

MÓDULO 3, 200 HS

En los Yoga Sutras Patanjali afirma que **Yoga es detener la mente** (Sutra 1-2) ¿Para qué querríamos detener la mente? Para que la Consciencia subyacente, la presencia o el testigo, sea consciente de sí misma. Cuando esto ocurre, no solo es posible ver tu realidad, tu verdadera identidad (Vidya), sino además es posible disolver los conflictos de la vida diaria, viviendo una vida más presente y menos identificada con los problemas, en definitiva una vida más plena y feliz. Los resultados de la práctica del Yoga propuestos por Patanjali son menor identificación y sufrimiento, mayor fluir, amor y relajación.

Patanjali no dice que es malo que la mente funcione, pero señala que una mente en constante actividad repetitiva y sin control intoxica nuestra existencia. Primero debemos aprender a apagarla a voluntad, para luego también encenderla a voluntad, y evitar que actúe compulsivamente sin la supervisión de la Consciencia o el testigo, es decir, sin tu control. Se cree que un ser humano tiene entre 70000 y 90000 pensamientos diarios, el 90% de estos pensamientos son los mismos que los del día anterior.

¿Cómo podemos conseguir este hermoso fruto de la práctica? ¿Cómo podemos vivir más relajados, presentes y completos?

La respuesta derivada de los Yoga Sutras es practicando posturas en presencia, sintiendo, relajando y activando a voluntad los músculos, respirando profundo, y evitando seguir a los pensamientos que pueden aparecer en la mente. Las posturas abren espacios que no utilizamos habitualmente en la vida diaria, en las articulaciones, músculos y el tejido conectivo en general.

Realizar posturas sin la atención adecuada es beneficioso, pero mucho más profundo resultado puede llegar a tu vida si empleamos los parámetros de práctica de Patanjali.

Para lograr este nivel de práctica Patanjali añade que es necesario realizarlo **con práctica y desapego** (Sutra 1-12).

Además propone al Ashtanga (Sutra 2-29), como el método de la práctica del Yoga (no confundir con el Ashtanga Vinyasa).

¿Qué es Ashtanga entonces?: El sistema de las ocho prácticas.

Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi.

3 Sutras sobre asana:

Patanjali define la forma en que una postura corporal, puede transformarse en un asana. Esto es realizar una postura corporal **en meditación**.

Para ello debemos **sentir** el cuerpo y la respiración.

2-46 Sthira sukkam asanam

La postura en Yoga tiene las cualidades de firmeza y relajación.

Vyasa, el comentarista clásico de los Yoga Sutras agrega que asana es confortable y da una lista de posibles asanas.

Shankara, también comentarista, dice que durante asana no debería haber dolor.

Otras escrituras acuerdan:

- 1- Los miembros están quietos y cómodos
- 2- El Prana está quieto y viaja por Sushumna
- 3- Kundalini devora el tiempo (la mente)
- 4- Ocurre meditación en Brahman
- 5- Asana es para samadhi, no para identificación con el cuerpo

2-47 Prayatna saityananta samapattibhyam

Durante Asana caen las tensiones, y se medita en lo Absoluto.

Asana nos permite conectar con nuestra identidad profunda, la Consciencia. El Ser o testigo que observa al cuerpo, la respiración, las sensaciones, etc. La Consciencia individual es totalmente sostenida por la Consciencia Universal o Brahman. Asana bien realizado es una meditación en el cuerpo que permite sentir esta total conexión o absorción.

Aparokshanubhuti de Shankara dice:

114- La postura auténtica lleva a meditación con Brahman, y no a lo que otorga sufrimiento (la identificación con el cuerpo).

El esfuerzo es un elemento indispensable para realizar posturas en la etapa preparatoria. Más adelante existe firmeza y relajación combinadas, no esfuerzo desmedido.

2-48 Tato dvandvan abhigatah

Entonces no se es distraído por los opuestos.

Este Sutra dice que al equilibrar firmeza con relajación en asana, se desarrolla un equilibrio en el que no se es desbalanceado por la dualidad en movimiento constante en nuestras vidas.