

*El Centrarse en el presente  
a través de  
Yoga y Gestalt*



*Victoria Fernández*



## El Centrarse en el presente a través de Yoga y Gestalt

*Despierta, reflexiona, observa.  
Trabaja con atención y cuidado.  
Vive en el sendero  
y la luz crecerá en ti.*

Siddhartha Gautama

Recuerdo el día de presentación de la Formación en Gestalt que comenzaba ese año. Recuerdo a Paco Domínguez pronunciando las palabras “aquí y ahora” y “el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional” de tal manera que quedaron imantadas en mi mente y en mi cuerpo y, por unos instantes, creí estar en una de las clases de yoga a las que acudía y daba. No era la primera vez que las oía en ese justo orden y fue ahí cuando supe que emprendería con la Terapia Gestalt una nueva etapa de un viaje mágico que ya empecé, tiempo atrás, con la práctica de Yoga.

La terapia gestalt ha desarrollado una metodología de la conciencia que en esencia es una práctica meditativa. El *continuum of awareness* o continuo atencional, es atención focalizada en el presente y abierta a todos los contenidos que emerjan puntualmente a la conciencia. Aunque sólo sirviera para centrarse en el presente ya sería *per se* una práctica saludable.



En sánscrito Yoga tiene muchos significados, entre los que se encuentran *unir* o *poner un yugo*, refiriéndose a la unión del yo individual con la conciencia universal (Absoluto). El Yoga también considera la unión del cuerpo físico y el espíritu como método para trascender las limitaciones del ego y alcanzar la iluminación. Los *Yoga-Sutras* de Patanjali constan de 195 aforismos divididos en cuatro partes (*Samadhi, Sadhana, Vibhuti, Kaivalya*) que tejen una serie de conceptos filosóficos que, puestos en práctica, conducen a la realización personal. Patanjali define Yoga como la *capacidad de suprimir la actividad (neurótica, caótica) de la mente* y en la primera parte o *Samadhi Pada* nos encontramos con el Sutra I.4 que dice: *Cuando la mente no está concentrada, el perceptor se identifica con sus modificaciones*. Me gustaría dedicar un espacio a este aforismo por su relevancia en relación al continuum de atención y, quizás, por quienes no estén relacionados con la terminología utilizada en los textos clásicos de yoga.

Este *Sutra* hace referencia a dos grandes direcciones de nuestra atención. Una, es la conciencia inmovilizadora en un único objeto, exterior o interior, aunque se trate del objeto más escueto: el Sí Mismo. En esta dirección la mente está concentrada, como por ejemplo, los rayos del sol sobre un objeto. La otra dirección es no impedir el vagabundeo de pensamientos, percepciones, sensaciones sin inferir en ellos, sin luchar, tan solo permanecer como un mero espectador. Según Patanjali, la energía se expresa bajo tres formas: física, emocional y mental. Y de estos niveles de funcionamiento sobre el que menos dominio tenemos es el de la emoción; poseemos un reducido control sobre nuestro cuerpo, sobre nuestros sentidos, y con la práctica de yoga podemos redirigir nuestra atención hacia ellos, de la misma manera que Perls recomendaba abandonar la mente y volver a los sentidos. Así pues, cuando se ejercita este continuo del darse cuenta se enfoca la actividad de la mente (pensamientos o fluctuaciones mentales) y se acentúa la atención en los contenidos emocionales y sensoriales.

Como señalaba, podríamos decir que la terapia gestáltica se asemeja en muchos puntos a la práctica meditativa en un contexto interpersonal. En concreto, dentro de las muchas técnicas de meditación, la que más se relaciona con la terapia gestáltica es la meditación Vipassana. En palabras de SN Goenka: “Vipassana, que significa ver las cosas tal y como realmente son, es una técnica de auto-transformación mediante la auto-observación. Se concentra en la profunda interconexión entre mente y cuerpo, la cual puede ser experimentada de manera directa, por medio de la atención disciplinada dirigida a las sensaciones físicas que forman la vida del cuerpo, y que continuamente se interconectan con la vida de la mente y la condicionan”. Así pues, la práctica de la atención al presente en gestalt es una meditación llevada a la situación interpersonal como un acto de auto-confesión, que permite añadir significancia a los contenidos de la conciencia. Claudio Naranjo señala algunas ventajas de la práctica gestáltica sobre la meditación:

- La tarea de tener que comunicar algo, implica tener que observarlo realmente en lugar de soñar con observarlo.
- La presencia de un testigo conlleva incrementar tanto la atención como lo significativo de aquello que se observa.
- En un marco interpersonal, los contenidos de la conciencia se referirán a la relación interpersonal, cosa que no le ocurriría a un meditador solitario.
- La presencia de un interlocutor permite que éste devuelva al presente al otro cuando se distraiga de sí mismo.

