una primera vez junto con los alumnos y recordando posteriormente que cada uno debe hacerla a su propio ritmo las veces que correspondan cuando es en dinámico. En estático se realiza el mismo proceso recordando el máximo de respiraciones a realizar. El mínimo lo tiene que poner cada alumno respetando su ritmo respiratorio, tanto en la postura simétrica como asimétrica, tanto en dinámico como en estático hasta donde pueda llegar. El

alumno no debe ni competir, ni forzar, ni imitar, sino más bien vivir. Lo poco que se vive con esta actitud puede beneficiar al alumno a todos los niveles.

Por otra parte, el profesor va recordando la importancia de aplicar el *sthira suka* en todas las posturas y a lo largo de la práctica, es decir, la actitud yóguica física y mental de firmeza, equilibrio, comodidad y atención aplicada a las posturas.

El profesor consigue así crear un clima de calma y una actitud de escucha por parte del alumno sin agobiarlo con correcciones continuas y respetando en todo momento su proceso de aprendizaje gradual. El profesor del Yoga de las Actitudes no ve los defectos de sus alumnos cuando están practicando sino observa dificultades y limitaciones y las respeta. Acompaña y apoya a sus alumnos para que puedan vivir su proceso de aprendizaje de una manera gradual, integral e inteligente. Los anima continuamente a preguntar cualquier duda que tengan sobre el yoga en general y la práctica en particular, para aclarar conceptos que le permitan vivir mejor su práctica. De vez en cuando abre un espacio a final de la clase de preguntas y respuestas para compartir reflexiones y conceptos referentes a la práctica del yoga, haciendo de esta forma una corrección global.

RESPIRACIÓN PRANAYAMA UJJAYI

La práctica está guiada y coordinada con la **respiración ujjayi**; la respiración ujjayi en la práctica de Yoga de las Actitudes es muy importante, es la base de la práctica y de todas las demás técnicas de pranayama.

La respiración es vida y por lo tanto lo que da vida a la práctica es la regulación consciente de la respiración.

La respiración es el puente entre la mente y el cuerpo. Por consiguiente, lo que ayuda a calmar la mente y a relajar el cuerpo es esta respiración atenta y natural. De aquí nuestro énfasis en recordar a los alumnos a aprender a respirar ujjayi y aplicar esta técnica a lo largo de la práctica, tanto en las posturas en dinámico como en estático.

PRANAYAMA, S-O-A Y YOGA NIDRA

En las clases diarias de yoga, cada dos semanas, dejamos un espacio al final de la práctica para una técnica en concreto de pranayama (de las dieciséis técnicas que empleamos) y para el silencio y la observación. Además introducimos una clase completa de Yoga Nidra (la relajación yóguica, guiada, consciente y profunda).

Consideramos que lo primero y más importante a través de la práctica de yoga (ásana y pranayama), relajación (Yoga Nidra) y silencio y observación (meditación) es aprender a descansar y a relajarse a todos los niveles.

Pretendemos a través del método del Yoga de las Actitudes en esencia, y en primer lugar, lograr un objetivo terapéutico (el yoga no es terapia pero tiene un efecto terapéutico) puesto que enseñamos a la persona a descansar y a relajarse física, mental y emocionalmente de una manera activa y creativa. Ello prepara el terreno y da lugar a conseguir el objetivo yóguico y disciplinario de aprender a reintegrar cuerpo, mente, respiración y espíritu.

PLANIFICACIÓN ANUAL

El hecho de que la planificación y los objetivos del programa se establezcan para un año brinda al alumno la oportunidad de vivir su aprendizaje y de ir incorporando, tanto a la práctica como a su vida, los beneficios del Yoga de una forma paulatina, natural, sistemática e inteligente que le permite ir potenciando actitudes positivas como la paciencia, la confianza y la humildad, etc.... Esta disposición le permite romper con la rutina de la vida diaria, del “hacer por hacer” y entrar en su espacio interior cultivando la calma, la tranquilidad, la relajación, la escucha, la vivencia y el sentir. Las actitudes que vamos cultivando en la escuela se van incorporando paulatinamente en la vida diaria, porque la esencia del yoga tarde o temprano tiene que darse en la vida diaria como una filosofía o un estilo de vida.

En el Yoga de las Actitudes recordamos y concienciamos al alumno de la importancia del yoga en el día a día porque el yoga no está de espaldas a ello, sino todo lo contrario, se nutre y se apoya en la vida diaria y ésta se nutre y se apoya en el yoga.

Capítulo II

Actividades Complementarias del Método de Yoga de las Actitudes

LOS RETIROS

Además de las actividades, que realizamos en la escuela (práctica, relajación, meditación y estudios), realizamos también algunas actividades complementarias fuera de ella, como retiros y la semana de vacaciones yóguicas

Los retiros y las vacaciones saludables de yoga en verano son una parte integrante del programa del Yoga de las Actitudes. Ambas actividades se realizan fuera de la escuela en un espacio y un ambiente apropiado para ello.

El objetivo es romper momentáneamente con el ritmo vertiginoso de la vida diaria y facilitar un tiempo de calma y reflexión.

El silencio es pues uno de los elementos clave de los retiros, en los que se practica ásana, pranayama, meditación, antar mouna, relajación, yoga nidra, nada yoga (el yoga del sonido, mantras y música) y otras técnicas que ayudan a entrar en un estado mental más calmado y claro. El otro elemento esencial de los retiros son las afirmaciones positivas y la reflexión entorno a la pregunta ¿quién soy yo? Otras preguntas más cercanas y más prácticas pueden ser ¿cómo estoy? y ¿por qué estoy como estoy?, etc...

