

# YOGA ORGÁNICO

Salud, dignidad y trascendencia del cuerpo

*Apuntes analógicos para tiempos digitales*

**JOSÉ MANUEL VÁZQUEZ DÍEZ**

**Alianza** editorial

Diseño de las ilustraciones de cubierta y de las págs. 31, 63 y 101: María Pérez-Aguilera, Jimena Mas y José Manuel Vázquez.

Diseño de la ilustración de la pág. 223: Mayi Chillida

Diseño de las ilustraciones de las págs. 137 a 152: María Pérez-Aguilera y José Manuel Vázquez.

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeran, plagiaran, distribuyeran o comunicaran públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© José Manuel Vázquez Díez, 2023

© Alianza Editorial, S. A., Madrid, 2023

Calle Valentín Beato, 21

28037 Madrid

[www.alianzaeditorial.es](http://www.alianzaeditorial.es)



ISBN: 978-84-1148-391-9

Depósito legal: M. 17.003-2023

Printed in Spain

Si quiere recibir información periódica sobre las novedades de Alianza Editorial, envíe un correo electrónico a la dirección: [alianzaeditorial@anaya.es](mailto:alianzaeditorial@anaya.es)

# ÍNDICE

<b>PREFACIO, por Pepa Castro</b> .....	<b>13</b>
<b>BREVÍSIMO MANIFIESTO ORGÁNICO</b> .....	<b>17</b>
<b>UNAS PALABRAS PREVIAS</b> .....	<b>21</b>

## PRIMERA PARTE LA INTELIGENCIA DEL CUERPO

<b>1. LO DE AHÍ FUERA</b> .....	<b>33</b>
<b>LOS SENTIDOS EXTERNOS Y EL YOGA</b> .....	<b>33</b>
El olfato .....	34
La vista .....	34
El oído .....	36
El tacto .....	37
El gusto .....	37
<b>CÓMO SOBREVIVIR A LA CULTURA DE LA SOBREESTIMULACIÓN</b> .....	<b>38</b>
<b>LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD SENSORIAL EN EL YOGA</b> .....	<b>38</b>
<b>NI MUCHO NI POCO</b> .....	<b>39</b>
<b>EDUCAR LOS SENTIDOS</b> .....	<b>40</b>
<b>LECTURAS RECOMENDADAS</b> .....	<b>41</b>
<b>2. ¿Y LO DE DENTRO QUÉ?</b> .....	<b>43</b>
<b>LOS SENTIDOS INTERNOS Y EL YOGA</b> .....	<b>43</b>
<b>VOLVER AL EJE</b> .....	<b>44</b>
<b>EN LOS ESPACIOS INTERMEDIOS ESTÁ LA VIRTUD</b> .....	<b>45</b>
<b>EL EQUILIBRIO</b> .....	<b>46</b>
<b>VIVIMOS DENTRO Y FUERA A LA VEZ</b> .....	<b>47</b>
<b>NO TODOS SOMOS IGUALES</b> .....	<b>48</b>
<b>¿EXISTE LA MAGNETORRECEPCIÓN HUMANA?</b> .....	<b>48</b>
<b>LA FORMA DEL CUERPO EMERGE DEL AMBIENTE</b> .....	<b>49</b>
<b>LECTURAS RECOMENDADAS</b> .....	<b>50</b>
<b>3. EL ESQUEMA CORPORAL</b> .....	<b>51</b>
<b>MÁS QUE UN CONJUNTO DE HUESOS, UNA FORMA DE SER</b> .....	<b>51</b>
<b>EL MOVIMIENTO ORGÁNICO NOS ESTABILIZA</b> .....	<b>52</b>
<b>ASIMETRÍAS CORPORALES</b> .....	<b>53</b>
<b>CÓMO DIRIGIRSE EN EL ESPACIO</b> .....	<b>53</b>

LA REHABILITACIÓN HA DE SER PSICOFÍSICA .....	54
CÓMO HACER BUEN USO DEL ESQUEMA CORPORAL .....	55
HIGIENE POSTURAL CONSCIENTE .....	56
APRENDE A MOVER EL ESQUELETO .....	57
EL OSCURO MISTERIO DE LA IDENTIDAD EMERGENTE .....	57
LA CONSTRUCCIÓN DEL YO .....	58
LA PERSONALIDAD Y LOS ROLES .....	59
YO Y MIS YOES... .....	60
LECTURAS RECOMENDADAS .....	61