He creído conveniente hablar del paralelismo de la terapia gestalt y la meditación Vipassana como base de conexión en el trabajo entre Yoga y Gestalt.

Si en la meditación Vipassana hablamos de la total erradicación de las impurezas mentales y la resultante felicidad suprema de la completa liberación, en la práctica de Yoga nos encontramos con diversos caminos y cada uno de

ellos se dirige hacia el objetivo último de la realización personal (*Samadhi*) y la premisa de que los seres humanos pueden llegar a ser uno con el Absoluto (*Atman con Brahman*). Además, nos encontramos con el concepto de función-sin-pensamiento o moverse sin pensar, es decir, involucrarse en la acción sin computar lo que uno está haciendo. Y esto podemos considerarlo de forma corporeizada en la práctica de Yoga.

Si Yoga es la capacidad para suprimir las fluctuaciones mentales que hacen tener una actividad neurótica a nuestra mente, se convierte en una técnica en sí misma meditativa y en movimiento. Podemos encontrar silencio y quietud a través del movimiento de nuestro cuerpo, atención focalizada hacia nuestros sentidos.

Podemos encontrarnos con diferentes estilos de yoga, como ramas de un mismo árbol que ofrecen la posibilidad a los practicantes de elegir cuál de ellos se ajustan a sus necesidades o se encuentran más cómodos en su práctica. El yoga no es una síntesis de todas las ramas de la tradición; es el todo previo y no dividido del cual las ramas representan formaciones parciales.

Cuando examinamos las diferentes ramas del yoga podemos ver cómo cada una tiene sus ventajas e inconvenientes. Demasiado a menudo, los exponentes de una escuela defienden exageradamente la superioridad de su enfoque, confundiendo a los aspirantes. El aspirante inteligente deberá deducir cuál de los diferentes acercamientos se adapta mejor a su situación personal en la vida. De la misma manera que cada individuo tiene necesidades únicas relativas a la dieta, el sueño y el ejercicio, igualmente cada uno tiene su propio y exclusivo camino espiritual.



Tradicionalmente el Yoga posee cuatro ramas fundamentales que se ajustan a cuatro tipos de temperamento o personalidades. En esto radica una de las maravillas del Yoga que como sistema, se muestra sumamente abierto y se ajusta a cada personalidad: *Bhakti*, *Jñana*, *Karma* y *Raja*. En algunos casos, también se incluye el *Hatha Yoga*, aunque éste puede considerarse como una fase previa del *Raja Yoga*.

Es necesario aclarar que estos caminos no necesariamente se excluyen mutuamente, sino que, como las personalidades poseen múltiples grados de transición entre un extremo y otro, así como múltiples matices, estos cuatro tipos de Yoga podrían ser practicados juntos en la medida en que la personalidad se manifiesta con sus diversas gamas y dimensiones.

Dicho esto, me gustaría profundizar en el *Hatha Yoga*. En Occidente se considera, en muchas ocasiones, que esta disciplina es puramente física, como si se tratara de un ejercicio gimnástico. Para los autores de los textos clásicos, las diferentes sendas del yoga eran como las teclas de un piano. El piano posee muchas teclas, pero la música es una. Abordar el yoga intelectualmente

y afirmar que el Raja yoga es espiritual y el Hatha físico, es un grave error. Si leyéramos los *Yoga Sutras* de Patanjali o el *Hatha Yoga Pradipika* nos percataríamos de que no hay diferencia en cuanto a la culminación de cada una de estas sendas del yoga: *el retorno al Sí Mismo*. Así, aunque el Hatha Yoga Pradipika comience con el control de prana, respiración o energía y los Yoga Sutras con el control de la consciencia, ambos se encuentran en un cierto punto, no existiendo en el fondo diferencia alguna entre ellos. Al controlar la respiración estamos controlando la consciencia, y al controlar la consciencia aportamos ritmo a la respiración.

