

YAMA Y NIYAMA, la esencia del yoga.

Paqui Sánchez Campillejo.

Trabajo final del curso de monitor de yoga.

Curso 2015/16

ÍNDICE

1.Justificación.....	3
2.Introducción.....	4
3.Yamas.....	6
3.1.Ahimsa.....	7
3.2.Satya.....	10
3.3.Asteya.....	12
3.4.Bramacharya.....	14
3.5.Aparigraha.....	16
4.Niyamas.....	18
4.1.Saucha.....	20
4.2.Santocha.....	22
4.3.Tapas.....	24
4.4.Svadhayaya.....	26
4.5.Ishvarapranidhana.....	28
5.Estudio	30
6. Conclusiones.....	31
7.Bibliografía.....	33

1. Justificación.

El presente trabajo tiene por objeto ofrecer un acercamiento a los conceptos de yama y niyama e invitar a los practicantes y profesores de yoga a que lo incorporen a su práctica o a sus clases, en la medida de lo posible y tan gradualmente como sea necesario. El yoga que se realiza en occidente da demasiada importancia a las posturas y casi ha eliminado estas actitudes de la práctica y por ese motivo me he decantado por hacer una reflexión sobre cómo abordar estas ramas del yoga en una clase y cuáles son los efectos que observamos fuera de la misma tras una práctica continuada.

El yoga es un método integral que trabaja todos los aspectos del ser humano (físico, mental, emocional...) y considero que gran parte de los cambios actitudinales y mentales que experimentamos a través de la práctica son debidos a estas dos ramas del yoga, que son las que deben impregnar las clases.

A través de este texto iremos viendo como el yama y el niyama comparten un carácter universal y que para practicarlos no es necesario ni adscribirse ni renunciar a ninguna religión, creencia o ideología. Podemos decir que la práctica del yoga nos ayuda, de un modo sistemático, a desarrollar unos valores universales y personales, se llamen como se llamen en nuestra tradición y cultura. Y nos ayuda desde un punto de vista práctico, haciendo que estos cambios actitudinales se trasladen más allá de la clase y terminen incorporándose a la vida diaria, que es donde el yoga cobra todo su sentido.

2. Introducción.



“Nadie puede cambiar en un día, pero las prácticas del yoga nos ayudan a modificar nuestras actitudes, nuestro yama y niyama. Y nunca al revés”. Desikachar, “El corazón del yoga”.

En el sistema de yoga clásico de Patanjali, las ocho ramas del yoga se inician con los yamas y niyamas, que son los principios universales y los preceptos individuales. Estos principios sustentan el crecimiento y desarrollo espiritual, y representan la guía fundamental en la que podemos basar nuestras acciones, incluyendo nuestra práctica de asanas, si queremos que esa práctica sea fructífera. El yama y el niyama son dos aspectos del yoga clásico de Patanjali poco tenidos en cuenta en occidente, pero que la tradición india considera esenciales.

Patanjali presenta a los yamas y niyamas como los dos primeros angas (ramas) de su propuesta global, el Astanga Yoga, y como señala Taimni: “El hecho mismo de darles el primer lugar muestra su carácter básico y a la vez su carácter preparatorio para los siguientes tipos de prácticas”. Las abstenciones (yamas) y las observancias (niyamas) evitan que las prácticas se transformen en momentos de escapismo o den como resultado una experiencia restringida al plano psíquico, ya que nos proyectan hacia un análisis profundo de nuestra vida cotidiana, a contrastar nuestra presunta experiencia espiritual con nuestra forma de vida en nuestra existencia concreta. Los yamas y niyamas, como parte de un proceso integral, ayudan para que las personas cambien poco a poco su forma de vida y su relación con los demás.



OCHO PASOS DEL YOGA CLÁSICO

- 1. YAMA. Código social, abstinencias**
- 2. NIYAMA. Código personal, observancias**
- 3. ASANA. Posturas.**
- 4. PRANAYAMA. Regulación respiración.**
- 5. PRATYAHARA. Interiorización.**
- 6. DHARANA. Concentración.**
- 7. DHYANA. Meditación.**
- 8. SAMADHY. Supraconciencia o Iluminación**

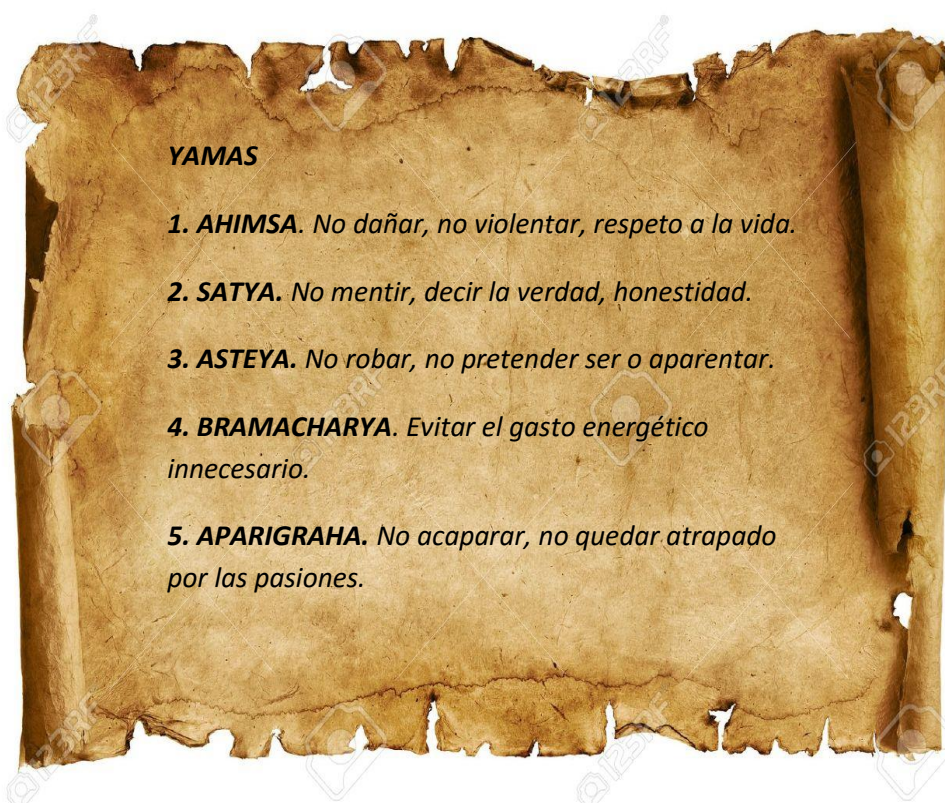
Es necesario aclarar que el yama y el niyama no son ningún código moral ni pueden ser impuestos como tal. Consisten en una descripción magistral del funcionamiento de la mente humana, pero debido a la complejidad del sánscrito (idioma del texto original) hay multitud de traducciones e interpretaciones, que van desde visiones moralistas, represivas y dualistas, hasta sus opuestas, naturalistas des-represivas no-duales. Según Devereaux, son una invitación a descubrir la realidad más allá de lo aparente, no un empeño por transformarla. Así pues, si un profesor de yoga ha entendido el significado de Yama y Niyama, no dará ningún discurso moralista sobre lo que es la violencia y lo que no lo es, simplemente invitará a mirar con atención lo sensible que es la vida que se expresa en ti (Yama) y su profunda eternidad (Niyama).

Ambos angas están íntimamente relacionados entre sí ya su vez relacionados con el resto de los aspectos del yoga, recordándonos que cuando avanzamos en uno de ellos estamos poniendo las bases para avanzar en los demás. El hecho de que en este trabajo los analicemos de manera separada obedece a criterios metodológicos, necesarios para un primer contacto con ambos conceptos.