SEGUNDA PARTE  
RELÁJATE, RESPIRA Y PRESTA ATENCIÓN

<b>4. RESPIREMOS JUNTOS .....</b>	<b>65</b>
RES - PI - RA .....	65
RESPIRACIÓN Y YOGA .....	66
LA PSICOLOGÍA DE LA RESPIRACIÓN .....	66
LA RESPIRACIÓN MODULA NUESTROS ESTADOS DE ÁNIMO .....	67
¿ALGUIEN DIJO EMOCIONES? .....	68
LAS EMOCIONES BÁSICAS .....	69
EMOCIÓN Y MOTIVACIÓN .....	70
NO DESPRECIAS EL VALOR DE LAS EMOCIONES .....	70
UN EJEMPLO DE GESTIÓN EMOCIONAL .....	71
APRENDE A RESPIRAR EN UNA CLASE DE YOGA .....	72
LA RESPIRACIÓN ORGÁNICA .....	73
LOS VALORES TERAPÉUTICOS DE LA RESPIRACIÓN .....	74
LECTURAS RECOMENDADAS .....	75
<b>5. ALGO MÁS QUE RELAJARSE .....</b>	<b>77</b>
LA RELAJACIÓN DEL YOGA .....	77
ATRÉVETE A RESPIRAR TU ANSIEDAD .....	78
LA EXPERIENCIA DEL PÁNICO .....	79
DALE A LA RELAJACIÓN SU LUGAR .....	79
PREPARATIVOS PARA RELAJARNOS .....	80
TÉCNICAS DE RELAJACIÓN RESPALDADAS POR LA EVIDENCIA CIENTÍFICA .....	81
La relajación muscular progresiva de Jacobson .....	81
El entrenamiento autógeno de Schultz .....	82
LA RELAJACIÓN EN EL YOGA .....	82
Visualización sensorial .....	83
Visualización narrativa .....	84
Visualización intuitiva .....	84
LECTURAS RECOMENDADAS .....	85
<b>6. EL MANEJO DE LA ATENCIÓN .....</b>	<b>87</b>
SABER PRESTAR ATENCIÓN .....	87
LA ATENCIÓN ES UNA FUNCIÓN BÁSICA .....	88
ENTREGARSE A LA DISTRACCIÓN TAMBIÉN ES AGOTADOR .....	89
LA ATENCIÓN EN LA PRÁCTICA DE YOGA .....	89
EL ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN .....	90
Atención <i>arousal</i> .....	90
Atención focal .....	91
Atención sostenida .....	93

Atención selectiva .....	94
Atención alterna .....	95
Atención dividida .....	95
LA ASOCIACIÓN LIBRE DE IDEAS COMO ENTRENAMIENTO ATENCIONAL .....	96
LOS TRASTORNOS DE LA ATENCIÓN .....	97
CULTIVAR LA ATENCIÓN SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE CADA PERSONA .....	97
LA ATENCIÓN EN LA ERA DIGITAL .....	98
LECTURAS RECOMENDADAS .....	99

