

# Dharma Yoga

new york center

## MÁS ALLÁ DE LA POSE

---

Por Fiona Cole

Cuando piensas en yoga, ¿qué viene a tu mente? ¿Cuerpos atléticos torcidos en formas parecidas a los pretzels? Tan importante como es tener un cuerpo saludable, podría sorprenderte escuchar que el verdadero propósito del yoga es con frecuencia pasado por alto por Occidente, obsesionado con el cuerpo.

En un taller reciente en el Yoga House de Pasadena, vi a uno de los grandes yogis, Dharma Mittra, mantener el equilibrio en su pie izquierdo, tomarse el tobillo derecho con su mano derecha y sin esfuerzo levantar su pierna detrás de él en un split de pie. Completó la postura del Bailarín (Natarajasana) extendiendo su otro brazo hacia adelante, manteniendo la posición cómodamente. No es algo que normalmente habría asociado con un hombre de 65 años. Pero, de Nuevo, Dharma Mittra no es un hombre corriente.

Dharma Mittra es ampliamente conocido por el afiche que lo muestra en 908 poses diferentes. El afiche, originalmente un regalo para su gurú, ahora cuelga en las paredes de estudios en todo el mundo, lo que provoca exclamaciones e inspira a otros yoguis en todo el planeta. Originario de Brasil, Dharma Mittra ha sido un yogui a tiempo completo, como dice, desde 1964. Dirige el Dharma Yoga Center en Nueva York y a sus 65 todavía desafía la gravedad al lograr hazañas como pararse de cabeza sin manos.

Ejecutó la pose del Bailarín con suavidad, instruyéndonos a todos para que lo intentáramos. Mientras un coro de gruñidos llenó el cuarto, Dharma Mittra nos dio un consejo práctico. “Deberían practicar esta pose al borde de un acantilado”. Así no saldrías de la pose tan rápido. Entonces, para contrarrestar la imagen perturbadora de un desplome accidental, agregó, “Bueno, si cayeras, a lo mejor tendrías al menos tiempo para ponerte en loto y meditar antes de que tocaras el suelo”.

Tomando en cuenta su afiche, podrías asumir que un taller de Dharma Mittra estaría repleta de instrucciones altamente técnicas para posturas avanzadas. Pero él fluyó de una pose a la siguiente hablando más del Señor Shiva y la búsqueda espiritual que del grado al que tu espalda debía girar. “Recuerda que el objetivo no es pasarte el pie por encima de la cabeza”, nos dijo. “El propósito real del yoga es la consciencia del Ser, la autorrealización”.

Dharma Mittra encarna la variación del yoga que primero llegó a Occidente desde India en la mitad del siglo veinte. Raja Yoga, como se llama, es una aproximación altamente integrada al dominio del Ser. Está comprendida por ocho miembros –restricciones morales,



# Dharma Yoga

new york center

principios éticos, posturas, respiración consciente, control de los sentidos, concentración, meditación y, por último, la supraconsciencia—. Con el tiempo, dos de esos miembros—las posturas físicas y la respiración—crecieron para convertirse en el principal foco del yoga en Occidente.

Mientras muchos de nosotros hoy podemos estar escatimando en al menos seis de los ocho pasos, nuestra experiencia en el tercero —las posturas—ha mejorado considerablemente por una incrementada consciencia de la alineación física, traída a nosotros por BKS Iyengar. Podríamos no estar meditando en clase pero, en una nota más positiva, muchos de nosotros ahora recibe instrucciones muy detalladas de cómo llegar a la pose para maximizar los efectos y mantener seguro el cuerpo.

Durante el receso, un estudiante me comentó: “Está lejos de estar alineado, ¿no crees?”. Bueno, según los estándares de Iyengar, sí, quizás. Pero es difícil criticar a un yogui que se mueve con tanta gracia y sin esfuerzo en un rango tan vasto de posturas exigentes: asumámoslo, debe estar haciendo algo bien. Más aún, fijarse solo en los aspectos técnicos de la práctica de Dharma Mittra es perderse de lecciones más grandes que podemos aprender de un hombre que ha adoptado totalmente la vida yóguica por cuarenta años. Sus capacidades físicas son impresionantes, pero es su compromiso con la comprensión del Ser lo que lo hace verdaderamente inspirador.

Aun si no estás listo para tomar su práctica más allá, ser recordado del rango completo del viaje que has comenzado es algo que puede enriquecer todas tus experiencias en el mat. Más allá del aspecto físico, el yoga nos ofrece un ancho sistema de desarrollo personal. Cada vez que te pongas en el mat será una oportunidad para mejorar no sólo la salud de tu cuerpo, sino la de tu mente y tu espíritu.

Mientras luchábamos con la postura del Bailarín por segunda vez, Dharma Mittra habló de la importancia de dedicar cada postura al Señor —no un Dios institucional, sino el Espíritu Divino, el Ser más elevado que está en cada uno de nosotros. “La pose debe venir de tu corazón espiritual”, se entusiasmó. Y se me ocurrió que la principal diferencia entre Dharma Mittra y la mayoría de nosotros en la sala era que él en efecto practica el yoga como si su vida dependiera de ello.