Para finalizar esta introducción, incidir en que es necesario que la práctica salga de la clase y los alumnos se acostumbren a hacer Sadhana, eso es, a practicar fuera de la clase algunas de las ideas o conceptos que hayan practicado durante la misma. Esto es importante porque no hay que olvidar que es en el día a día donde el yoga cobra todo su sentido.

3. Yamas

Los Yamas son el primer eslabón de este sistema y, de acuerdo a Patanjali, comprenden los cinco aspectos de la conducta que tienes que evitar, lo que no hay que hacer, para mantener un código ético de conducta en tus relaciones con los demás seres y con tu entorno. Se trata de afinar la conciencia del lugar que ocupamos en el mundo y darnos cuenta de que ni somos los únicos que lo habitamos ni los demás tienen hacia nosotros más obligaciones que nosotros hacia ellos.



Siguiendo a Goodfrey Deveraux, el Yama puede ser utilizado como una lente a través de la cual mirar el mundo. Y, además, en vez de empezar por lo que no se debe hacer (no violencia, no mentir, etc.), se debería redefinir en términos positivos, empezando por lo que sientes, sensible a lo que se expresa en tu cuerpo (Ahimsa), lo haces honestamente (Satya) con una actitud abierta (Asteya) en la presencia (Bramacharia) de lo que generosamente se te ofrece (Aparigraha). Este enfoque nos lleva de lleno a la práctica de las posturas de yoga, o dicho de otra manera, contextualiza la práctica. Yama es como un diamante de cinco caras a través de las cuales puedes mirar.

Si te fijas, ser sensible no puede ser impuesto, es una característica que la vida va expresando por sí misma. Yama es una expresión directa de cómo la Conciencia y la Vida se expresan en sí mismas.

AHIMSA



***“No hacer daño, no violencia,
respeto a la vida”***

Ahimsa es el yama por excelencia, ya que a partir de él nacen naturalmente todos los demás. Tanto Desikrachar como Vyasa, el primer comentarista conocido del Yoga Sutra, han dejado bien sentado que ahimsa debe predominar sobre todos los demás yamas. Vyasa señala que no se debe realizar ningún tipo de daño, en ningún momento, a ningún ser viviente y que “las otras abstenciones y observancias están enraizadas en ella, y son sólo practicadas para llevar a ella a su culminación, sólo para perfeccionarla.” Ahimsa, pues, es el motor de la práctica pero además es también la que la orienta.

Ahimsa significa literalmente **no dañar**, no maltratar, **no violentar**. No violencia es una forma de enfrentar la vida, no de huir de ella, es una actitud esencial para el conocimiento y el cambio tanto personal como social. No podemos ser violentos y al mismo tiempo ver nuestra realidad existencial, no podemos ser violentos si queremos lograr la serenidad de la mente, requisito para llevar una vida que nos aleje del sufrimiento y nos acerque a la felicidad y a nuestra verdadera esencia espiritual.

Establecerse en la no violencia es una característica de la **aceptación de sí mismo y sus limitaciones**. Podríamos incluso decir que la otra cara de la negación de la violencia es la afirmación del amor, fuente de toda felicidad y motor de la realización. También hay que señalar que la no violencia se apoya en la conciencia de la **unicidad de la vida**, de la interrelación de todos los seres, derivando de esto el concepto de **causa-efecto** (cualquier acción que se realiza tiene un efecto).

Si queremos comprender profundamente la razón por la que no deberíamos hacer daño hay que educar y afinar la **sensibilidad**, empezando por la propia sensibilidad biológica, la capacidad para percibir y ser consciente de los estímulos internos y externos. La mejor forma de practicar ahimsa hacia todo y hacia todos, es empezar con nuestro propio cuerpo, en nuestra práctica de asanas, tratándose a ti mismo con amabilidad, respeto y consideración. De este modo descubriremos primero en nuestro cuerpo y después en nuestro entorno cuando estamos forzando y violentando.

El florecimiento de ahimsa se produce cuando superamos la comprensión dual del mundo, que nos incapacita para ver el mundo como un lugar de todos y para todos y a nosotros mismos como parte de algo más grande y más profundo de lo que podemos ver con nuestros sentidos o juzgar con la mente humana.

Ahimsa y práctica.

- Practicar asanas con Ahimsa implica **no hacerse daño a uno mismo** durante la práctica y **requiere saber lo que nos hace daño**. Ser no violento es pensar en las limitaciones y capacidades para no realizar una práctica inadecuada, es aplicar lo que dijo Patañjali “hay que evitar el dolor que todavía no llegó” tanto a los demás como a nosotros mismos. Quizás seas un deportista que has llegado al yoga después de haber practicado otros deportes, y que lo empieces a practicar tal como estás acostumbrado, con dureza y competitividad, y que te esfuerces más allá de tus límites de confort y seguridad, en aras de cualquier idea que tengas preconcebida sobre cómo deberías “verte” durante la práctica, considerando meramente la forma externa de la postura, y no cuidando la sensación interna. No es raro que cualquier practicante de estas características, adormecido ante las señales de peligro, se provoque inadvertidamente una lesión al forzar las posturas.
- Ahimsa requiere que cambiemos nuestra forma de practicar, en vez de “practicar duro” hay que **“practicar con inteligencia”**. Una práctica inteligente es la que se enfoca en el alineamiento y en las sensaciones y no fuerza las articulaciones más allá de sus límites o estira los músculos más de lo que estos pueden.
- Por otro lado, si siempre evitamos las incomodidades físicas o mentales que surgen con la práctica de posturas, no podremos seguir transformándonos ni avanzar en los objetivos del yoga. No habrá progreso si no estamos dispuestos a comprometernos a vencer los obstáculos, a **superar poco a poco nuestros límites**. Para avanzar en la práctica, la clave está en **“esforzarse sin forzar”**. El evitar enfrentar nuestras restricciones es una forma de engañarnos; lo mismo si caemos en lo contrario y traspasamos nuestros límites.
- La práctica de la no violencia implica entonces **un alto grado de atención y sensibilidad en todo lo que hacemos**. La sensibilidad se cultiva observando las sensaciones sutiles que se producen en nuestro cuerpo mientras realizamos los ejercicios o después de haberlos realizado. Es importante descubrir los impactos que una acción en una parte del cuerpo produce en otra muy alejada de esta (por ejemplo el impacto que la posición de los pies pueden producir en las caderas).
- El trabajo del instructor consiste en **entrenar la actitud de autoescucha y autoobservación** e ir guiando al alumno al practicante sobre las sensaciones concretas en el cuerpo una vez se vayan produciendo. Esta guía puede hacerla de manera directa, indicando durante la práctica de la asana las partes del cuerpo implicadas (“los brazos se elevan lentamente hacia arriba y los hombros rotan suavemente”) o instando al practicante a que observe cuáles han sido las sensaciones tras la realización de una práctica (¿qué sensaciones te han quedado? ¿qué efectos ha tenido en ti la realización de esta asana?).

- Durante la práctica de asanas el instructor deberá describir la **resonancia sensorial e integrativa** de la postura. La resonancia sensorial sería llevar la atención a las sensaciones sutiles y concretas y la integrativa a sensaciones más globales.
- A medida que se practica Ahimsa se va despertando la **conciencia de integridad cuerpo-mente y entorno**. Esto se puede observar viendo cómo después de haber realizado las asanas resulta más fácil calmar la mente y realizar algún ejercicio de dharana (concentración) o dhyana (meditación).

