

## Pedagogía del Yoga: "La sutileza de las palabras"

*Cada vez que en una clase de Yoga damos una indicación o una pauta, sea para acompañar la práctica o para sugerir la exploración de una vivencia, es como un Mantra (palabra o frase sagrada cuya melodía emana cambios de vibración).*

*Cada vocablo y expresión tiene una resonancia en la mente del alumn@ que la recibe creando impacto en la sensibilidad de sus células.*



*Las palabras están llenas de significado y su connotación está en ocasiones influida por la psique o el valor dado a nivel social. Por ello sugiero al profesor/a de Yoga, analizar cada vocablo emitido, descubrir la delicia del lenguaje en las clases de Yoga para que el/la alumn@ pueda deleitarse en la celebración de su práctica, y que ést@ a la vez pueda filtrar los mensajes recibidos para procesar psíquicamente los contenidos favorables.*

*Más allá de la utilización de un lenguaje más técnico o más poético, quizás ambos, llevaré a reflexión ciertas expresiones que en ocasiones nos encontramos en la dirección de las sesiones de Yoga y que, casualmente, se contagian de un/a profesor/a a otr@ y acaban "normalizándose" en el mundo yóguico.*

*Proponemos una pedagogía de transmisión donde, buscando la esencia de toda expresión, aportar opciones que faciliten cambios neuronales, potencien la creación de endorfinas o abran la senda de nuestra conciencia a los mundos internos, sugiriendo un vocabulario sensible, variado, respetuoso y afianzado en la psicología positiva y humanista. A través de la palabra, poder generar un halo envolvente de confianza, de empatía y acogida, donde l@s alumn@s sientan la libertad de ser ell@s mismos.*

*Un primer matiz es la utilización de **locuciones en positivo**, suprimiendo el término "No" y a menudo el "Sin". Algunos ejemplos de frases y las alternativas que ofrecemos:*

*"No tengas prisa", "Sin prisas", lo podemos cambiar por "Tómate tu tiempo";*

*"Sin hacer movimientos bruscos" se puede expresar como "Movimientos/gestos elegantes, fluidos, conscientes..."*

*O el clásico "sin forzar" o "no fuerces" que en ocasiones se convierte en eco de toda la sesión. ¿Cómo impacta realmente esta popular expresión en quién la recibe? Utilizar el "sin forzar" es dar por supuesto que puede haber un sobreesfuerzo y por tanto estamos sugiriendo esa posibilidad.*

*En cambio, en el Yoga subyace la comprensión de la experiencia eutónica (donde se produce un ajuste óptimo entre relajación y acción) que acompaña de forma inherente a la práctica junto a la confianza en el proceso experiencial de cada alumn@.*

*Para resaltar la idea en positivo podríamos indicar “encuentra el ajuste de la postura para tu comodidad”, “escucha tu cuerpo”, “siente el placer del movimiento”, “de forma relajada”, etc.*

*En PNL (Programación Neurolingüística) se dice que la mente inconsciente no procesa el “no” cuando acompaña una pauta, por lo que la frase se convierte en sugerencia creando el efecto opuesto. Si por ejemplo decimos “No pongas tensión en el cuerpo”, lo que hacemos es atraer y resaltar la idea de “tensión” despertando sensaciones inconscientes a ese nivel. En cambio, hablar de “la posibilidad de acomodar, aflojar, relajar, dulcificar... el cuerpo” creará otro tipo de resonancia.*

*Recomiendo al profesor/a de Yoga hacer un listado de expresiones en las que suela utilizar la negación al dirigir una clase y busque alternativas en positivo, valorando cómo se produce un cambio en el ambiente de la experiencia. También puede ser interesante aplicarlo a nuestro lenguaje cotidiano incluso a nuestros diálogos mentales.*

*Sugiero **evitar un vocabulario que rete al sobreesfuerzo, a la competitividad propia o ajena, a lo que suponga desafío.***

*Vivimos en una sociedad donde se valora el esfuerzo, confundiendo la “fuerza de voluntad” por la voluntad esencial, la que proviene de la libertad de elección de las propias decisiones en vez de la obligación.*

*El Yoga es una propuesta de encuentro, de escucha, de diálogo con un cuerpo que se comunica en el aparente silencio a través de la sensación sentida. Desde esa escucha se establecerá el reconocimiento, el respeto, la percepción de las propias necesidades y la posibilidad de desplegar nuestras potencialidades que subyacen bajo la ceguera del automatismo.*

*Así, para quien utilice expresiones como “Aguanta la postura” o “Aguanta lo que puedas”, cuya noción de aguantar nos podría conectar con “llevar un peso encima”, con “resistir o tolerar algo desagradable” y, por tanto, conlleva que estás proponiendo algo quizás complicado y animas a que sobrepasen los propios límites omitiendo la relación de escucha con el cuerpo, podemos considerar otras posibilidades como “Celebra/disfruta la postura”, “Explora la experiencia postural”, “Permanece un tiempo confortable para tí”, etc.*

*¿Cómo te resuena la expresión “Inténtalo”? “Intenta estar presente”, “intenta levantar la pierna (o realizar cualquier acción)”... “Intentar” es un término que está expresando que lo que vas a hacer puede ser difícil y que quizás lo consigas o no. Supone el planteamiento de un aviso de dificultad y esfuerzo que condiciona la disposición ante dicha indicación.*

*En muchas ocasiones, con omitir dicha expresión es suficiente. Se definen las pautas de dirección del movimiento o práctica como acompañamiento en la evolución experiencial del alumn@, dando valor a lo vivido durante todo el proceso. El/La profesor/a propone*

*experiencias factibles para el nivel del alumnado que lo motive para seguir su camino de autodescubrimiento, aportando variantes o alternativas cuando sea necesario.*

