

# LA IMPOSICIÓN DE LA TÉCNICA

Prashant Iyengar es de los pocos profesores que nos enseñan los principios constitutivos de la teoría y la práctica del yoga Iyengar. En esta clase<sup>1</sup> Prashant Iyengar explica cómo se descubre la técnica de *āsana* desde la “mente” del cuerpo en vez de la imposición de la técnica fundamentada en los ideales teóricos.

Prashant Iyengar utiliza varios paradigmas de trabajo que constituyen la pieza angular de su enseñanza. Están descritos en su libro “Alpha Omega of *Trikonāsana*”. En esta clase hizo hincapié en las *kriyā-s* de la respiración como forma de preparación del complejo cuerpo-mente-sentidos y la conexión de éstas como fase preliminar de estadios más avanzados.

## La imposición de la técnica.

No es correcto empezar una sesión de práctica forzando física o mentalmente con estipulaciones e ideales técnicos. Si el cuerpo y la mente no están preparados no se puede entrar en *āsana* forzando con la imposición de la técnica. Como condición indispensable debemos buscar la preparación del complejo cuerpo-mente-sentidos, y una vez preparado, empezar a sugerir estipulaciones.

Los detalles técnicos son aceptables cuando el cuerpo está preparado. Si no hay preparación los detalles técnicos se convierten en una imposición. El cuerpo puede ofrecer más respuestas cuando está preparado. Cuando las estimulaciones son discretas no son estipulaciones pero si los detalles técnicos son indiscretos y a tutiplén, entonces, se convierte en una imposición y atrocidad. Y si hay estipulaciones constantes surgirá, más tarde o temprano, una sublevación.

## La función de la respiración

Prashant Iyengar nos aconseja el uso de la respiración, exhalaciones e inhalaciones largas y profundas, otras cortas y rápidas, con el fin de preparar el complejo de cuerpo-mente-sentidos. En la primera parte de la clase repite muchas veces la función de la exhalación para liberar y preparar el cuerpo y para que la mente pueda leer y accederlo.

La progresión y evolución de la sesión de práctica ha de venir de forma gradual y no como una imposición. La potencia, la intención y la voluntad psicológica han de venir despacio. A través de la exhalación la disposición del cuerpo cambia. Esta forma de preparación con la respiración es mejor que preparar el cuerpo sólo con acciones. La cultura de la acción es lo que predomina en vosotros y es más propicio de los principiantes. No usáis la respiración para crear las condiciones necesarias de preparación. Además, los profesores no os enseñan esta función. Creen que la disposición del cuerpo se puede crear al elevar el tono de voz o imponerse con la voluntad.

---

<sup>1</sup> Este artículo está basado en los apuntes de la clase del 15 de agosto del 2008 en el Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, Pune

## **La mente del cuerpo.**

En este tipo de preparación, a través de la respiración, cambia la química del cuerpo y mente. Se necesita entender e identificar la “mente” del cuerpo en vez de imponer a través de la voluntad temporal. ¿Hasta dónde puede llegar por sí sólo esta voluntad o disposición del cuerpo si no está preparado? Cuando se crean las condiciones adecuadas, el cuerpo rinde y da fruto. El cuerpo rinde a lo que quieres hacer, si la mente sugiere algo al cuerpo, el cuerpo responde. Las diferentes dinámicas en el *āsana* no pueden tomar lugar desde la imposición física sino con las diferentes *kriyā-s* disponibles. Con las exhalaciones el cuerpo y la mente se hacen más dispuestos.

Al principio la respiración está supeditada a la postura física pero luego el cuerpo, la geometría del cuerpo, puede supeditarse a la respiración y ésta fluir libremente. . De este modo, al principio la respiración se pone al servicio del cuerpo para prepararlo pero después es el cuerpo quien sirve a la respiración.

## **El yoga fisiocrático y el yoga esencial.**

Si trabajáis de forma física únicamente, el beneficiario es el cuerpo. Sólo os preocupáis del perfil físico. ¿Dónde está el yoga? ¿Cuándo os vais a preocupar del perfil de la mente y de la respiración? ¿Y del perfil psicológico e intelectual? ¿Cuándo les vais a dar tratamiento?

Solo dais tratamiento al pie, al la fotogenia del pie. Si tienes una deformación crónica en la espalda, vuestros profesores os enseñan a tratarla y curarla. En X años estáis curados. ¿Y qué pasa con la mente? ¿Estáis identificando las enfermedades crónicas en la mente? ¿Cómo vais a usar las dinámica de *āsana* para la mente? ¿Por qué no ideáis y diseñáis la biomecánica del *āsana* para la mente, para la mente psicológica? Solo sabéis usar la biomecánica para el cuerpo, para la fisiología. Debéis empezar a investigar. Y no sólo el tratamiento de la mente psicológica. ¿Qué me decís de la mente esencial? ¿Cómo tratáis las condiciones crónicas de la mente? ¿Usáis los *pañca-vāyu-kriyā-s* para acceder a la mente pránica y kármica?

Y lo que hemos visto hoy es un simple tratamiento cosmético de la mente superficial, temporal, periférica, de la mente psicológica. En esta clase no hemos trabajado con la mente esencial, con los tratamientos duraderos que tratan los problemas crónicos de la mente.