Efectos en la vida diaria.

A través de cultivar la sensibilidad hacia nuestro cuerpo nos vamos haciendo más conscientes de la **alienación postural** y de la **corrección postural**. Nos damos cuenta de nuestro cuerpo, trabajándose así el sentido de la **propiocepción**.

Aprendemos a ser **conscientes de muchas tensiones** que se producen en nuestro cuerpo y podemos soltarlas. Muchas veces, la mayor parte de la fatiga que sentimos durante el día no es causada por un esfuerzo físico, sino por esas tensiones musculares y nerviosas debido a los estados emocionales que consumen grandes cantidades de energía. A través de la práctica de ahimsa aprendemos a darnos cuenta de estas tensiones y contracturas que sostenemos en todo momento y a aflojarlas

También empezamos a tratarnos con más **respeto** a nosotros mismos y a los demás, tratándolos con amabilidad y sana afectividad. Se actúa con armonía y serenidad, poniendo límites y velando por uno mismo. De esta manera se cultiva la **paciencia** y la **compasión**.

Aprendemos a **no forzar ninguna situación** y a ser consciente de cuando la estamos forzando. También tomamos más conciencia del lugar que ocupamos en el mundo y comenzamos a respetarnos a nosotros mismos y a los demás.

En el tema de la alimentación practicar ahimsa significaría ser respetuoso con la vida, con sus ciclos y ritmos tanto de animales, vegetales y agua.

SATYA



“Sinceridad, decir la verdad, mantener la pureza y sabiduría”

Satya significa “lo real”, “lo verdadero”. Desikachar interpreta Satya como “la comunicación adecuada por medio de lenguaje, escritos, gestos y acciones”. Patanjali nos dice que si nos afirmamos en la verdad, queda asegurado infaliblemente un resultado positivo de nuestras acciones, pensamientos y palabras, tanto en bien propio como en los demás.

Para conseguir un conocimiento más profundo de Satya es necesaria una gran dosis de **honestidad**. Esta honestidad implica dos actitudes: **reconocimiento de lo que hay y anhelo por conocer**. Reconocimiento de que el ser humano ignora realmente la naturaleza de la realidad (advaita) y un anhelo por conocer que le impulsará hacia el **estudio** y el **autoconocimiento**. Exige la humildad para seguir aprendiendo durante toda la existencia, hasta que finalmente caiga la ignorancia esencial (avidya).

En Satya está también la idea de coherencia entre pensamiento, palabra y acción; coherencia también entre los valores que decimos sostener y lo que hacemos en la vida cotidiana. Implica coherencia y comprensión de que todos los fenómenos están relacionados. Así se comprende la segunda ley de todo lo que se manifiesta: **la naturaleza inevitable de todos los fenómenos**. De esta forma podemos explicar cualquier fenómeno como por ejemplo nuestra presencia en el mundo: la existencia del ser humano no es azarosa, estamos aquí porque se crearon las condiciones adecuadas para que apareciera la primera célula.

Satya y práctica.

- Se cultiva Satya cuando se practica con **seguridad, alineando bien las posturas**, y con eficiencia energética. Las posturas forzadas o mal alineadas no demuestran la práctica de lo puro ni de lo verdadero, y tampoco demuestran la sabiduría interior que debemos cultivar; representan una falsedad y una deshonestidad.
- El ser honesto contigo mismo también implica **que no vas a copiar la apariencia de la postura de alguien más**. Tu experiencia es solo tuya y los intentos de hacer la postura de tu compañero sólo pueden traerte dolor y desaliento. Sólo si estás completamente presente y eres totalmente honesto acerca de tus límites podrás decidir qué es lo que necesitas y hacer la postura de acuerdo a tus posibilidades.

- El instructor deberá describir la **resonancia integrativa y conductual** de la postura. La resonancia integrativa sería llevar la atención a sensaciones globales y la conductual permanecer en silencio observando los pensamientos.
- El instructor de yoga deberá cultivar en el practicante la **actitud de un investigador** que se dispone a descubrir lo real.
- En el plano de la enseñanza del yoga es no engañar a la gente acerca de los efectos de las prácticas y no hacer a los practicantes cosas que no deberían hacer porque no nos tomamos el tiempo para conocerlos y no nos ajustamos a ellos. Tampoco es no enseñar lo que no experimentamos en nosotros mismos.
- Satya implica **no aceptar creencias o criterios preestablecidos** esperando que los resultado sean los que a nosotros nos gustaría que fueran o lo que alguien nos ha dicho que va a ser. Hay que tener presente que todas las experiencias están condicionadas por creencias previas: si crees que una postura es revitalizante así será porque tú lo crees, no porque sea cierto, si crees que una postura ayuda a fortalecer la espalda así será, aunque la esté dañando.
- La práctica de meditación nos ayuda a conectarnos con la verdad desde un estado mental diferente.
- A través de las asanas, satya nos permite ir tomando la medida de nuestra mente tal y como es, de conocer sus trucos, sus contradicciones y por supuesto sus mentiras. Satya nos ayuda a ensayar esa “comunicación adecuada” en el laboratorio de nuestro cuerpo; si nos tratamos con desconsideración y con malos modos, si nos despreciamos por nuestra torpeza y nos exigimos más de lo que podemos, nos haremos daño; si nos decimos mentiras y nos creemos nuestras propias excusas para no esforzarnos ni practicar, nos perderemos en un marasmo de inercia y descontento. Si, por el contrario, abordamos la práctica con simpatía hacia nosotros mismos y comprensión hacia nuestras debilidades; si enfrentamos nuestros fallos con humor y con paciencia, avanzaremos de una manera asombrosa. Asana es la mejor manera de vernos tal y como somos en nuestro cuerpo y en nuestra mente. Muchas veces es la mente la que grita mucho antes de que el cuerpo esté al límite y, a veces, es la mente la que va a intentar aguantar un poco más.

Efectos en la vida diaria.

A través de la práctica de yoga podemos ver como mejoramos el nivel de **congruencia cognitiva**, esto es, la coherencia entre pensamiento, sentimiento y acción. Si trasladamos las reflexiones anteriores al trato con los demás seremos aprenderemos a ser más honestos con nosotros mismos y con las relaciones que establecemos con los demás. La honestidad implicaría también **ser prudente** y respetar los silencios.

En el tema de la alimentación, satya supondría ser honesto y sincero contigo mismo. Si sabes que un alimento no te sienta bien y no debes comerlo, no te engañes pensando que por una vez no pasará nada.

ASTEYA



“No robar, no pretender ser o aparentar”

Asteya significa no robar, no tomar lo que no nos pertenece, ni pensar en hacerlo, es la ausencia de codicia, honradez. Pero no se refiere sólo a no quitarle al otro lo que posee, a nivel material, intelectual o moral; sino también respetar su derecho a la vida, la religiosidad, el estudio, la salud, la justicia. El profesor Gardini comenta que “Hay muchas maneras de robar, directas o indirectas. Se roba no cumpliendo con los propios deberes, no retribuyendo con agradecimientos a quien nos ha hecho el bien ...”

El deseo de robar surge de una insatisfacción e inseguridad. El ego se siente aislado y cree que acumulando posesiones se solucionarán todos los problemas y entra así en una escalada de posesiones en la que nunca se tendrá demasiado. El efecto es más bien el contrario, cuanto más grande se hace el ego, más inseguro se siente. Si conseguimos una **visión adual de la vida**, veremos que nada es de nadie y que todo nos pertenece, y así saldremos de ese círculo vicioso del tener. Si hay algo que alivie el tormento del deseo es **vivir el momento presente**, estar presentes en cada instante.