## TERCERA PARTE EL CUERPO TRASCENDIDO

<b>7. LA IMAGEN DEL CUERPO .....</b>	<b>103</b>
LAS IMÁGENES DEL CUERPO .....	103
CONSUMIMOS IMÁGENES DEL CUERPO EQUIVOCADAS .....	104
LA VIVENCIA DEL CUERPO COMO IMAGEN MENTAL .....	105
IMAGINA QUE ALGO QUEDA .....	106
LAS IMÁGENES DE ALINEACIÓN PSICOFÍSICA DEL YOGA .....	107
OCHO IMÁGENES DE ACTIVACIÓN MUSCULAR ORGÁNICA .....	108
LA IMAGINACIÓN ES UNA DE LAS FUNCIONES COGNITIVAS MÁS POTENTES .....	109
LOS PODERES DE LA IMAGINACIÓN .....	110
EL PODER TERAPÉUTICO DE LA IMAGINACIÓN .....	110
LECTURAS RECOMENDADAS .....	111
<b>8. LA MENTE ORGÁNICA .....</b>	<b>113</b>
LAS PROPIEDADES DE LA MENTE .....	113
ESPACIO Y TIEMPO MENTAL .....	114
LAS EXPERIENCIAS CERCANAS A LA MUERTE .....	115
SINTONIZA CON LOS CICLOS NATURALES DEL TIEMPO .....	115
LA MENTE EXPANDIDA .....	117
YOGA INTEGRAL, EVOLUCIÓN E INTELIGENCIA ARTIFICIAL .....	117
LA REALIDAD SUPERA LA FICCIÓN .....	118
VIDA INTELIGENTE .....	119
SE PUEDE GENERAR CONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO .....	120
LA INTELIGENCIA ES UN ATRIBUTO DE LA VIDA .....	120
TIPOS DE INTELIGENCIA .....	121
HAY MÚLTIPLES INTELIGENCIAS .....	122
¿QUÉ INTELIGENCIAS POSEES? .....	123
Las diez inteligencias de Eleaine de Beauport .....	123
Y las tres de Robert Sternberg .....	124
Hay una teoría bioecológica sobre la inteligencia .....	124
Y otra llamada de la arquitectura mínima .....	124
La teoría PASS de la inteligencia .....	124
La teoría de las inteligencias verdaderas .....	125
Teoría CDIS .....	125
LA INTELIGENCIA ORGÁNICA .....	125
LECTURAS RECOMENDADAS .....	126
<b>9. EL CUERPO POÉTICO .....</b>	<b>127</b>
TANTREANDO EL TERRENO .....	127
EL TANTRA Y EL YOGA .....	128
EL INCONSCIENTE CORPÓREO .....	130

LA UNIDAD QUE SUBYACE A LA VIDA .....	131
EL CONOCIMIENTO DEL NO YO .....	131
LA PROPIA IGNORANCIA .....	131
MUNDO IMPERFECTO .....	132
EL AMOR POR LA VIDA .....	132
EL CUERPO ENGAÑADO .....	133
LA UTOPIA DEL CUERPO .....	134
NUESTRO COMPROMISO CON LA DIGNIDAD DEL CUERPO .....	135
LECTURAS RECOMENDADAS .....	135

FIGURAS EXPLICATIVAS .....	136
----------------------------	-----

## LA CULPA NO ES DEL CUERPO

SER CUERPO .....	155
LA INTEGRACIÓN DEL CUERPO Y LA MENTE .....	156
LOS SENTIMIENTOS, FRONTERA DEL CUERPO Y DE LA MENTE .....	157
LA VIDA ORGÁNICA .....	157
EL CUERPO COMO REFERENCIA .....	158
YOGA ORGÁNICO .....	159
LOS MITOS DEL YOGA .....	160
MI EXPERIENCIA CON EL YOGA .....	160
CRECER NO SIEMPRE ES FÁCIL .....	162
LA LIBERTAD DE MOVERSE .....	163
QUERIDO CUERPO .....	163
EL YOGA PUEDE ENCAUZAR NUESTRAS INQUIETUDES .....	164
SABER MADURAR ES UN RETO .....	165

## YOGA ORGÁNICO EN PRIMERA PERSONA

TODO EL MUNDO PUEDE HACER YOGA... INCLUSO YO, por Marta Azcona .....	169
YOGA Y RECUPERACIÓN EN SALUD MENTAL, por María García .....	172
YOGA HUMANO, por Pilar Aguilera .....	175
LA RESPIRACIÓN Y EL MOVIMIENTO ORGÁNICO COMO CAMINO, por Yolanda Sopena .....	178
EL YOGA DE LA VIDA, por Natalia Sartorius .....	182
MI YOGA, por Carolyn Richmond .....	184

EPÍLOGO. PENSAR EL YOGA, por Juan Benavides .....	187
---	-----

DECÁLOGO PARA TIEMPOS DE CRISIS .....	197
---------------------------------------	-----

AGRADECIMIENTOS .....	203
-----------------------	-----

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	205
BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA .....	210

**A las alumnas y los alumnos de siempre, por seguir ahí;  
este libro es para vosotras y vosotros**



## PREFACIO

PEPA CASTRO, periodista y directora editorial de *Yoga en Red*

«Siempre es el cuerpo, origen y destino,  
tránsito, peaje, viaje y guía.  
Siempre es el cuerpo.»

