

QUÉ ES EL YOGA

Recuerdo las palabras exactas que le dije a Ana Delacroix cuando a principios de este año comencé a tomar sus clases. “Gracias por haberme acercado nuevamente al Yoga. Gracias por haberme ayudado a encender esa llama interna que se había apagado”. Ese fue el comienzo de todo esto que hoy elijo vivir, que hoy presencio. El año pasado ya había experimentado un Profesorado, del cual estoy muy agradecida haber participado, del que rescato haber adquirido algunos conocimientos, pero del que sobre todo aprendí por donde no quiero ir. Creo fielmente que a veces las experiencias más difíciles son las que más te enseñan. A las que más respeto y escucha debemos tener. Fue un año de mucha pelea interna, conmigo y con los demás; con la práctica, sobre todo la individual. Con el odio que me sentía por no poder hacer bien bakasana y mantenerme allí, con no terminar la secuencia entera de Ashtanga, con no saber qué debe venir después de qué, con no tener mi foto en Instagram de una invertida con la playa de fondo y hablando de la paz interior (¿?). Si. Esa información me tiraba la mente, y así de a poquito esa mente tejía tranquila telarañas de las más pegajosas. Le di lugar, se lo permití. No me arrepiento. Tenía que pasar por ahí. Tenía que atravesarlo. Y en esa pelea, deje la práctica. Toda. Individual, grupal, diaria, al levantarme, al acostarme, simplemente la deje ir. Dí mil vueltas y bocha de excusas – que no eran mas que resistencias - para volver a tomar clases, y así fue cómo comencé con Ana; y sentí que por ahí era. Y como no por nada nos encontramos con las personas que nos encontramos, un Taller de Ensamble Vocal me acerco a Vero Der-Meguerditchian, quien con su amorosidad y sonrisa plena se terminó de cerrar la certeza de por dónde era el camino.

De a poco todo fue resignificándose, el haber pasado por donde pase; haber conocido las personas que conocí, haber practicado las practicas que realice. Agradezco hoy día la incomodidad que sentí, porque me hizo virar el barco para otras aguas. Las agradezco hoy día porque estoy acá tipeando estas palabras.

El haber comenzado ya arrancada la cursada me generaba mucha ansiedad, pero hubo algo que sentí del momento cero, que es haber llegado a un lugar seguro. Y nuevamente ese lugar de alumno, no me dio miedo o sensación de competencia; sino ganas de aprender con pares.

Claramente confirmo que el concepto de Yoga con en el que vine cambio para mejor, sigue cambiando, se sigue nutriendo, sigue seleccionando, sigue paciente reformulándose, porque nada esta cien por ciento finito. Insisto, aprendí a resignificar lo vivido, me quede con lo que me había servido, y el resto simplemente lo solte (laburito de hormiga). Y de todo lo que estoy aprendiendo, destaco que recién ahora entiendo que la practica del Yoga no se queda sólo en el mat, no se queda sólo en la sala, sino que se lleva con uno, en la diaria, en este mundo que elegimos vivir, en esta realidad de la que hay que hacerse cargo día a día. En aceptarme dudosa, en aceptar los días pesados, que en parte son parte de mí.

Hace ya un tiempo, un homeópata que conocí me había preguntado, “Cuándo fue la ultima vez que comiste?” A lo que le respondí, hace dos horas maso, cuando almorcé. Y me dice... “Ok. Pero cuándo fue la última vez que realmente comiste?” Yo anodada por la reiterada pregunta, le puse cara de desconcierto. Y me dijo... “Vale, cuándo fue la última vez que sentiste la comida. Que la seleccionaste a conciencia, que la preparaste con amor, con paciencia. Que elegiste la vajilla, que elegiste el lugar y el contexto que te acompañaría en esa comida. Que decidiste saborear cada bocado, y cuándo ibas a tomar liquido porque realmente tenías sed. Y así fue cuando me volvió a hacer la misma pregunta. Y confirme que nunca lo había hecho, abriéndose un portal enorme de muchas preguntas y cuestionamientos, de un lugar desconocido hasta entonces. Y porque las situaciones no pasan por nada, la primer clase que tomo del Profesorado en Escuela Yoga, Vero B. nos habla sobre “La importancia de la actividad diaria a conciencia. De la meditación en movimiento”... y ahí confirme que todo valio la pena, y sentí estar donde tenía que estar. Recordé las palabras de Don Juan cuando le habla a su alumno, en el libro “Las enseñanzas de Don Juan” de Castaneda: “...Sólo entonces sabrás que un camino es nada más un camino, y no hay afrenta, ni para ti ni para otros, en dejarlo si eso es lo que tu corazón te dice. Pero tu decisión de seguir en el camino o de dejarlo debe estar