Asteya es también una forma de control del apego a aquello que nos provoca placer y, por lo tanto, nos pone claramente en el camino del **autodominio**. Patañjali habla además de sus consecuencias: “Cuando se está firmemente establecido en el no robar, todas las joyas (la esencia espiritual del mundo) se hacen presentes frente a él”. Se dice que el que da recibe y tiene siempre lo que es necesario, pero esto hay que entenderlo sobre todo en una dimensión espiritual.

El no robar se corresponde con la **generosidad**, el don permanente de lo que el otro necesita, es salir de nuestra visión egoísta y ponernos en el lugar del prójimo. Asteya nos habla de la **honestidad como forma de vida**, consiste en contentarte con lo que tienes y asegurarte de actuar de forma íntegra en cualquier circunstancia.

Asteya y práctica.

- Aplicar asteya a la práctica de la enseñanza consiste en **conocer al alumno** y asignarle las prácticas que corresponden con sus necesidades físicas, psicológicas o emocionales de modo de no robarle ni su tiempo, ni su salud.
- Cultivar Asteya es **aceptar lo que somos**, ser uno mismo, sin pretender ser otra cosa, sintiéndonos satisfechos y privilegiados por el mero hecho de practicar, observando cómo se va desarrollando y creciendo nuestra práctica, ya tenemos dentro de nosotros todo lo que necesitamos, hay que cultivarlo para que crezca, con cuidado y cariño.
- El instructor deberá describir la **resonancia energética y emocional** de la postura. La resonancia energética implica prestar atención a la respiración y observar la fuerza y el calor y la resonancia emocional describir la influencia de la postura física en el cerebro emocional (en tadasana, que es una postura de ponerse de pie con los pies firmes, la resonancia emocional general sería sentir el poder resolutivo y firmeza de la postura).
- **El instructor no debe alimentar el ego del practicante** y tiene que ayudarlo a comprender que la vida es más sabia que su pequeño yo y que hay que dejarse fluir con la vida. Es la vida la que fluye creando las causas y efectos.
- **La práctica del pranayama potencia el efecto de vivir el momento presente**, de tomar contacto con lo esencial y, por tanto, ver el verdadero rostro de lo accesorio. Y nos ayuda no solo a “resistir al deseo de lo que no nos pertenece” sino a iluminar su inconsistencia. Sometidos como estamos al cambio constante, las cosas vienen y van sin que nada de lo que hagamos pueda evitarlo en realidad; nuestra única oportunidad es aprender de ello, experimentar. Es por ello que tal vez el aire, entrando y saliendo de nuestros pulmones para dejar sitio libre a una nueva bocanada, nos dé la clave.

Efectos en la vida diaria.

A través de la práctica de asteya aumenta nuestra capacidad de disfrutar de lo que la vida nos ofrece en cada momento, a **centrarnos en el aquí y ahora** y no angustiarnos por el futuro ni recrearnos en el pasado.

También aprendemos a **desapegarnos de las cosas y a no centrarnos en lo que nos falta**, si no a centrarnos en lo que tenemos. Si estamos libre de codicia, cualquier cosa que tengamos supondrá un motivo de alegría.

Con relación a los demás, se trabaja la **empatía** y la capacidad de ponerse en el lugar del otro, tratándolo con respeto y consideración y manteniendo relaciones no interesadas.

En el tema de la alimentación sería se consciente de que, aunque lo compremos, ningún alimento nos pertenece, pues son de nadie y de todos. Hay que ser generoso, pensar en los demás y tomar solo lo imprescindible.

BRAMACHARYA



“Evitar el gasto energético innecesario”.

Bramacharya significa un modo de vida conducente a un logro espiritual superior (Brahman, conciencia universal o realidad suprema). Como todo lo que existe es conciencia, implicaría ele vivir siendo conscientes de que siempre estamos **en presencia de la Conciencia Universal**.

Por ese motivo hay que **vivir centrado en el presente**, en el aquí y ahora, con el sentimiento profundo de que todo lo que existe es **sagrado**. Y es sagrado porque es lo único real que existe y porque nos incluye y nos trasciende.

Según este yama, la mente que está enfocada hacia el exterior, acostumbrada a la sobreestimulación de los sentidos, es una mente inquieta y aburrida que siempre está buscando el placer inmediato. De esta manera todas nuestras energías (pensamientos, sentimientos y acciones) están centradas la consecución de deseos y anhelos. Bramacharya implica moverse hacia la realidad última, **aquietar la mente y dirigirnos hacia nuestro interior**. Para esto no nos debemos dejar arrastrar por nuestras pasiones, gustos o apetencias, sino que hay que adoptar una **visión desapasionada del mundo**, comprender el verdadero propósito de las pasiones y dedicar nuestra energía a un fin superior.

Bramacharya y práctica.

- Cuando lo aplicamos a la práctica de los asanas, es la intención de administrar la energía para que no sea malgastada, la intención de terminar la clase con más energía de la que tenemos al comenzar. El practicante aprende a no sobre-esforzarse y a trabajar con eficacia dependiendo del nivel de energía que tenga en ese momento. El termino kinesiológico **eficacia muscular** o conseguir el máximo efecto con la menor cantidad de energía es una forma de Bramacharya.
- El **alineamiento y la integridad** son las herramientas que nos aseguran que estamos cultivando Bramacharya en todos los aspectos de la práctica.
- Estar atentos a lo que hacemos significa, además de vivir el presente como dijimos hablando de asteya, calibrar en su exacta dimensión todo aquello con lo que nos relacionamos, disfrutarlo plenamente y ser conscientes de los

beneficios o perjuicios que puede aportarnos a nosotros mismos y a los demás. La práctica de pratyahara puede ser útil para esto.

- El instructor deberá describir la **resonancia transpersonal** de la postural, esto es, sentir el momento presente despertando la emoción de que uno está en presencia de la conciencia universal.
- A nivel práctico, el Bramacharya se realiza sobre todo en posturas de **meditación**, que son las que ayudan a mantenerse en el presente y reconocer la presencia de lo sagrado. Para alcanzar la plenitud de este yama, la práctica de dharsana (concentración) y diana (meditación) son fundamentales.

Efectos en la vida diaria.

Una práctica cuidadosa nos ayudará a **estar más atento a las necesidades reales del cuerpo** y no confundirlas con la ansiedad mental. A nivel cognitivo significaría no gastar nuestra energía ni tiempo en cuestiones que no lo necesitan y situarnos más en el presente. Implicaría una vida de **autocontrol** y **disciplina** en todos los aspectos.

En el tema de la alimentación implicaría ser moderado, no comer demasiado y nunca comer ningún alimento sin control. La gula, más que un vicio, es un síntoma de trastorno.

APARIGRAHA



Desapego, no acaparar, no quedar atrapado por las pasiones

Significa no acaparamiento de las cosas, tanto materiales como inmateriales. Es la aplicación de la idea védica de que todo lo que tenemos y somos es un don y de que esos dones recibidos deben circular hacia los demás. Acaparar sería entonces cortar la ‘circulación de la vida’ en el mundo, sería crear un desorden en el cosmos.

Implica por un lado **generosidad** y por otro **confianza de que siempre obtendremos lo necesario**.

Aparigraha habla de no atesorar cosas innecesarias, no hacer de los bienes materiales nuestro tesoro, es decir, surge de reconstruir la escala de valores que marca la clara diferencia entre el espíritu y la materia en todas sus formas, entre la esencia del hombre y lo que éste tiene y la clara conciencia de que uno no es lo que posee.

