

# MENTE Y CUERPO SANOS

Por: Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net  
Twitter: @caminoamarillo7



## Sri Tirumalai Krishnamacharya: maestro de maestros

Para las generaciones actuales de practicantes de yoga, T. Krishnamacharya es un perfecto desconocido. Nada que ver con los maestros BKS Iyengar, Pathabi Jois o Indra Devi, cuyas escuelas son ampliamente reconocidas y seguidas con fervor. El asunto es que, en realidad, Sri Tirumalai Krishnamacharya es el gurú y precursor de todos estos estilos y discípulos

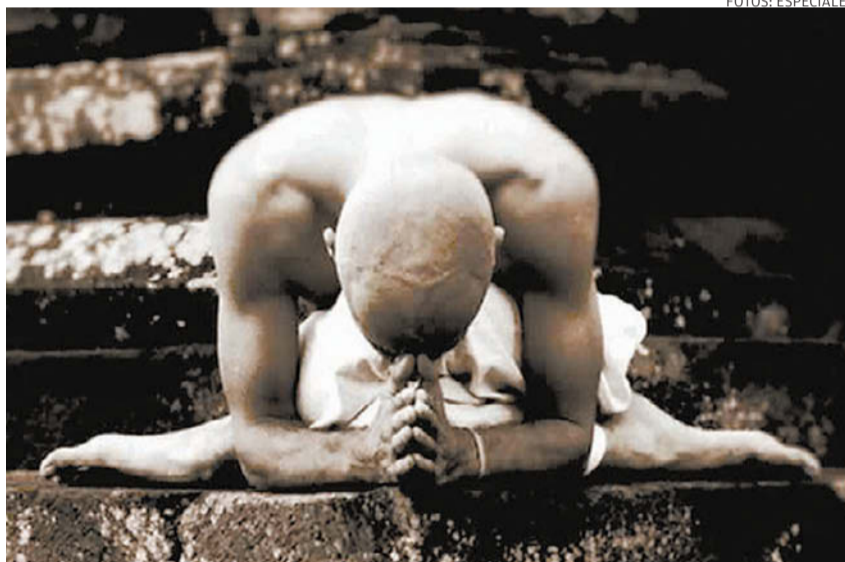
Tirumalai Krishnamacharya nació el 16 de noviembre de 1888 en Muchukunte, en el sur de la India, en el estado de Karnataka. Fue el mayor de cinco hermanos, su padre era un profesor de los Vedas y es él quien lo inicia en el yoga a la edad de cinco años. Su familia provenía de un legendario y sabio yogui del siglo IX llamado Nathamuni, autor de Yoga Rahasya y primer gurú de la línea Vaishnava.

Cuando cumplió 18 años, se mudó a la ciudad sagrada de Varanasi, donde estudió sánscrito, lógica, gramática, filosofía, divinidad y música. También se trasladó al norte para estudiar Samkya, el sistema de filosofía hindú más antiguo y cimiento esencial del yoga. Y aunque seguía practicando yoga a partir de los conocimientos que obtenía de los textos y de alguna entrevista ocasional con algún yogui, él deseaba profundizar su instrucción.

El problema era que en aquel tiempo, el yoga no pasaba por un buen momento y solo un pequeño grupo lo practicaba, por lo que no había muchos guías a quien recurrir. Sin embargo, Krishnamacharya encontró un maestro: Shri Ramamohan Brahmachari, uno de los pocos hatha yoguis eruditos que quedaban.

Con la firme convicción de estudiar con él, se trasladó a los Himalayas, a los pies del monte Kailash, donde el maestro vivía en una cueva. Como relata la investigadora Rebeca González, "allí permaneció por siete años aprendiendo y dominando alrededor de 3 mil asanas y pranayama o técnicas de respiración, memorizando los Yoga Sutras de Patanjali, desarrollando notables talentos —como detener el pulso—, y estudiando los aspectos terapéuticos del yoga". Su maestro le encomendó la tarea de propagar el mensaje del yoga, usar sus aptitudes como sanador y establecer una familia, mismas que, al cabo de los años, cumplió a cabalidad.

