

## ¿CÓMO APLICAR LOS 5 PRIMEROS SUTRAS A LA PRÁCTICA?

Por Laura Stivelman, estudiante de primer año del Profesorado de Yoga de Escuela Yoga, septiembre de 2017.

### 1. ATHA YOGANUSASANAM *Ahora la enseñanza del yoga*

Aunque toda la práctica y cada postura nos puede llevar a la enseñanza de este SUTRA. Siento que es más sencillo enfocarlo - nombrarlo en el comienzo, a la hora de LLEGAR a la sala, recostarse y soltar el peso del cuerpo y entregarse a la posibilidad de esta unión mente / cuerpo / espíritu PRESENTES. Guiar desde la palabra poniendo el foco en atraer la atención de la mente, por lo general dispersa y llena de preocupaciones, al espacio, al cuerpo, AQUÍ Y AHORA. Este foco, el objetivo de este sutra puede estar nombrado al principio de la práctica pero puede recordarse a lo largo de cada asana, "ahora ya pasó".

### 2. YOGAS CHITTA VRTTI NIRODHAH *Yo es la cesación de la identificación con las modificaciones de la conciencia*

Algo concreto que me lleva a poner en práctica esta enseñanza es la práctica de *Drishtis*, puntos de apoyo de la mirada (por ejemplo: entrecejo, nariz, ombligo, mano, dedo gordo del pie) que invitan a traer a la mente al espacio, al cuerpo, a estar presentes y concentrados en ese punto, ejercitando el no perderse en esas fluctuaciones.

### 3. TADA DRASTUH SAVARUPE VASTANAM *El que ve, se establece en su propia naturaleza*

*Drastuh*: "aquel que ve" , la conciencia testigo. (traducción del mismo cuadernillo)

Aquel que ve su propia forma, su propia naturaleza.

En el plano de la práctica, es ir adquiriendo el hábito de la observación interna, fortaleciendo esta manera de verse a uno mismo con esa conciencia testigo, ser un observador, tomar nota interna de nuestras maneras de hacer y ser. Ser espectadores de nuestros pensamientos, emociones, sentimientos, tomar distancia para poder VER. La práctica del desapego de aquellos pensamientos que nos alejan de nuestro ser esencial puede ejercitarse en cada asana, poniendo el foco allí, nombrándolo. La práctica del discernimiento de "lo que aparece" sin juzgar y con amorosidad puede enfocarse en cada postura. Creo de importancia esta conciencia para observar e ir descubriendo nuestro propio cuerpo, con una buena guía, e ir observando si hay dolores y molestias y así trabajar sin forzarnos y practicar el estar despiertos sobre nuestros propios pies.

### 4. VR TTISARUPYAM ITARATRA *En los otros estados existe identificación con los vrttis.*

Si nos desconectamos de nosotros mismos, si ´nos vamos´ con el pensamiento del aquí y ahora presente, siempre podemos volver. En cada práctica de Yoga ejercitamos este foco de atención, se guía la presencia en cada postura, este ´volver´ a nosotros mismos.

Si no hay atención en lo que estamos accionando en el momento, podemos ir contra de lo que realmente deseamos y en la práctica concreta podemos lastimar nuestro cuerpo, si no somos capaces de reconocer nuestras posibilidades de HOY, podemos lesionarnos, contracturarnos, etc. En la práctica de ASANAS es posible recordarle a la mente (desde una guía amorosa) de que puede estar AQUÍ Y AHORA presente y se hace muy concreto este ejercicio llevando el foco a la RESPIRACIÓN, el observar la entrada y la salida del aire y la práctica de PRANAYAMAS nos

trae/vuelve rápidamente al cuerpo y nos re-conecta.

5. ABHYASAVAIRAGYABHYAM TANNIRODAH *La supresión de la identificación con los vrttis se consigue a través de la práctica constante y el desapego.*

La rutina en las práctica de Yoga es un ejemplo concreto para trabajar este sutra. 'Hacer siempre lo mismo', la repetición de la forma, la práctica de la repetición de las secuencias de asanas, ayuda a condensar el trabajo en desarrollar la conciencia testigo, en trabajar con la respiración (no bloquearla) y en fortalecer la presencia. En cada práctica, en cada clase, hay múltiples focos abiertos, por eso, es muy útil repetir durante un tiempo prolongado la misma serie. Cuando la serie de asanas logra abordarse de una manera saludable y acorde a cada cual, entonces el foco recae más protagonicamente en estar atentos, sensibles y presentes.

Para todos aquellos que pueden permancer en la práctica constante, el ejercicio del DESAPEGO esta en cada momento, el desapego de lo molesto que resulta la postura, el desapego de la resistencia que me genera empezar a practicar, el desapego del dolor que aparece en zonas que estaban adormiladas, el desapego al 'no puedo' de la mente.