El yoga se divide tradicionalmente en ocho miembros (o *Ashtanga Yoga*: Patanjali establece estos pasos como desarrollo de las acciones a seguir por el yogui-) denominados Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi. Sin adentrarnos demasiado en ellos, rescataremos sólo Asana. Asana significa postura y una vez en ella, reflexionar y reposar. Además, en su ejecución todos los demás miembros están implicados, desde Yama hasta Samadhi. En palabras de B.K.S Yyengar:

*“Cuando Mahatma Gandhi murió, George Bernard Shaw dijo que podrían transcurrir otros ocho mil años antes de que volviéramos a ver un nuevo Mahatma Gandhi en esta tierra. Gandhi no practicaba todos los aspectos del yoga. Únicamente siguió dos de sus aspectos, la no violencia y la verdad, pero a través de estos dos aspectos del yoga llegó a dominar su propia naturaleza y obtuvo la independencia para India. Si un aparte de yama logró hacer a Mahatma Gandhi tan grande, puro honrado y divino, ¿por qué no iba a ser posible tomar otro miembro del yoga –asana- y a través de él alcanzar el nivel superior de desarrollo espiritual? Muchos de ustedes pueden argüir que realizar una asana es una disciplina física, pero si se expresan de ese modo sin conocer la hondura de asana, es que ya han perdido la gracia del yoga”*



Quizás ahí resida la clave. Sin haber conocido lo finito, ¿cómo vamos a entrar en contacto con lo infinito? Cuando practicamos asana, pranayama y pratyahara aprendemos a estar totalmente conscientes, regresamos a nuestros sentidos. Y esta forma de contemplar la práctica de yoga (como reflejo de nuestra vida diaria) es percepción consciente total, integración total y meditación total. Así pues, Yoga como meditación en movimiento.

Al principio, en cualquier estilo, la información puede llegar a ser desbordante, de ahí el esfuerzo de mantener la atención en cada uno de los pasos: mantener la respiración presente durante una asana y en la entrada y salida de las posteriores. Cuando llegamos a familiarizarnos algo más con las posturas (asanas) y la respiración (pranayama), estaremos en condiciones de aumentar nuestra capacidad de *estar en el presente* en el mantenimiento de las asanas. Es sumamente fácil que nuestra mente se vaya a otro lugar mientras ejecutamos una asana.

Por ejemplo, imaginemos *sirsasana* (postura sobre la cabeza). Podemos dirigir nuestra atención hacia los músculos de nuestro cuello, observar si nuestros codos están prietos, nuestra espalda lo suficientemente recta y la compañía de nuestra respiración, o podemos centrarnos sólo en querer estirar nuestras piernas olvidando el resto de nuestro cuerpo. ¡Incluso estando sobre nuestra cabeza podemos estar repasando la lista de la compra que hemos de hacer o cualquier conversación que hemos mantenido esta mañana!

Por lo tanto, al hacer la postura, hemos de mantener un único estiramiento desde el suelo hasta lo más alto sin permitir que ninguna parte decaiga. Eso es percepción consciente. Cuando perdemos nuestra percepción consciente nuestra atención se vuelve parcial y no sabemos si estamos manteniendo la sujeción o no en la asana.

Y aquí, es necesario distinguir entre concentración y meditación. Concentración es centrarse en un punto y así, los otros puntos pierden su potencial. En cambio, meditación es centrarse en todos los puntos, porque la meditación es centrífuga al tiempo que centrípeta. Pero si extendemos la concentración de la parte extendida a las restantes partes de nuestro cuerpo desde la concentración de dicha parte extendida, no perderemos la acción interna ni la expresión externa de la postura y eso nos enseña qué es meditar. Quizás el secreto radique en que, mientras la concentración tiene un punto de enfoque, la meditación no tiene punto alguno.

Por ello, cuando sólo atendemos a determinadas partes del cuerpo y olvidamos las restantes, estas partes olvidadas nos duelen. La razón es que los músculos desatendidos pierden su potencia y caen, no nos damos cuenta que los estamos dejando caer porque hemos perdido momentáneamente nuestra percepción consciente sobre ellos. Y quizás, en yoga hay algo que debemos recordar: la parte más débil es la fuente de acción.