Después de crear su escuela y desarrollar el Ashtanga Vinyasa Yoga,



FOTOS: ESPECIALES



bajo los auspicios del Maharajá de Mysore, Krishnamacharya se dedicó a espacir la enseñanza yóguica bajo la premisa de que esta práctica es para todos; para todos excepto para mujeres y extranjeros, actitud que cambiaría con su primera discípula Indra Devi, quien es la que lleva a Occidente sus enseñanzas.

Pero en 1947 con la Independencia del país —aún con una fama que

corría a lo largo y ancho de India—, termina el patronazgo del Maharajá de Mysore, por lo que Krishnamacharya se ve obligado a cerrar su escuela y a empezar todo de nuevo.

Poco a poco, el interés y el trabajo de este Maestro de Maestros se volvieron hacia el tratamiento de enfermos, usando el Ayurveda y el yoga como agentes curativos, y adaptando las posturas a las necesidades de cada alumno con sillas, cinturones y bloques que también usaría BKS Iyengar en su método.

A la edad de 96 años, a raíz de una caída, se fracturó la cadera, pero se negó a operarse, tratándose a sí mismo y diseñando una práctica que podía hacer en la cama. Krishnamacharya vivió y enseñó en la ciudad de Chennai, hasta que cayó en coma y murió en 1989 a los 100 años de edad. Actualmente, su hijo Desikachar y su nieto Kausthub continúan al frente del centro Krishnamacharya Yoga Mandiram fundado en 1976.

Hay un dicho indio que establece: "cada tres siglos nace alguien para reenergizar una tradición". Es posible que Krishnamacharya, para el yoga, haya sido uno de esos seres iluminados. **LA**

(Continuará...)

### DÓNDE PRACTICAR

#### Yoga Iyengar

yogacenter.com.mx

(55) 5520.6895 y 044.55.1357.2264

#### Kundalini Yoga

Quinta Colorada/Pedro Antonio de los Santos y Constituyentes, 1era Sección, Bosque de Chapultepec, CdMx

(55) 5256.5377

#### Ashtanga Yoga

ashtangayogamexico.com

### IYENGAR DESGARRADO

Durante el periodo en que Krishnamacharya enseñó a Indra Devi y a Patabhi Jois, también tuvo como discípulo al pequeño hermano de su esposa, Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar. El tiempo que el joven Iyengar pasó con su maestro fue corto, pero de un impacto enorme hablando de las modificaciones de las posturas y usos terapéuticos que Krishnamacharya desarrolló en sus últimos años.



El propio Iyengar contaba que la instrucción que recibía por parte de su gurú era tremendamente autoritaria. De hecho, en una demostración le ordenó que hiciera una postura que nunca había realizado antes, Iyengar se quejó, y el maestro le gritó: "¡hazlo!". Iyengar lo hizo desgarrándose los músculos de la corva. Poco tiempo después, un grupo de mujeres le pidió a Krishnamacharya que les enseñara y el yogui eligió a Iyengar para que viajara a Pune a impartir esa clase. De esta manera su corto aprendizaje terminó abruptamente.

"Iyengar, alejado de su maestro, aprendió con la ayuda de su mujer, explorando su cuerpo y analizando los efectos de las asanas que le había enseñado Krishnamacharya. De cualquier manera, Iyengar siempre ha idolatrado al maestro de su niñez: "Soy solo un pequeño modelo en yoga, mi gurú fue un gran hombre".

Tal vez, en el entendido de que el gurú debe dar a cada alumno lo que necesita, Krishnamacharya dio a Iyengar lo que requería para crear más tarde el método que lo convertiría uno de los mejores maestros del yoga contemporáneo.

(Con información de [tuclasedeyoga.com](http://tuclasedeyoga.com) y [yogabaires.com.ar](http://yogabaires.com.ar))



Con BKS Iyengar