



Pregunta a nuestro experto: Dharma Mittra

Yoga Journal – marzo, 2009

CÓMO ESCOGER UN CAMINO

Estoy en una encrucijada en la carrera, el yoga, la educación y mi siguiente paso. Necesito guía. He practicado yoga por cerca de 10 años y enseñado durante los últimos cuatro. También trabajo como investigador en el área de la salud y me apasiona sanar, especialmente las condiciones crónicas. Me encantaría profundizar en mi enseñanza e incorporar más yoga terapéutico, pero no estoy seguro de cómo. Anhele que la enseñanza me ayude a practicar, lo cual me apasiona. He considerado ir a la India a estudiar. También he considerado estudios de Ayurveda, nutrición y anatomía y fisiología. ¿Qué ruta tomo? --Ritu

Lee la respuesta de Dharma Mittra:

Querido Ritu,

Primero debes escuchar a tu propio corazón: inalterable, resplandeciente y dorado. Todas las respuestas que buscas descansan en lo profundo de ti. Esto es muy fácil de olvidar en nuestra cultura de ritmo veloz, que requiere constantemente de nuestra atención. Pero siempre enseño que, en realidad, la sabiduría que buscas está dentro de ti y accediendo a ella rápidamente encontrarás la acción que te sirva a ti y a todos a tu alrededor. Las prácticas de yoga te ayudan a cambiar la mirada ligeramente para que lleves tu foco adentro, donde reside la verdad y todo adquiere la claridad del cristal. Entonces sabrás qué es lo mejor para ti y cómo se manifiesta de mejor manera tu pasión por servir a otros. Para ayudarte a tomar conciencia de tu sabiduría interior, es importante que busques guía en los yamas y niyamas, las normas éticas del yoga. Sin ellos, no hay esperanza de que alcances tu propia verdad interna. Construyendo una base en los precedentes de los yamas, que son la compasión, la verdad, el contento y la rendición, con rapidez

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974



calmarás tu mente y experimentarás una profunda paz. Desde este estado de dicha, puedes tener acceso naturalmente a tu propia sabiduría y encontrar las respuestas que buscas, y más. En lo que se refiere a tus estudios, te recomiendo que estudies los kriyas, que son técnicas antiguas que purifican los cuerpos físicos y astrales del practicante. Son conocidos como los shatkriyas, o las seis técnicas de limpieza. Deberías también aprender sobre los mudras (sellos), bandhas (cerraduras), pranayama (control de la respiración), mantras (poder de semilla mental) y, por supuesto, asanas (postura cómoda). Una guía excelente para estas técnicas es el clásico *Hatha Yoga Pradipika*.

Ten en cuenta, sin embargo, que hay ciertos aspectos de la práctica que no puedes aprender solo a través de los libros. Así que en la medida en la que profundices en tu práctica, debes buscar el cuidado y la guía de un maestro experimentado o gurú. Con la intuición profunda, sabrás qué maestros es el correcto para ti y con rapidez aprenderás los beneficios físicos y terapéuticos de cada técnica. Una vez que lo hayas hecho, tendrás todas las herramientas que necesitas para ayudar a otros como lo necesitas. Con sinceridad y humildad, te podrás volver un “doctor celestial”. Y puede que no tengas que viajar tan lejos para hacerlo.

CONSUMIÉNDOSE

Tengo un estudiante que ha practicado yoga conmigo por más de tres años. Cuando la conocí era muy delgada. La he visto perder peso con el tiempo y eso comienza a preocuparme. Ahora parece un esqueleto y su cara está hundida. Como su profesor, tengo cierta obligación de preguntarle si está bien, pero ella es reservada y no sé como aproximarme al tema. No sé si tiene algún desorden alimenticio, pero me temo que su cuerpo se está consumiendo. ¿Cómo puedo tocar el tema de su extrema pérdida de peso? No quiero ser invasivo y arriesgar perderla como cliente. —Anónimo