El establecimiento en aparigraha es el logro de un **alto estado de desapego** que lleva a la supresión de las modificaciones de la mente y finalmente a la liberación, a la realización del hombre verdadero, del espíritu (purusa).

Así puede decir Patañjali que “El establecimiento firme en aparigraha tiene como consecuencia el pleno conocimiento del porqué y para qué de nuestra propia existencia”

Hay autores que consideran que se cita en el último lugar porque es el fruto natural de las otras cuatro disciplinas relacionales y de una actitud interior de armonía con las cinco disciplinas personales (niyamas) que se citan a continuación. Efectivamente, la práctica cuidadosa de la consideración hacia los demás, la sinceridad y coherencia entre palabras y acciones, la conformidad con lo que se tiene y la moderación de los sentidos dan como resultado (a la vez que implican) un desapego de lo material y un enfoque vital hacia lo espiritual. En este sentido, la práctica dharana puede fortalecer la cualidad de aparigraha, al trabajar la aptitud de dirigir la mente hacia un objeto escogido deliberadamente.

Aparigraha y asteya están relacionados pero son diferentes. Mientras en asteya se cultiva la disciplina de no apoderarse de lo que no nos pertenece porque pertenece a otro (“no robar”), aparigraha da un paso más allá; se trata de renunciar también a lo que, pudiendo ser nuestro, exceda lo apropiado, es decir, esté de más en nuestro proceso de

realización. Mientras asteya es el deseo de lo ajeno, aparigraha es el apego a lo propio. Implica también esa moderación invocada en bramacharya, pero no solo en cuanto a los sentidos, sino también en cuanto a posesiones materiales.

Aparigraha y práctica.

- En las posturas de yoga puede significar **practicar con contención, enfoque y dirección**; no con la avaricia de un ego crecido. Como Vanda Scaravelli lo expuso elocuentemente, “No mates el instinto del cuerpo por la gloria de la postura.” Hay que dejar que la esencia de la postura te dirija y entrar en la postura moviéndote con una respiración profunda y con sentimiento. Implica mantenerse en el momento presente, con la fluidez de la postura, conteniendo la tendencia de buscar excusas, de buscar otras cosas que hacer u otras posturas para evitar lo que podría ser incómodo justo aquí en este momento.
- El instructor deberá describir la **resonancia conductual** (permanecer en silencio observando los pensamientos), **cognitiva** (las condiciones para realizar la postura son las mismas que para actuar correctamente en la vida diaria) y **simbólica** (identificarse conscientemente con las cualidades que le hemos atribuido simbólicamente a una postura). Se trataría de reconocer los patrones mentales y modificarlos por otros nuevos, un auténtico trabajo de reestructuración cognitiva.
- Lo más probable es que en cuanto nos colocamos sobre la esterilla nos empecemos a comparar con nuestros compañeros de clase. En algunos practicantes, la comparación estimula su naturaleza competitiva y hace que fuercen las posturas, sobrepasando los límites de seguridad. En otros puede que se produzca la reacción contraria, y la comparación les produzca sentimientos de inferioridad, de desánimo o de ineptitud. Aunque el ego puede resultar muy motivador, **también nos puede llevar a actuaciones que limitan nuestro potencial o que aumentan las posibilidades de lesionarnos**. Tener entusiasmo es bueno, pero sobretodo haz que tu práctica sea “inteligente”.
- En la meditación implicaría **contactar con la presencia testigo** y darnos cuenta de que no somos nuestros pensamientos ni nuestras emociones para tomar distancias de ellas. Aquí entrarían el yoga nidra, el big mind, antar mouna, etc.

Efectos en la vida diaria.

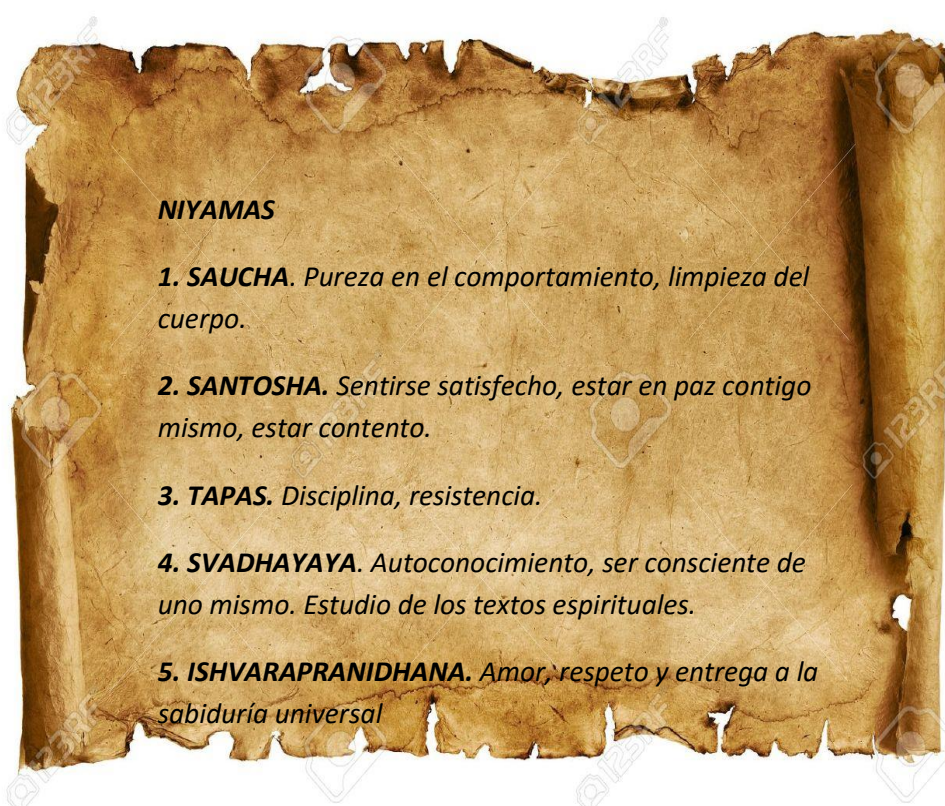
Ser generoso, dar, **entregar**. Compartir no solo tu tiempo, sino también tu conocimiento. Empezaría a operar los modos de observación, concentración y meditación de nuestra mente, pudiendo metaanalizar distintas situaciones, aprendiendo a distanciarnos de las situaciones y a tomar otras perspectivas.

En el tema de la alimentación implicaría no comprar grandes cantidades ni almacenar comida. No vivirla con ansiedad.

4. NIYAMAS.

Los Niyamas son el segundo paso del Ashtanga Yoga de Patanjali, son los cinco aspectos de la conducta que hay que cultivar, lo que hay que hacer para que nuestra relación con nosotros mismos sea la apropiada y de acuerdo al Dharma. Según Desikachar, “los niyamas representan mucho más que una actitud. Comparados con los yamas, son más íntimos y personales. Se refieren a la actitud que adoptamos hacia nosotros mismos.”

Niyama viene a significar disciplina interna, la observancia de unos preceptos hacia nosotros mismos, mientras que los preceptos de yama constituyen valores morales



NIYAMAS

1. SAUCHA. Pureza en el comportamiento, limpieza del cuerpo.

2. SANTOSHA. Sentirse satisfecho, estar en paz contigo mismo, estar contento.

3. TAPAS. Disciplina, resistencia.

4. SVADHAYAYA. Autoconocimiento, ser consciente de uno mismo. Estudio de los textos espirituales.

5. ISHVARAPRANIDHANA. Amor, respeto y entrega a la sabiduría universal

El prefijo “ni” en sánscrito implica profundidad y esto nos indica que Niyama es un refinamiento de Yama, como si aumentáramos la resolución de las lentes para mirar todavía más hondo, más profundo. Niyama se encuentra implícito en Yama, pero apunta a una profundización en el contexto de la praxis, como si Patanjali nos invitara a ir a aspectos todavía más sutiles de la existencia para aclarar a la luz de la conciencia los misterios de la existencia expresándose a través de nuestro cuerpo. Una vez penetrada esta naturaleza, toda naturaleza es penetrada.