Al igual que en la terapia Gestalt se aprecia la naturaleza impulsiva y mecanismos de defensa de cada persona porque “en ambos pueden verse energías que trabajan destructivamente en la oscuridad, pero que podrán encontrar una expresión constructiva en el estar consciente” (Claudio Naranjo 1989, p.17). Así, cuando nuestro foco atencional está disperso, cuando no nos encontramos en el presente o en el “aquí y ahora”, podemos hacernos daño, nos estamos agrediendo y reconocer que esa agresión es parte de nuestro funcionamiento orgánico sin rechazarla, suprimirla o distorsionarla es probable que podamos reducir la destructividad de este potencial agresivo. Podemos llegar a agredirnos sobre nuestra esterilla hasta llegar a lesionar alguna parte de nuestro cuerpo, al igual, que podemos agredirnos en nuestro día a día hasta llegar a sentir infelicidad personal. En la agresión continua podemos hallar sufrimiento, y es aquí donde cabe recordar que “el dolor es inevitable, el sufrimiento opcional”.



practicante. Recuerdo una conversación con una amiga en la que comentábamos que Ashtanga Yoga nos muestra nuestras propias limitaciones en frente de nuestras narices. Y una vez vistas, ¿qué hacemos con ellas? Hay quienes deciden no seguir y *dejar de ver*, o quienes se tiran de cabeza y, aún viéndolas inicialmente, se resisten a ahondar en ellas. Quizás el secreto está en ese término medio que sabemos en la teoría y que es tan complejo llevarlo a la práctica. Trabajar de una forma consciente, aceptando y respetando nuestro ritmo, valorando todo lo aprendido sintiéndonos agradecidas y satisfechos. Una vez más, sobre la esterilla y en nuestra cotidianidad.

Si observamos la Primera Serie de Ashtanga Yoga nos encontramos con un gran número de asanas en las que, en cada una de ellas, podemos extender nuestra concentración hasta meditar en ellas, esto es, reflexionar cuando estamos ejecutándolas. Y como todo tiene dos caras, en la práctica continua de este estilo podemos llegar a un “automatismo”. Por ejemplo, cuando aprendemos a conducir es mucha la información a la que debemos prestar atención a la vez, nuestra conducción, las señales de tráfico, los otros coches y peatones, etc. Pero con el tiempo y la práctica, podemos llegar a hacer un recorrido mientras conducimos en el que hemos dejado de ser consciente de cada maniobra y después de un tiempo regresar de nuestro torbellino de pensamientos al presente. En Ashtanga Yoga esto puede suceder y decir, por ejemplo, que nos da pereza o que hemos empezado a aburrirnos. Y, ¿no puede ser que ése sea un mecanismo de defensa ante un movimiento interno que aún no sabemos identificar y manejar y nos asusta enfrentarnos a él? En terapia puede resultar muy similar: que el paciente desee dejar de acudir tras excusas como el dinero, tiempo, que ya se encuentra *bien* o sentir que se aburre, cuando se está llegando a algún elemento que escarbar y no desea ser tocado. Cada persona presenta sus propias resistencias y en la práctica de yoga también podemos identificarlas y trabajarlas.

Así, al igual que la terapia Gestalt posee muchos puntos de conexión con la meditación, éstas, a su vez, se asemejan a la práctica de yoga desde una perspectiva más corporeizada. El *centrarse en el presente* a través de la práctica de yoga puede resultar una experiencia fascinante para nuestro cuerpo, nuestros sentidos y nuestra mente. Proporcionaría un elemento movilizador energizante y vitamínico que podría cubrir los vacíos que la terapia Gestalt creo que tiene a nivel del cuerpo y, paralelamente, la terapia Gestalt creo que podría reforzar la identificación de las emociones que se sienten durante la práctica de yoga y, que en muchas ocasiones, cuesta reconocer y tendemos a confundir, esconder, ocultar o disimular.

Yoga para Gestalt, Gestalt para Yoga.

**Bibliografía:**

Claudio Naranjo, La Vieja y Novísima Gestalt. Cuatro Vientos, 1989.

Yassine Bendriss, Yoga Sutras de Patanjali. Dilema Editorial, 2009.

BKS Iyengar, El árbol del Yoga. Kairós, 2000.

John Scott, Ashtanga Yoga. Gaia Ediciones, 2000.

[www.ashtangayogamadrid.com](http://www.ashtangayogamadrid.com)

[www.yoga-darshana.com](http://www.yoga-darshana.com)