Lee la respuesta de Dharma Mittra:

Querido Anónimo,

Uno de los principales propósitos de practicar asana es fortalecer y purificar el cuerpo. Por supuesto que la dieta juega un papel integral en esto. Un estudiante serio debe seguir una dieta vegetariana saludable, para la salud y, más importante, para desarrollar compasión hacia todos los seres vivos, incluidos nosotros. El texto sagrado el *Bhagavad Gita* claramente establece: “El Yoga no es para quien come mucho ni para quien come muy poco. No es para quien, O Arjuna, duerme mucho ni para quien duerme muy poco. Para quien es moderado en su comida y su recreación, temperado en el trabajo, en el sueño y en el despierto, el yoga termina con todas las tristezas”. Esta es una enseñanza muy importante para los practicantes de todos los niveles. La

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974



práctica constante es la clave para el éxito en el yoga, sin ir a los extremos. El yogi que va a los extremos en su práctica avanzará con más lentitud que el yogi que es moderado y consistente.

Para esta situación específica, lo que hagas dependerá del nivel de receptividad del estudiante. Si escucha y es de mente abierta, puede bastar con hablarle a la clase en general. Puedes decir: “Si alguno de ustedes tiene dificultades o problemas, pueden hablar conmigo sobre ellos. Estoy feliz de compartir cualquier cosa que sepa para ayudar en el avance de su práctica. Estoy aquí para ayudarlos con lo mejor que pueda”.

Si viene a habar contigo, entonces te recomiendo que la ayudes a encontrar su peso apropiado para su altura y su contexture. Recomiéndale que siga una dieta vegetariana que incluya muchos aguacates maduros, arroz y panes integrales, nueces, papas horneadas, jugos verdes frescos, avenas, ensaladas frescas y batidos de proteínas. Recomiéndale también que practique a diario la parada de cabeza y la parada sobre los hombros, así como ejercicios de respiración alterna por la nariz que la ayudarán a aumentar su apetito.

Si tu estudiante es menos receptivo, ten en cuenta que cada persona opera a un nivel de conciencia diferente. Puede que no importa lo que le digas: si no está lista para escucharte, no hay nada que puedas hacer al respecto. Como con cualquiera de las enseñanzas yóguicas, puedes solo ofrecer a los estudiantes lo que sabes, de forma tan clara como puedas. Lo que cada individuo hace con esa información depende de él. En la medida en la que ganes más experiencia enseñando, debes cultivar una fe profunda en que todos los estudiantes encontrarán lo que necesitan en el momento perfecto.

También es importante recordar que tú como maestro eres responsable de que tus estudiantes estén seguros en clase. Si tienes un estudiante que está a punto de dañarse seriamente en una postura, eres tú quien debe decirle que salga de ella antes de que se rompa el brazo! En cada situación debes usar el discernimiento para actuar con responsabilidad y con compasión. Déjate guiar por tu propia verdad divina y desde este lugar nunca estarás equivocado.

GUÍA CON EL EJEMPLO

Cuando enseño trato de recordar a la gente que el lado físico es solo un aspecto en el reino del yoga. Trato de incorporar filosofías y pensamientos provocadores en las sesiones con la esperanza de ayudar a todos, y a mí, a entender mejor por qué estamos allí. Sin embargo, en el proceso veo a algunas personas aburridas y ansiosas de regresar a la práctica más dinámica del hatha yoga. ¿Hay

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974



alguna mejor manera de alcanzar el objetivo de transmitir los conceptos más profundos del yoga sin aburrir a los estudiantes? Entiendo que sólo porque yo encuentre fascinante las lecturas y la asistencia a conferencias sobre la filosofía yóguica y oriental, no todo el mundo lo hará. Pero no puedo llamar yoga con conciencia a solo poner a la gente en movimiento. ¿Alguna sugerencia? — Megan

Lee la respuesta de Dharma Mittra:

Querida Megan,

Ciertamente hay gente que viene a clase solo por el ejercicio y ese puede ser el reto para ti como practicante y profesora de yoga. Pero no te preocupes. En Occidente, la búsqueda del Ser Supremo comienza frecuentemente con las posturas. El estudio serio de alguno de los ocho miembros del yoga lleva inexorablemente a estudiar y al conocimiento de los otros siete.