Igual que Yama, también Niyama es un diamante de cinco caras; una vez que te asomas a la profundidad de una de ellas las otras vendrán detrás. Saucha (la limpieza),

santosha (la aceptación gozosa), tapas (la disciplina), Svadhyaya (el autoexamen) e inhvarapranidhana (el reconocimiento de nuestros límites frente a un concepto trascendente de la vida) son, más que cualquier otra cosa, los mejores consejos que se pueden dar a alguien que esté a punto de comenzar cualquier proyecto.

SAUCHA



Pureza en nuestros pensamientos, pureza al hablar, pureza en nuestro comportamiento, limpieza del cuerpo

Saucha es un concepto que se refiere a la **pureza interna y externa**. Pureza en nuestro comportamiento, acciones, palabras, pensamientos, alimentación...y también incluye pureza y limpieza del cuerpo. Se considera esencial para la salud, para sentirse bien.

La limpieza exterior simplemente significa conservarnos limpios. La interior tiene mucho que ver con la salud, el funcionamiento libre de nuestros órganos corporales, así como la limpieza de nuestra mente. Saucha tiene mucho que ver con lo **auténtico** que hay en nosotros mismos, con lo que persiste cuando todas las demás cosas cambian. Incluye una **purificación integral** de todo lo que compone a un ser humano con un propósito muy concreto: liberarse de todo lo que estorbe a la propia liberación.

Por otra parte, saucha también significa una **limpieza u orden de nuestro entorno** como algo conveniente a la hora de abordar cualquier trabajo con ciertas garantías de concentración. El orden a nuestro alrededor no solo nos facilita el trabajo sino que también nos indica el respeto que sentimos por él. Poner orden, disponer de nuestro entorno con cuidado, ocuparnos de que nada falte ni sobre es una manera de honrar lo que vamos a abordar a continuación. Una vez más, se trata de estar atento.

Saucha aparece cuando se ha profundizado en ahimsa. Aparece cuando comprendemos que la vida es entera, sin fragmentación. Aparece advaita, no dualidad: no hay separación entre las distintas partes del cuerpo, entre el cuerpo y la mente, entre el cuerpo y el entorno. Una vez hemos superado la barrera cognitiva que nos hace percibirnos como independiente de los demás, entenderemos por qué todos nuestros actos y palabras tienen que ser considerados y respetuosos.

Saucha y práctica:

- En nuestra práctica, cultivar Saucha en lo externo es hacer lo posible por ducharse antes de venir a clase, o por lo menos haberse duchado por la mañana, **cuidar todo el material** que usamos para la práctica, mantener la esterilla, mantas y demás instrumentos que usemos limpios y ordenados.
- Las asanas y los pranayamas son las técnicas que nos ayudan a cultivar la **pureza interna del cuerpo y de la mente** al eliminar impurezas y toxinas del cuerpo y al hacer que nuestra mente esté más serena, tranquila y ecuánime.
- El instructor deberá describir la **resonancia sensorial** e **integrativa** de la postura. La resonancia sensorial sería llevar la atención a las sensaciones sutiles y concretas y la integrativa a sensaciones más globales.
- En la actualidad, la práctica de yoga en occidente ha incorporado de forma habitual el jala neti o ducha nasal y kapalabhati (expiraciones forzadas dirigidas a despejar la mente), trataka (mantener la mirada en la llama de un vela durante un tiempo prolongado para purificar los ojos y concentrar la mente), y nauli, o movimiento de los músculos rectos del abdomen para desbloquear las energías del centro digestivo, son practicados como parte del Hatha Yoga, aunque algunos resultan difíciles de abordar.

Efectos en la vida diaria.

El trabajo armonioso del cuerpo genera **limpieza y depuración interna**. Empezamos a comprender la importancia de la **higiene de pensamientos y acciones**. Todo está relacionado, desde los ruidos innecesarios que intentamos evitar hasta la ayuda de mantener un orden externo.

A la hora de alimentarse sería ser consciente de que la vida es una y que todos los sucesos están condicionados. Si diezmamos una especie vegetal o animal podemos destruir un ecosistema entero.

SANTOSHA



Sentirse satisfecho, estar en paz contigo mismo, estar contento

Santocha se define como el **contentamiento** o la facultad de estar a gusto con lo que se posee y lo que no se posee. Tiene mucho que ver con una **humildad** sincera que nos hace vernos como eternos aprendices de las lecciones que la vida quiera proporcionarnos. El Tao dice “Conténtate con lo que tienes, regójate en que las cosas son como son. Cuando comprendes que nada te falta, el mundo entero te pertenece”.

Cultivar Santocha durante la práctica del Hatha Yoga significa que el alumno siente verdadera **gratitud** por los beneficios que va obteniendo en la práctica y se siente **privilegiado** por tener una vida que le da la oportunidad de practicar yoga.

Santocha está relacionado con el yama asteya. Sólo cuando dejemos a un lado nuestro ego y dejemos de identificarnos con él, aparecerá santocha. Hay que confiar en los procesos de la vida, y entender que no hay nada tuyo ni mío, que nada nos pertenece, que todo es de todos. Hay que tener claro que lo que sucede es lo único que podía haber sucedido y entonces **dejarnos fluir con la vida**, en lugar de resistirnos. Si no entendemos que es la propia vida la que se encarga de autogestionarse y automantenerse es por nuestras limitaciones cognitivas.

Santocha y práctica:

- Cultivar santocha en la asana implica una **forma de sentirse**, una **forma de estar**, estar bien, sentirse a gusto con uno mismo en cada postura, en cada momento de la práctica, por lo tanto es responsabilidad de cada uno ajustar la práctica a sus características y a su momento.
- El instructor deberá describir la **resonancia energética y emocional** de la postura. La resonancia energética implica prestar atención a la respiración y observar la fuerza y el calor y la resonancia emocional describir la influencia de la postura física en el cerebro emocional
- También implica no querer ir más allá del límite donde ya tu cuerpo te está diciendo que es suficiente, en cuanto veas que estás forzando, se debe suavizar la práctica.

Efectos en la vida diaria:

Se empieza a valorar el mero hecho de estar vivos, de tener el tiempo y la posibilidad de estar donde estamos, intentando cada vez vivir mejor.

Se cultiva la **capacidad de renuncia**, la **sencillez**, la **paciencia** y el **sentido común**. Empezamos a contemplar cada acontecimiento con una sonrisa y aprendemos a ver el aspecto positivo en todos los seres y situaciones.

En la alimentación sería no obsesionarse con tenerlo todo controlado, porque no depende todo de ti. Hay que confiar en los procesos de la vida.

TAPAS



Disciplina, resistencia, el fuego o calor que transmuta.

Tapas se puede definir como la **eliminación de las impurezas** que hay en nuestro organismo físico y mental por la práctica de **hábitos correctos** de sueño, ejercicio, nutrición, trabajo y relajación.