*Yoga Orgánico.*  
JOSÉ MANUEL VÁZQUEZ

*Yoga orgánico. Salud y trascendencia del cuerpo* es un libro necesario. Un texto sobre yoga que abarca mucho más, aunque el propio yoga ya sea casi todo. Según José Manuel Vázquez Díez, «una disciplina psicofísica del conocimiento. Empírica, orgánica y trascendente, basada en la vivencia del cuerpo y en su conexión con la vida».

La RAE define «orgánico» como aquello que está en disposición o aptitud para vivir, y también lo que está constituido por partes que forman un conjunto coherente. Estos dos significados le vienen al yoga orgánico como anillo al dedo: nos enseña para vivir saludables volviendo a reunir coherentemente nuestras dimensiones, cuerpo, mente, espíritu.

Entre los cientos de libros de yoga que se publican en nuestra época, *Yoga orgánico* es, hasta donde yo sé, el único que nos explica claramente qué es y qué objetivo tiene el yoga más natural, en conexión con la inteligencia orgánica del cuerpo para transmitirnos conocimiento liberador. «Las secuencias repetidas del yoga en sus variaciones y combinaciones desanudan tensiones que hacen aflorar ideas, sentimientos y revelaciones inesperadas. El movimiento focalizado, consciente, automotivado, es curativo. Cuando nos sentimos fluir, nos sentimos estupendamente. El cuerpo parece flotar y la mente viaja sin impedimentos.»

Atravesando infinitos altibajos, tendencias y mestizajes, el yoga ha cabalgado a través de los siglos a lomos de una variedad portentosa de intérpretes, desde santos hasta culturistas. Una carrera en la que se ha ido sobrecargando de

ornamentos y a la que ha sobrevivido gracias a la solidez del eje en que se enraíza: el conocimiento de las capacidades de nuestro cuerpo-mente.

El libro que ahora se nos ofrece es un homenaje a ese yoga desnudo de creencias y ritos, de adherencias y confluencias. Ese que, nacido desde el cuerpo para conocer el cuerpo, es el menos manipulable por las modas y tendencias imperantes. Escribe el autor: «Por si aún hubiese dudas, este libro es un alegato a favor del cuerpo, una invitación a repensar el cuerpo, cuestionar las ideas en torno a ser mujer, hombre, niño o adolescente».

Es la aportación valiente de José Manuel Vázquez Díez, un yogui inclasificable, inquieto creador y profesor de yoga auténticamente comprometido y un tanto *outsider* en un sector profesional en el que sobran defensores de la ortodoxia y guardianes de la espiritualidad y donde abundan rituales, rutinas y convencionalismos. Pese al ADN mestizo del yoga y a la evidencia de que no existe cuerpo sin mente, persisten escuelas y linajes que se hacen valedores de un «yoga clásico» altamente mental y dogmatizado, en el que el cuerpo se considera materia densa e impura que ha de trascenderse para que pueda emerger el ser inmortal. (Siguiendo la idea de José Manuel, «somos nosotros los que hemos estigmatizado, prohibido y culpabilizado la libertad y el conocimiento que el cuerpo nos ofrece».)

Encontrarán las lectoras y lectores en *Yoga orgánico* una hermosa y encendida defensa de nuestros cuerpos que, siendo todo lo que tenemos, permitimos que se diseccionen, se invadan, se manipulen en nombre del amor, la educación, la religión, la cultura, la moda, la ideología... La propuesta del libro es clara: volver a reconocernos y a rescatarnos en la integridad singular y prodigiosa de nuestro cuerpo-mente, que contiene todo lo que somos, todas las potencialidades que lo hacen inteligente y trascendente, y que el yoga orgánico nos propone conocer. Y es que «las bases del conocimiento se asientan en la experiencia del propio cuerpo. Hacerse caso, sentirse, escuchar, educarse, formarse, reflexionar, practicar, equivocarse y aprender son aspiraciones absolutamente lícitas y saludables. En todas ellas dialogan y cooperan el cuerpo y la mente».