Recuerda que la mayoría de los estudiantes vienen por el ejercicio y son rajásicos, siempre envueltos en la necesidad de actividad. Muchos no están listos o no anhelan el conocimiento del Ser o aun prácticas de meditación.

Una manera simple de inspirar a los estudiantes a aprender más sobre los aspectos filosóficos del yoga es estableciéndote tú mismo en el sattva. Esto es que, con los años de tu propia práctica dedicada, puedes establecerte en un estado de dicha donde no hay ego, no yo, no tú. Desde este lugar serás dotado con algún conocimiento y realización. Esto solo puede actuar como un catalizador para los estudiantes a los que enseñas. No los estás adoctrinando con ninguna filosofía o religión, sino que estás siendo la prueba y verdad viviente que es el yoga. Esos alrededor tuyo que son más receptivos comenzarán a preguntarse qué estás haciendo para estar en ese estado tan pacífico y amoroso. Pronto te pedirán que los ayudes a encontrar qué pueden hacer para lograr tal paz. Es más, mientras tú te vuelvas más inspirado por la espiritualidad, serás capaz de elegir posturas , respiraciones, mantras y técnicas de meditación que servirán mejor a los estudiantes. Esto naturalmente preparará sus cuerpos y mentes para estar quietos, mirar adentro y volverse más receptivos. Al final de cada clase, los estudiantes se vuelven más abiertos a escuchar acerca de los increíbles poderes de las técnicas del yoga y cuán beneficiosa la filosofía puede ser para inspirar y cambiar sus vidas.

Trata de escoger un tema para enseñar brevemente, tal como la importancia de la dieta vegetariana. Piensa en eso como si estuvieras sembrando pequeñas semillas en los estudiantes. Para algunos estudiantes esas semillas pueden tomarse largo tiempo para retoñar. Para otros, puede haber un terreno más fértil y harán un rápido progreso. Pero siempre trabaja con ellos, plantando, nutriendo y ocupándote de los estudiantes. Con el tiempo notarás que incluso los

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974



estudiantes que vinieron a clase para un ejercicio aeróbico estarán felices de sentarse quietos, meditar y estudiar los textos sagrados del yoga.

Esta es la alegría de enseñar. Pero sé paciente, puede tomar largo tiempo. Con perseverancia, encontrarás un salón lleno de estudiantes entusiastas, hambrientos de un conocimiento más elevado. Que la paciencia sea tu fortaleza de oro.

Sri Dharma Mittra, quien ha enseñado desde 1967, fue el primer maestro de yoga independiente en la ciudad de Nueva York. En 1984, creó el famoso Afiche de las 908 Posturas maestras de Yoga, que se ha vuelto una invaluable herramienta de enseñanza. Dharma es el creador de más de 300 posturas y el autor del libro *Asanas: 608 posturas de yoga (Asanas: 608 Yoga Poses)*. Es también la inspiración para el libro *Yoga de Yoga Journal*. Su DVD *Maha Sadhana (A Shortcut to Immortality, Level I, and Stairway to BlissLevel II: Un atajo a la Inmortalidad y Una Escalera a la Dicha)* ha sido ampliamente aclamado como preservación de las principales enseñanzas del yoga. *Dharma Mittra: A Friend to All (Dharma Mittra, un Amigo para Todos)* es una biografía que documenta las experiencias de sus estudiantes desde los años sesenta. Las certificaciones para profesores Dharma Mittra: Yoga Life of a Yogi (de 200 y 500-horas) se realizan en Nueva York, San Francisco, Japón y en talleres en todo el mundo. Para más información, visita www.dharmayogacenter.com

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974

