

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:
Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



SRI TIRUMALAI KRISHNAMACHARYA: EL PADRE DEL YOGA CONTEMPORÁNEO

Aunque en realidad no hay tal cosa como el yoga moderno —la esencia del yoga es una—, lo cierto es que sí hay un antes y un después de la influencia del guru de los grandes maestros contemporáneos de yoga hablando, por ejemplo, del énfasis que la práctica de asanas adquirió a partir del siglo XX

Continúa

El yoga en los albores del siglo pasado estaba prácticamente olvidado en la India y fue la renovación que hizo T. Krishnamacharya la que logró llevarlo a lo largo y ancho del planeta, a partir del acento y perfeccionamiento de las prácticas físicas que contrariamente a lo que podría parecer o interpretarse, en realidad era solo un medio para alcanzar a Dios: “Todo viene de Dios y todo se va hacia Dios”.

De acuerdo con un artículo de Noelia Insa Satorre, “Krishnamacharya mantuvo durante toda su vida el compromiso de enseñar el yoga basado en los *Yoga Sutra* de Patánjali (Raja Yoga), y se convirtió en una figura fundamental en el establecimiento de Patánjali como la fuente de autoridad en el moderno yoga global, mostrando en diversas ocasiones una actitud ambivalente, e incluso hostil hacia las prácticas físicas del Hatha Yoga”.

Esta aparente contradicción la explica Mark Singleton, doctor en filosofía y autor del libro *El cuerpo del Yoga: los orígenes de la práctica postural moderna*, como “una innovadora síntesis de tradición y modernidad, adaptada a las condiciones sociales, políticas y culturales de los primeros años del siglo XX en la India”.

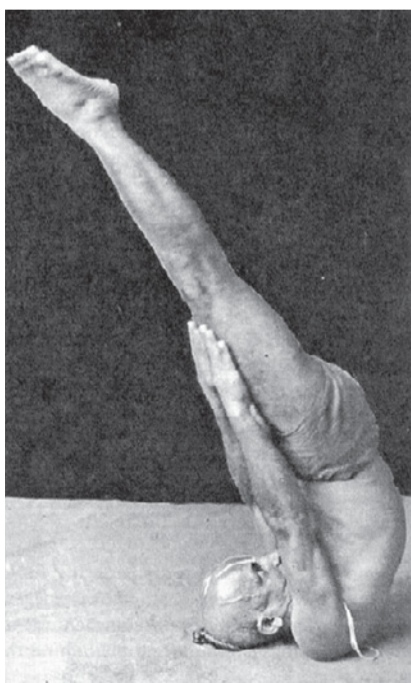
De hecho, a Krishnamacharya, el Maharaja de Mysore —que se había convertido en un centro de revitalización de la cultura física— le encomendó la tarea de popularizar la práctica del yoga, y el sistema que desarrolló fue producto de este mandato.

Como dice la investigadora Rebeca González, “la grandeza y sabiduría de Krishnamacharya residió en aceptar que no todos debían tener sus creencias. Enseñó a sus alumnos a buscar dentro de sí, dentro de su propia tradición una conexión (nombre, palabra o símbolo) que lo conectara con Dios. Debía existir una rendición hacia el desarrollo de la devoción cualquiera que fuese el camino.

“Dirigía las meditaciones ofreciendo alternativas, les pedía que cerraran los ojos y observaran el espacio entre las cejas y decía: ‘Piensa en Dios. Si no en Dios, en el sol. Si no en el sol, en tus padres’. Exigía solo una condición: “admitamos que existe un poder más grande que nosotros mismos. Lo importante era



FOTOS: ESPECIALES



meditar con humildad y devoción”.

Y aunque pudiera resultar contradictorio para las mentes rígidas, en realidad este objetivo espiritual solo puede ser alcanzado en un cuerpo y una mente sanos, por lo que la disciplina

física y terapéutica es fundamental:

“La enfermedad es un obstáculo en el camino hacia la formación espiritual y el yoga nos ofrece un amplio rango de herramientas para sanar al ser humano de una manera compasiva y holística: A veces a través de un mantra, otras con dieta, practicando ciertos asanas o con pranayama. Complementaba todo ello con una importante formación en Ayurveda”.

El guru de Indra Devi, BKS Iyengar y Pattabhi Jois, fue así pionero en el refinamiento de las posturas, en optimizar sus secuencias que combinaba con técnicas de respiración, haciendo de las asanas parte integral de la meditación y no un paso hacia ella.

Krishnamacharya, además, enfatizó que todos los individuos son diferentes y para brindar el máximo beneficio, las prácticas deben ser adaptadas para servir las necesidades particulares de cada uno, de ahí la introducción de elementos como sillas, bloques y cinturones: “el yoga invita al individuo a una transformación profunda, el alumno cada día es diferente al día anterior”. **LA**

DÓNDE PRACTICAR

FUNDACIÓN PARINAAMA

<http://annmoxey.blogs.com/yoga/parinaama-yoga/>

annanda@gmail.com

CENTRO BUDISTA DE MÉXICO

Jalapa 94, esq. Tabasco, col. Roma Norte, CdMx

5525.4023 y 5525.0086

EL SUEÑO DE NATHAMUNI

A la edad de 16 años, Krishnamacharya tuvo un sueño en el que su antepasado el yogui Nathamuni le decía que fuera a su santuario en la ciudad de Alvar Tirunagari. Al llegar allí se encontró con un anciano en la puerta del templo, que le indicó con el dedo un bosquecillo de mangos. Caminó hasta allí y se desplomó entrando en trance; a su alrededor se reunieron tres sabios yoguis entre los cuales se hallaba Nathamuni que le recitó los versos de Yogarhasya, un texto perdido escrito por él mismo. Al salir del trance Krishnamacharya fue capaz de recordarlo y lo transcribió. En este texto ya se pueden encontrar muchas de las innovaciones que se relacionan con su escuela. Sin embargo este Maestro de maestros nunca se atribuyó ninguna idea, siempre dijo que provenían de antiguos textos o de sus Gurus.

(Con información de insayoga.com, yogabaires.com.ar y tuclasedeyoga.com)