Estar en silencio durante todo el retiro es estar en una práctica continua, atenta, relajada, lo cual nos permite confrontarnos y responsabilizarnos de nosotros mismos. El énfasis se pone en no hacer muchas cosas ni muchas prácticas sino en estar permanentemente en esta actitud silenciosa y atenta Así interiorizamos los sentidos, lo cual nos brinda la posibilidad de vivir un contraste, de conectar con nosotros mismos en profundidad. Esto nos permite ver las cosas que no podemos ver a diario y escuchar el ruido de la mente ordinaria que normalmente está tapada por la vida rutinaria. Este es uno de los objetivos de estos retiros; el otro es hacer una parada voluntaria y desconectar de la agitación de la vida cotidiana para poder descansar y relajarnos, que es la finalidad principal de los retiros.

VACACIONES YÓGUICAS

Las vacaciones saludables de yoga también pretenden favorecer un espacio de descanso y relajación, pero tienen un enfoque más lúdico. **El contacto con la naturaleza en esta semana de vacaciones tiene un papel destacado**, y las excursiones, el senderismo y el tiempo de ocio se alternan con la práctica de yoga y las lecturas de textos de carácter psicológico-espiritual que favorecen la reflexión compartida.

Tanto en los retiros como en la semana de vacaciones yóguicas queremos hacer entender que se puede vivir el yoga y estar en yoga en todo momento, no haciendo cosas extraordinarias ni prácticas intensas y complicadas sino más bien a través de esta actitud atenta y relajada, en todas las actividades de la práctica de yoga (ásanas, pranayama, relajación –Yoga Nidra-, meditación, antar mouna, etc...) como en la vida cotidiana (caminar, nadar, comer, leer, compartir, escuchar, ver, hablar, etc...). Todo es yoga.

Tanto en los retiros como en la semana de vacaciones yóguicas hacemos un énfasis muy importante sobre la relación con la naturaleza, volver a la naturaleza tiene un efecto muy terapéutico sobre nosotros. Por esto en nuestras actividades fuera de la escuela hacemos hincapié sobre este hecho y buscamos el entorno apropiado para ello, que facilite el efecto terapéutico deseado.

En todas las actividades que realizamos en la escuela y fuera de ella hacemos un énfasis especial en primer lugar en la vivencia personal y en segundo lugar en la convivencia con los compañeros/as, respetando así el espíritu primordial del yoga, de yama y niyama, es decir, la relación con uno mismo y con los demás.

Por lo tanto esas actividades en concreto se basan en cinco fundamentos principalmente:

- 1. la vivencia con uno mismo a lo largo de la actividad y a través de todas las actividades;**
- 2. la convivencia con el grupo;**
- 3. la convivencia con la naturaleza;**

4. **la realización de las actividades en plena naturaleza**
5. **el silencio y la observación.**

CONCLUSIÓN

A lo largo de este texto he intentado compartir mi punto de vista sobre el método de yoga de las actitudes, el yoga hecho simple y cercano. Es un punto de vista totalmente abierto, no dogmático ni doctrinal, que nace de mi propia experiencia y observación, es vivo, creativo y en vía de evolución.

Para concluir este texto me gustaría recalcar de nuevo el porqué del Yoga de las Actitudes, recordando la definición y el fundamento del Yoga de las Actitudes con el que comencé: **“lo importante en el yoga no es lo que hacemos ni la cantidad que hacemos, sino la actitud con la que lo llevamos a cabo”**.

Todo lo que hemos intentado compartir, ilustrar y explicar a través del Yoga de las Actitudes no puede comprobarse ni experimentarse sin la actitud adecuada para ello. Es decir, como siempre y en primer lugar, depende sobre todo de nuestra actitud que el yoga y sus técnicas, filosofía, maestros, profesores y sus recomendaciones nos beneficien o no.

Si queremos ayudarnos a nosotros mismos, ponemos la actitud necesaria en ello y nos relacionamos correctamente con el yoga, éste nos puede ayudar inmensamente. Y nuestra actitud nos ayuda a relacionarnos mejor con el yoga y al relacionarnos mejor con el yoga, por efecto, el yoga potencia nuestras actitudes positivas, atentas y afirmativas, que son en esencia las que necesitamos en la vida diaria para vivir intensamente de una manera valiente que nos ayude a superar todas las limitaciones y obstáculos que encontramos en nuestro camino de autosuperación.

Y esto se manifiesta de una manera concreta en nuestra vida cotidiana **en actitudes**, posibilidades, aptitudes y potencialidades de paciencia, confianza, humildad y valentía, que a su vez se expresan en seguridad, autoestima y fé.

Entonces, **con estas actitudes, aptitudes, posibilidades y potencialidades**, los obstáculos no son obstáculos sino peldaños para avanzar, para que cada vez podamos actuar con más inteligencia, pensar, sentir y hablar correctamente,

relacionarnos mejor con nosotros, con el otro y con la vida, en definitiva, para crear nuestra propia realidad y poder despertar esta energía real y auténtica ad/ infinitum que hace sentir a la persona la dicha, la libertad que anhela profundamente, que se transforma en conciencia-energía, amor, inteligencia y poder; esto es armonía, unión, **YOGA... ACTITUD...**



RECORDATORIO

® Todos los textos son propiedad de su autor y están debidamente registrados, y los derechos cedidos a la "ASOCIACIÓN YOGA DE LAS ACTITUDES".
No se permite la reproducción total o parcial sin el permiso y por escrito del titular del Copyright.