*libre de miedo y de ambición. Te prevengo. Mira cada camino de cerca y con intención. Pruebalo tantas veces como consideres necesario. Luego hazte a ti mismo, y a ti solo, una pregunta. Es una pregunta que sólo se hace un hombre muy viejo. Mi benefactor me habló de ella una vez cuando yo era joven, y mi sangre era demasiado vigorosa para que yo la entendiera. Ahora sí la entiendo. Te diré cual es: **¿Tiene corazón este camino?** Si tiene, el camino es bueno; si no, de nada sirve. Ningún camino lleva a ninguna parte, pero uno tiene corazón y el otro no. Uno hace gozoso el viaje; mientras lo sigas, eres uno con él. El otro te hará maldecir tu vida. Uno te hace fuerte; el otro te debilita". Sentí que esa llama que se había encendido era el corazón diciéndome que por ahí era.*

Y eso es el Yoga para mí hoy, aceptando el que fue, y abrazando el de hoy. Aprendiendo qué es respirar a conciencia. A no tener prejuicio de cómo estoy, de cómo respiro, a saber que no estoy haciendo algo mal o bien. A saber que ESTOY en este instante, aquí y ahora; a escuchar mi cuerpo y el del otro. A que hoy puedo esto, y esta bien. A escuchar la sabiduría del cuerpo, qué tiene para decirme hoy, que posiblemente no sea lo mismo que ayer. A organizar una práctica, individual o para compartir. A que Yoga no es sólo lograr flexibilidad, o elongación, o "paros de cabeza dignos de foto"; Yoga es una elección de vida, que no se llega por nada. Yoga esta en cómo tratas al otro, cómo te tratas a vos mismo, claramente en trabajar a conciencia para mejorar las posturas, respirándolas, dejando respirar al cuerpo, y así a la mente; detectando de esta manera cuando saca las agujas de tejer y que se ponga a hacer algo más productivo que tejer telarañas pegajosas. Y así casi sin proponérmelo, devino la meditación, mi meditación, que hoy aprendí que es respirar. Observarme. Que si viene una idea o un pensamiento... sólo observarlo y dejarlo continuar, volviendo a la conciencia de la respiración. Y que no es necesario irse a India o a un Retiro al Tibet... que hasta en el bondi podemos hacerlo. El resto son excusas.

Y casi sin proponérmelo, en lo que va en este tiempo logre soltar objetos que tenía en casa que retenía sólo por retener, quedando por ejemplo mi living más despejado de cosas, liviano y fresco, tornándose mi lugar de practica hoy día, otro lugar seguro donde estar. De esta manera sigo trabajando en soltar ideas o preconceptos que ya no caben, que ya no aportan. Que duelen a veces. Aún queda mucho, mucho por trabajar. Confieso que esa constancia que gane en la práctica, tanto en las clases semanales en la Escuela; como en la práctica personal no la he logrado aún en el sentarme y estudiar. Pero lo acepto y tomo el desafío de comprometerme a la constancia en el estudio. A intentar no autoboicotearme, y observar cuando sienta que la falsa zonda de confort se acerca.

Hoy entendí que bakasana era una excusa; nada de difícil tiene a comparación de bancarse unos minutos de estar solo con uno mismo.

Vale Sanchez