*En otras ocasiones podemos encontrar otras opciones de expresión al “intenta”; dependiendo del contexto concreto puede ser “vivencia, descubre, escucha... la postura” en vez de “intenta tal postura”; “percibe los momentos de presencia” en vez de “intenta estar presente”.*

*El “si puedes”, “a ver si puedes”, “¿puedes sentir...?”, “¿es posible para ti...?” tiene una connotación similar al “intenta” y, más que motivar, es retar a algo, es crear un desafío, lo que puede generar cierta condición de estrés. Y no sólo eso sino que pone en duda que realmente lo puedas realizar o sentir con la consiguiente base de desconfianza. Bastaría con dejar de utilizar esta expresión, ofreciendo las indicaciones prácticas sugeridas desde la exploración y tejiendo un trasfondo de confianza en el cual está bien lo que cada un@ experimenta, para que la práctica abra por sí misma posibilidades.*

*Hay un método de liberación respiratoria que se conoce con el nombre de “Shunya” que significa “vacío”. Se trata de crear una gran espiración, vaciando al máximo los pulmones. En ocasiones se le define como “espiración forzada” cuando lo que buscamos, a diferencia de forzar nada, es explorar la posibilidad de una espiración más honda, acentuada, prolongada, creando una gran vacuidad pulmonar. Le podemos llamar “espiración a fondo”, “gran espiración” o “espiración profunda”. Y así mientras sopla el viento de la espiración disolviéndose en la vacuidad del silencio, el rostro permanece apaciguado acogiéndose la caricia del aire...*

*En Yoga decimos que el esfuerzo es contrario a la sensibilidad. Vivir la experiencia desde la sensación permitirá que el ajuste emerja desde el interior en vez de pautas exteriores impuestas, se armonizarán y potenciarán todas las disponibilidades del cuerpo en el momento presente y los efectos resonarán a todos los niveles del Ser.*

*Destacaré **algunas otras expresiones** como “desbloquear” sea el cuerpo, la columna, las articulaciones o incluso la energía, los chakras. Hablar de desbloquear es dar por supuesto que hay un bloqueo el cual hay que disolver, es decir que algo está mal previamente. Puede ser más objetivo utilizar consignas como movilizar, liberar, despertar... de esta manera podremos definir “series de liberación/movilización/flexibilización articular/vertebral” en vez de “series de desbloqueo” y así partimos de una base neutra en relación al estado de la persona que podrá disfrutar de nuevas sensaciones de bienestar.*

*En Yoga nunca “repetimos” ninguna práctica. Cada gesto, cada movimiento es nuevo, es fresco, su textura es única y el ambiente de ese instante vivido particular. Como cada respiración, singular e irreplicable, en su transitoriedad y fugacidad, como cada momento vital.*

*Repetir conlleva algo mecánico. En vez de “repetimos el movimiento con el otro lado” o “repetimos varias veces”, podemos elegir “vamos a vivenciar/explorar/descubrir la propuesta con el otro lado” o “y seguimos con la experiencia del movimiento”. Ello conlleva una sugerencia de estar ahí con el gesto y la sensación, de despertar la*

*capacidad de descubrir nuevos paisajes corporales o psíquicos y de saborear el presente a través de la experiencia.*

*A menudo se utiliza el concepto “control” en el Yoga, para hablar del Pranayama “control de la respiración” o “control de la mente” para referirse a prácticas de meditación, hasta en ocasiones “control del cuerpo” en relación a la práctica postural. Bajo este concepto subyace la noción de dominar algo, de ponerse “por encima de” para dirigir, imponer o someter; se refiere también a “examinar”. Y en cualquier caso, ¿quién debe controlar a quién?.*

*Personalmente considero que el organismo físico, la respiración y la mente forman una integridad, un equipo de relación común donde conjuntamente gestionan la experiencia vital.*

*Poder así degustar la dulzura y delicadeza de la respiración, abrirse a su gran conocimiento, compañera incondicional de nuestro peregrinaje vital, espejo de nuestros sentires. Ella, que calladamente nos acompaña en nuestros procesos emotivos, adaptándose a las circunstancias que van emergiendo en el camino.*

*¿Qué decir de la mente? Con su gran potencial desconocido, esperando la posibilidad de desarrollarse y manifestarse, aliada de todas nuestras vivencias con sus recovecos conscientes e inconscientes, también transpersonales y que abraza todas nuestras células envolviendo la globalidad corporal.*

*Y nuestro cuerpo, lugar de encuentro con el mundo de la materia, posible apariencia, si más no efímero, nómada de los desiertos áridos y oasis florecidos, envuelto por el manto de la soledad, expresión de una historia vivida. En su belleza innata, emerge majestuoso como templo que alberga la sabiduría del misterio.*

*Quizás, más que querer controlar, es disponernos a escuchar, a conocer, a presenciar y descubrir las posibilidades de nuestro cuerpo, respiración y mente. Confiar en su gran conocimiento, sumergirse en la fuente creativa desde donde brotarán nuevas opciones, pudiendo explorar inéditos estados de conciencia a través de la gestión de formas de respiración, adentrándonos en los silencios y poderes de la mente o creando arte con el cuerpo. Todo ello nace del encuentro, de la comunicación, del diálogo, del vínculo y cooperación en vez de la imposición y dominación.*

*La conciencia entonces emergerá como flor naciente de las profundidades, descubriéndose en la integridad de la Totalidad.*

*Y así siguen susurrando silenciosamente las palabras, en la volatilidad de su sutileza...*



**DARSHANA**  
Escuela integrativa de Yoga

*Gemma Vidal Pinart*

*Formadora de Profesor@s de Yoga AEPY  
Licenciada en Psicología. Formación en  
Psicoterapia Integrativa Humanista*