Tapas nos conecta con una práctica regular y adecuada de otros aspectos del yoga como son asana, pranayama y dhyana, así como con tomar conciencia de lo que comemos y bebemos y por extensión de todo aquello con lo que entramos en contacto, ya sean lecturas, entretenimientos o relaciones. Adecuadamente entendida, proporciona un estado de comodidad y bienestar que facilita la santidad. Una **disciplina**, pues, muy concreta, pero con una clara intencionalidad de **desarrollo espiritual**. No es lo mismo ayunar o practicar asana para obtener un cuerpo más atractivo que para realizarnos personalmente.

Practicar cultivando Tapas es lo que nos transforma, es la energía que se necesita para quemar las impurezas y purificar nuestro cuerpo, haciéndolo más sutil y refinado para poder llevar a cabo los cambios que necesitamos en nuestro camino espiritual.

Está relacionado con el yama aparigraha, el no acumular riquezas e ir soltando lastre tiene una condición inherente: tapas. Es disciplina continuada e implica la continuidad, el esfuerzo sostenido en el tiempo. Ser generoso, dar, entregar tanto bienes materiales como inmateriales nos ayuda a conocer la naturaleza impersonal de los fenómenos.

Tapas y práctica.

- Cultivamos tapas durante la práctica **manteniendo el enfoque, la concentración, el entusiasmo y la intensidad**. No hay que confundir intensidad o esfuerzo con forzar, cultivar tapas es practicar con entusiasmo, sin escatimar, dando todo lo que puedes dar, encuentra el equilibrio donde cultivas Santocha y Tapas al mismo tiempo.
- El instructor deberá describir la **resonancia conductual** (permanecer en silencio observando los pensamientos), **cognitiva** (las condiciones para realizar la postura son las mismas que para actuar correctamente en la vida diaria) y **simbólica** (identificarse conscientemente con las cualidades que le hemos atribuido simbólicamente a una postura).
- Correctamente realizada nos ayuda a interiorizar bramacharya y apararigraha practicar saucha con regularidad y eficacia.

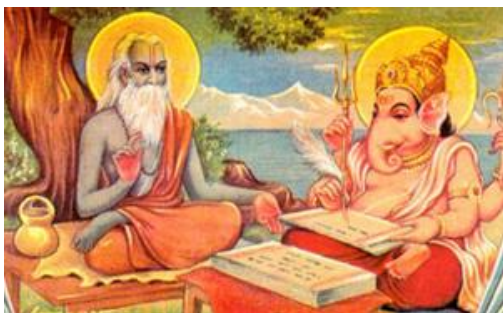
Efectos en la vida diaria:

Con el tiempo nos volvemos **más disciplinados** y con un mayor grado de **compromiso** hacia nuestras tareas. Asistir a las clase de yoga y darle continuidad a la práctica es una manera de alimentar el compromiso.

También comenzamos a establecer una serie de **rutinas y hábitos** que hacen que el cuerpo se vaya desprendiendo de lo que le es perjudicial.

En la alimentación sería el ser disciplinado y desarrollar el hábito de la constancia. De nada sirve cuidar mucho la alimentación de vez en cuando.

SVADHYAYA



Autoconocimiento, conocer nuestra verdadera naturaleza. Estudio de textos espirituales.

Svadhayaya significa el **estudio de uno mismo** o, como dice Desikachar “la capacidad de examinarnos a nosotros mismos”. Implica **recogimiento e interiorización**, que se puede alcanzar también a través del estudio de los textos espirituales.

Este niyama nos habla de una vuelta hacia dentro, de una **escucha profunda** facilitada por la purificación de saucha y por la disciplina de tapas, y a partir de la cual pueden surgir de manera natural no solo dhyana sino las cuales morales que se engloban el yama. El contentamiento o santocha será una consecuencia y a la vez una prueba de que no hemos errado en el proceso, un proceso que, si permanece incontaminado, nos llevará antes o después a Inhvarapranidhana.

Este niyama está relacionado con satya, pues el anhelo de conocer del ser humano es lo que le impulsará hacia el **estudio** y el **autoconocimiento**.

Svadhayaya y práctica:

- Otra manera de practicar Svadhyaya es desarrollar la conciencia de las sensaciones e **intentar entender el verdadero significado de esas sensaciones que el cuerpo nos transmite durante la práctica**, bien sean sensaciones de debilidad o dolor, de fuerza y gozo o placer.
- El instructor deberá describir la **resonancia integrativa y conductual** de la postura. La resonancia integrativa sería llevar la atención a sensaciones globales y la conductual permanecer en silencio observando los pensamientos.
- El conocimiento que adquirimos del estudio de los textos espirituales se puede aplicar a la práctica del Hatha Yoga. Cultivar Yama y Niyama durante nuestra práctica de asanas es practicar Svadhyaya.

Efectos en la vida diaria:

A través de este niyama conseguimos un **mayor conocimiento de nosotros mismos**, una mayor capacidad de **interiorización y autoindagación** personal. Esto, a su vez, nos va a permitir una mayor aceptación del mundo y de todo lo que nos rodea. Como dice el libro del Tao “Sin salir de casa se conoce el mundo”.

Cada momento de la vida nos representa, nos abre una puerta al autoconocimiento por lo que podemos utilizar cada experiencia para aprender más sobre nosotros mismos.

En la alimentación sería esforzarse por estudiar y conocer la naturaleza de los alimentos y la naturaleza de tu propio organismo para tomar aquello que mejor se adapte a tus condiciones.

ISHVARAPRANIDHANA



Amor, respeto y entrega a la sabiduría universal.

Cuando hablamos de Ishvara estamos hablando de la **realidad última** y de la claridad perfecta, pero eso sólo son palabras que utilizamos porque no lo sabemos hacer de otra manera. En realidad, toda palabra sobra ante este concepto y, además, es fuente de confusión. Aquí más que nunca se trata de **actitud en lugar de acción**, de intención en lugar de voluntad. Tiene mucho que ver con estar presente en cada instante para conectar con una **presencia de orden espiritual** que está más allá del cuerpo, energía, pensamientos y emociones de las que nos componemos, pero que los penetra, rodea y sostiene.

Ishvara implica renunciar a los frutos de las acciones viviendo espontáneamente, haciendo lo que corresponda hacer en ese momento. El fruto de nuestras acciones se producirá inevitablemente, ya que todos los actos tienen sus consecuencias.

Se trata de uno de los aspectos más polémicos del yoga de occidente y a la vez el colofón de niyama y yama y del propio yoga. Las actitudes de yama y niyama, la regulación de cuerpo y energía de asana y pranayama, la sujeción de los sentidos de pratyahara, la concentración mental de dharana, la interacción con el objeto de dhyana e incluso la integración que se produce en los primeros estadios de samadhi nos dan la mejor preparación posible para cuando surja el encuentro. Más allá de él nada puede decirse. Ishvarapranidhana, en este contexto, es un catalizador de todo aquello de lo que venimos hablando en este trabajo

Ishvara y práctica:

- Practicar asanas con respeto y **entregarse** tanto a los múltiples cambios como a las oportunidades que la práctica del Hatha Yoga nos ofrece demuestra que practicamos Ishvarapranidhana, el respeto a la sabiduría universal.
- El instructor deberá describir la **resonancia transpersonal** de la postural, esto es, sentir el momento presente despertando la emoción de que uno está en presencia de la conciencia universal.

- Otro ejemplo de Inhvarapranidhana es **confiar** sin lugar a dudas en el poder de curación interna del cuerpo y en la capacidad de las asanas de liberar ese poder.
- El yogui acepta de buena gana el concepto de **práctica**, el cual, por su naturaleza, nunca termina, quizás la práctica sea infinita, lo único seguro es que todo cambia.

Efectos en la vida diaria.