La intención del autor en este libro —damos fe quienes nos beneficiamos de su enseñanza— ha sido devolver la dignidad al cuerpo a través del yoga. Y lo que ha logrado también, en el camino inverso, es devolver la dignidad al yoga: orgánico, ético, integrador, de orientación terapéutica. «Éste es también un homenaje al yoga como fuente de salud —escribe el autor—, y sobre todo de salud mental. Por eso enseño que el cuerpo es tan importante para estabilizar la mente y el ánimo».

Espero que este *Yoga orgánico. Salud y trascendencia del cuerpo* les parezca a las lectoras y lectores tan necesariamente útil, provechoso y desmitificador como a mí. Porque, como dice su autor, «el cuerpo necesita expresarse, ser com-

prendido, soltar tensión y resentimiento; necesita realinearse, descansar, reposar, reorganizarse y vaciarse regularmente. El cuerpo escucha y necesita ser escuchado».

Esta obra dedicada a la inteligencia del cuerpo y de la vida nos señala un camino para lograr esa escucha a través de instrucciones prácticas y revelaciones de la psicología, la ciencia, la filosofía... engarzadas con buenas dosis de ironía y de poesía. «Dignificar al cuerpo es una cuestión moral, de respeto y amor. De eso va el yoga orgánico, de compromiso con lo que uno es, de respeto y de querer hacerlo un poco mejor cada día; de no contaminar el espacio ecológico y psicológico que compartimos; de comprometernos con lo que vinimos a hacer aquí».

No se puede decir más ni mejor que lo que se dice en este libro.



## BREVÍSIMO MANIFIESTO ORGÁNICO

«Yoga» es un sustantivo que designa una disciplina práctica de conocimiento liberador. «Orgánico» es un adjetivo que describe su conexión con la inteligencia orgánica del cuerpo. «Yoga orgánico» no es una marca registrada de yoga, ni siquiera un estilo concreto de yoga. Es una metodología del aprendizaje aplicada al yoga. Una pedagogía experiencial que describe el conocimiento de la práctica y el estudio del yoga como un proceso enraizado en la inteligencia del cuerpo. Esta metodología puede ser empleada en la enseñanza de cualquier tipo de yoga. Tiene vocación terapéutica y formativa.

Por si alguien quiere ubicar el yoga orgánico, diríamos que es una tendencia del yoga contemporáneo que podemos incluir en los llamados «yogas secularizados», postlinaje, evolución de los yogas coloniales y transnacionales derivados de los desarrollos inspirados en sus orígenes por las propuestas de T. K. V. Desikachar, hijo y transmisor del trabajo desarrollado por T. Krishnamacharya en su última etapa, y en la síntesis del yoga integral elaborado por Haridas Chaudhuri y basado en el pensamiento de Sri Aurobindo y la psicología integral de Indra Sen.

Se basa en:

- Las técnicas que aparecen en los textos tradicionales del yoga indio, en sus vertientes ascéticas, tántricas e integrales, y sus interpretaciones posteriores.
- Las investigaciones occidentales sobre el cuerpo y la mente en sus vertientes educativas, terapéuticas, humanistas y contextuales.
- La experiencia personal y la experimentación guiada desarrollada en nuestros cursos de formación y en sesiones individuales y colectivas desde 1994 hasta la actualidad.

Esta metodología la llevamos trabajando formalmente desde 2001, año en que se creó la escuela de YOGA ORGÁNICO en Madrid. Me consta que hay profesionales que están trabajando en direcciones similares, en España y fuera de España. De la misma forma que existen la arquitectura orgánica o la música, la

danza y el pensamiento orgánicos, también podemos constatar la existencia de un yoga orgánico adaptado a las características de cada cuerpo, conectado con una inteligencia innata y subjetiva. Sirva este manual para dar fe de ello.

Deseo de todo corazón que todo lo aquí expuesto te pueda ser de utilidad, querido lector/a. Todo lo escrito es para ti. Muchas gracias por acompañarnos en este viaje.

