

El Yoga Suave

El yoga suave, como ya explicamos en El asana interior, se concentra en desarrollar los aspectos más internos del asana: energéticos, mentales, y simbólicos; y al mismo tiempo, menos gimnásticos. Además, observar la función del asana en el contexto del hatha yoga.

Esta forma de hatha yoga se basa en una antigua definición ofrecida por el Hatha Yoga Pradipika y que presenta al hatha yoga como un punto de inflexión entre el hatha yoga de origen tántrico y el jñana yoga.

Este encuentro de tradiciones tiene su representación mítica filosófica en la figura del sabio Vasistha quien postulaba, básicamente, que el movimiento mental, raíz de todo engaño, se origina en dos causas: a causa del prana y a causa de los residuos kármicos o vasana.

En razón de este movimiento mental, y los estados mentales a los que da lugar, estados de mejor o peor calidad y vibración, se pone en marcha los procesos kármicos, ya sean positivos o negativos. Como ya sabemos, la idea no es tener buen o mal karma, sino anular el karma. Esto solo se consigue encontrando el camino del dharma. Por lo tanto, Vasistha nos propone debilitar los procesos kármicos. La vía del hatha yoga suave tiene que ver con la debilitación de los procesos kármicos a partir de la regulación respiratoria y pránica, que ordena el estado mental.

¿Cómo es posible esto? Ya mencionamos la importancia de asanas "blandas" que permiten un buen tiempo de permanencia y por ende, habilitan la posibilidad del trabajo interno. Así, en estas asanas, entrarán contenidos no solo del hatha yoga clásico, sino del jñana yoga e incluso de formas meditativas del budismo.

Hay otro aspecto a tener en cuenta. El mismo tiene que ver con el tema de la movilidad del prana, y más específicamente, la circulación de los vayu. Para quienes las posturas de yoga suave resulten demasiado quietas o pasivas, podemos considerar la inclusión de ejercicios - incluyendo asanas o formas dinámicas de ellas o de sus formas previas (preasanas)- bajo la idea de circuitos de energía.

El tema no debería ser desconocido para los practicantes clásicos, ya que el saludo al sol, suryanamaskar, en realidad no es parte del hatha yoga clásico según sus fuentes, pero sí lo es dentro de la práctica ortodoxa, reflejadas, por ejemplo, en la escuela de Van Lysebeth, Blay, etc. El saludo al sol es un excelente ejemplo de un circuito de energía estructurado a partir del eje antero-posterior de columna (formas de "pinzas" y "cobras").

Otro interesante ejemplo de circuitos de energía, es la serie organizada por discípulos de Iyengar, que presentamos más abajo, con relación al eje "arado-pinza", cuya característica importante según nuestro criterio, es mostrar una inversión energética del polo cielo-tierra, similar a la que presenta, en su origen, el ciclo de Rishikesh.

Otras formas sincréticas de hatha yoga, por ejemplo, las derivadas o conectadas con China y Tibet (por ej., yoga tibetano, tai chi, acu-yoga, etc.), también ofrecen alternativas más o menos dinámicas que siempre guardan el equilibrio de ha-tha, sol y luna. Comprendemos que todos estos circuitos movilizan y regulan la libre circulación del prana. Este dato es esencial ya que, como recuerda siempre la China, el prana, al estancarse, produce bloqueos energéticos y de estos se derivan muchos trastornos y enfermedades concretas.