Podemos pensar la práctica como modo de **volvernos más humanos, más sensibles**, sabiendo que hay un orden superior que nos abarca como especie, y que el florecimiento de cada uno influye sobre la totalidad.

En alimentación sería hacerlo lo mejor que puedas pero sin dejarte alinear por los resultados. Los resultados son los que son, no te pertenecen.

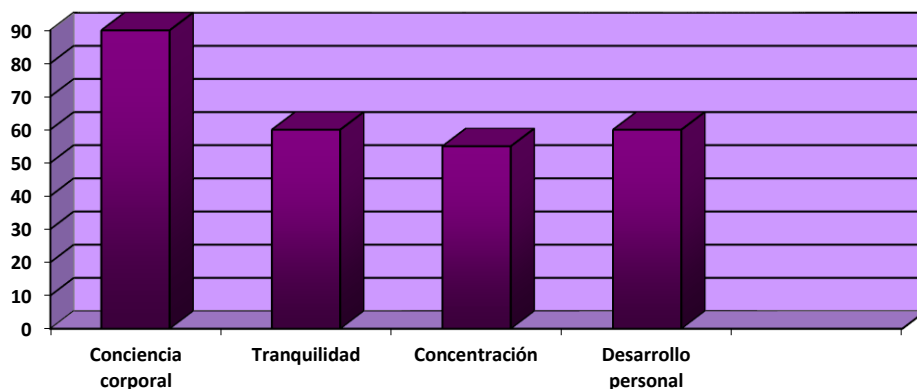
ESTUDIO

El objetivo que pretendía a la hora de realizar este análisis era estudiar la posible relación entre la práctica continuada de yoga y cambios actitudinales que perciben los practicantes en su día a día.

Para conocer los posibles beneficios del yoga, se realizó una pregunta abierta para conocer cuáles eran los efectos más destacados de esa práctica. La población a la que se le pasó la prueba fueron a alumnos y profesores del Satya Yoga, una Escuela de Yoga especializada en Hatha Yoga.

La pregunta realizada era la siguiente: “A través de la práctica de yoga habrás observado cambios y avances tanto en la clase como fuera de ella. Me gustaría que me comentaras qué cambios has observado en tu día a día a raíz de la práctica de yoga. Pueden haber sido cambios en la práctica postural (consciencia corporal), en tu salud, en tus rutinas diarias (alimentación, horarios) o a nivel mental (control de pensamiento, afrontamiento de situaciones, concentración, etc).” El que la pregunta fuera abierta obedece a que interesaba conocer los cambios personales y una encuesta hubiese guiado más las respuestas.

Una vez recibidas las respuestas, se realizó una selección de los cuatro beneficios comunes entre los encuestados. La muestra se ha realizado sobre 11 personas y las respuestas más frecuentes han sido: consciencia corporal (90%), tranquilidad (60%), concentración (50%) y desarrollo personal (60%).



* En desarrollo personal se incluye: autoconocimiento y crecimiento personal.

6. Conclusiones.

El interés personal que tenía a la hora de plantear este trabajo era conocer qué cosas de las que se hacen durante una clase de yoga son las que permiten el cambio y el crecimiento personal, cómo casi sin darnos cuenta y a lo largo de una práctica continua y constante, poco a poco se van produciendo efectos en nuestra vida que afectan a nuestro día a día. Cambios que pueden ser de diversa índole y afectar a nivel de corrección postural, de salud, en las rutinas y hábitos (alimentación, horarios) o a nivel mental (concentración, control de pensamiento, etc) y que son los que suelen describir las personas que llevan tiempo con esta práctica. ¿En función de qué se producen estos efectos? Supongo que las necesidades y receptividad de cada uno, pues lo que está claro es que el Yoga es una experiencia y vivencial muy personal.

Aunque soy consciente de que, siguiendo una de las bases que sustentan esta disciplina, la realidad es no dual y todo está relacionado, en este caso me ha parecido necesario abordar los conceptos de yama y niyama por separado para tener una idea clara de los mismos. Es evidente que están interrelacionados y que unos nos van llevando a otros, siendo difícil decir qué aspecto de nuestra vida se ve influido o determinado por un yama o niyama concreto. Esta separación obedece más bien a cuestiones metodológicas necesarias para la mente occidental.

En la realización de este trabajo me he encontrado con la dificultad de la poca información y documentación que he encontrado sobre el tema. Muchos de los textos que encontré y sus interpretaciones iban cargados de tintes y matices morales, que considero que se alejan de la esencia de los mismos. Para conseguir información, me puse en contacto con Antonio Tugores quien quizás me dio una clave para esto al definirlo como una experiencia muy personal e intuitiva. Para Tugores se trata de una cuestión práctica y refiere que la literatura poco puede ofrecer en este sentido; para él todo surge de la experiencia sensible y consciente de nuestra propia naturaleza, sin necesidad de imponerle nada al cuerpo, solo observando. Estoy de acuerdo en que se trata de una experiencia práctica, pero considera que se tiene que complementar y apoyar en una base teórica para que dicha experiencia se vea más enriquecida.

Por ese motivo, finalmente he decidido complementar la parte teórica con un ejercicio de reflexión personal y autoobservación, analizando cómo mi práctica personal a través de estos siete años ha influido en mi vida, casi sin pretenderlo, sin darme cuenta, y sin ninguna intencionalidad, pues mi propósito cuando decidí comenzar a practicar yoga obedecía a cuestiones físicas y de corrección de posturas corporales.

Las ideas con la que me quedo para incorporar ambas ramas del yoga a nuestra práctica en clases son:

- La necesidad de que estos dos angas impregnen la práctica del yoga. Para ello, el instructor de yoga de hacer una breve introducción teórica al comienzo de la práctica donde explique qué aspecto se va a trabajar principalmente en la sesión, para que los practicantes vayan interiorizándolos poco a poco. La instrucción inicial tiene que ser breve y se tiene que hacer alusión a la misma a lo largo de la clase. Por ejemplo, si se va a realizar una clase centrada en las flexiones, se podría trabajar sobre la importancia de respetar nuestros límites sin forzar (ahimsa) y transmitir esta idea a lo largo de la sesión.
- Los practicantes tienen que tener una actitud receptiva a la clase y realizar un ejercicio de autoobservación y escucha atenta que les permita ser receptivo a las instrucciones.
- La importancia de realizar dejar un espacio al final de la clase para los comentarios, pues es un momento en el que los practicantes pueden expresarse y de esa forma los instructores pueden valorar si han entendido lo que se les ha querido transmitir.
- La importancia de que los alumnos se acostumbren a hacer su sadhana, es decir, a trabajar en la vida diaria alguna de las cosas que han practicado en la clase. Hay que insistir en la idea de que una clase es el lugar donde se viene a tomar apuntes para luego practicar en la vida diaria, pues es ahí donde el yoga actúa y alcanza todo su sentido.

7. Bibliografía

- *Claves del Yoga. Teoría y práctica*. Danilo Hernández y Swami Digambarnanda Saraswati. Editorial La liebre de marzo (Barcelona, 2006). Dieciséisava edición.
- *Luz sobre los Yoga Sutra de Patanjali*. B.K.S. Iyengar. Círculo de lectores.
- *El corazón del Yoga. Desarrollando una práctica personal*. T.S.K. Desikachar. Editorial Lasser Press Mexicana (México, 2003).
- *El alma del yoga: yama y niyama aquí y ahora*. Luisa Cuerda.
- *Yoga para occidentales*. <https://concepciónbueno.wordpress.com/>
- *La ética del yoga durante la práctica*. www.yogaespiral.com/