Madrid, 3-9-2022  
JOSÉ MANUEL VÁZQUEZ DÍEZ

¿Por qué no te he de amar, cuerpo en que vivo?  
¿Por qué con humildad no he de quererte,  
si en ti fui niño y joven, y en ti arribo,  
viejo, a las tristes playas de la muerte?

Tu pecho ha sollozado compasivo  
por mí, en los rudos golpes de mi suerte;  
ha jadeado con mi sed, y altivo  
con mi ambición latió cuando era fuerte.

Y hoy te rindes al fin, pobre materia,  
extenuada de angustia y de miseria.  
¿Por qué no te he de amar? ¿Qué seré el día  
que tú dejes de ser? ¡Profundo arcano!

Sólo sé que en tus hombros hice mía  
mi cruz, mi parte en el dolor humano.

«Yo, a mi cuerpo».  
DOMINGO RIVERO



## UNAS PALABRAS PREVIAS

Antes de empezar a leer, has de saber que entre tus manos tienes un libro de reflexiones, no de conclusiones. Estas últimas son propiedad transitoria del respetado lector. No obstante, hay una certeza que da sentido a cada uno de sus párrafos: todos, de una manera u otra, necesitaremos recuperar la salud, la dignidad y la trascendencia del cuerpo en algún momento de nuestra vida.

De primeras es posible que algunas ideas resulten chocantes, nada grave que no solucione una segunda lectura. También espero que haya otras que inspiren la reconciliación y la necesaria paz entre el cuerpo y la mente. Contiene muchas sugerencias, pero sólo se desarrollan las más relevantes para el tema que nos ocupa. Si hay algún hilo narrativo que interese especialmente, se pueden consultar las notas y lecturas recomendadas al final de cada capítulo y al final del libro, para así seguir el viaje en compañía de otros autores. Se ha escrito con libertad de pensamiento y de acción. Se invita al usuario a que lo lea invocando ese mismo espíritu liberador. Alterna la narrativa poética, las referencias bibliográficas y la propia experiencia con propuestas prácticas, algunas revelaciones y diálogos con el lector. El texto pretende estructurar la vivencia del cuerpo y sus posibilidades. Describe las diferentes etapas del aprendizaje orgánico y algunos elementos relevantes como la respiración, la relajación, la imaginación y la atención. Intenta sistematizar la observación que el yoga propone, pero adaptándose a nuestras posibilidades y necesidades. Se ha conectado el pensamiento de autores con planteamientos muy diferentes pero que ilustran cómo en el cuerpo, para bien o para mal, conviven y cooperan conciencia e inconsciente, luz y oscuridad, y además lo hacen de manera orgánica y muy atrevida. Por si esto fuera poco, el texto pretende ser ameno, a la vez que riguroso en sus contenidos. Perdonen al autor su optimismo y valoren el esfuerzo, por favor.

Cada capítulo puede ser leído de forma independiente, pero lo suyo es leerlo en el orden propuesto. Como se explica en el primer capítulo, la línea expositiva de la primera parte del libro, LA INTELIGENCIA DEL CUERPO, se ins-

pira en el esquema jerárquico revisado sobre el desarrollo de la inteligencia propuesto por Williams y Shellenberger (1994). La metodología orgánica aplicada al yoga asume que la interacción sensoriomotora entre el interior y el exterior del cuerpo hace posible el desarrollo cognitivo y el manejo simbólico de significados. También recoge la idea de que los procesos emocionales dirigen y motivan la exploración de nuestro entorno y el aprendizaje. De ahí la segunda parte, llamada RELÁJATE, RESPIRA Y PRESTA ATENCIÓN, que trata tres aspectos fundamentales de la práctica del yoga e incluye un apartado especial para la gestión emocional. En la última parte, EL CUERPO TRASCENDIDO, se explica la importancia de restituir el valor del cuerpo en sus variables contemplativas y de acción y en sus múltiples dimensiones (orgánica, social, creativa), incluida la espiritual o ética.

En cada capítulo se expone cómo la práctica del yoga puede restituir y entrenar habilidades que permiten la adaptación saludable a las diferentes etapas de la vida en un mundo que se nos anuncia eminentemente digital y virtual:

- En el *primer* capítulo se explora de qué manera impactan los estímulos del mundo en la plasticidad del sistema nervioso. Se incide en la importancia de mantener despiertos nuestros sentidos para cuidar el contacto con eso que llamamos «realidad».
- En el *segundo* se abordan aspectos complejos de nuestra autonomía personal como la autopercepción, el movimiento y el equilibrio. Todo ello como pilares de una primera identidad reflexiva enraizada en la experiencia del cuerpo.
- En el *tercero* se explica cómo el esquema corporal, la imagen sensorial que el sistema nervioso elabora de quienes somos, es una herramienta fundamental para alinearse, transitar y entender los roles que adoptamos en la vida.
- En el *cuarto* se describe la enorme importancia de la respiración y las emociones en la regulación de la actividad nerviosa, tanto a nivel físico como mental. Ambas son moduladoras de nuestra fisiología, expresión y pensamiento.
- En el *quinto* se exponen algunas claves para entender los profundos efectos que puede tener la relajación en el restablecimiento de la salud física y mental. La relajación por sí sola constituye un eficaz método terapéutico psicofísico al alcance de todos.
- En el *sexto* se destaca la importancia del entrenamiento atencional para el uso adecuado de nuestros recursos. Se valora la atención como base de todo proceso educativo y de aprendizaje.

- En el *séptimo* se recontextualiza la imaginación como capacidad cognitiva de primer orden que interviene en la práctica totalidad de nuestras llamadas «capacidades superiores». Sin imaginación no hay libertad.
- En el *octavo* se detallan las increíbles propiedades del espacio mental y se enumeran muchos tipos de inteligencia que pueden ampliar los horizontes del lector en cuanto al desarrollo de sus propias capacidades.
- Por último, en el *noveno* se regresa al cuerpo con una mirada ampliada, enriquecida, que recupera sus aspectos trascendentes y poéticos. Se defiende la necesidad de recuperar el valor de la vida humana y el milagro de su existencia.

En todos los capítulos se propone algún tipo de práctica relacionada con los contenidos del texto. Las propuestas son asequibles. Todos los capítulos empiezan con preguntas que, de alguna manera, intentan ser respondidas o por lo menos argumentadas para que el lector elabore sus propias deducciones.

La parte final del libro se compone de un capítulo a modo de conclusiones y de otro con testimonios ilustrativos en primera persona de este yoga orgánico. A continuación, ofrecemos el inestimable epílogo de Juan Benavides, doctor en filosofía y practicante de yoga desde hace más de cincuenta años, y que comparte con el lector interesantes reflexiones sobre la naturaleza y las características del yoga orgánico. Los contenidos del libro se cierran con un decálogo para tiempos de crisis, que espero sea de utilidad.

## RESIGNIFICAR EL YOGA

Una vez dicho todo esto, empecemos por lo más básico: ¿Qué entendemos por yoga? Hay muchísimas definiciones, algunas incluso contradictorias, pero necesario que estemos de acuerdo en algo: las posturas que asociamos al yoga son sólo la parte visible de muchas otras «cosas» que no se ven y que son las que le dan sentido y explican por qué los ejercicios se hacen de una manera y no de otra. De esas otras «cosas» invisibles va este libro. He escuchado en innumerables ocasiones a Ramiro Calle, profesor y divulgador del yoga en España desde 1971, pionero en promover la investigación científica de los aspectos terapéuticos del yoga y autor de más de 200 obras, decir que el yoga es la primera «psicología» del mundo de la que tenemos referencia histórica. Esta afirmación parece fácil de entender en una primera lectura, pero creo que requiere varias «pensadas» para llegar a entender lo que realmente significa. En el presente texto se aportan numerosas investigaciones que subrayan hasta qué punto esta afirmación puede ser cierta.

En sus orígenes, el término «psicología» hacía referencia a una rama de la filosofía que tenía como objeto de estudio la psique y la conducta. Podríamos decir que, así como la filosofía es la disciplina del buen pensar crítico, la psicología lo es de los mecanismos mentales que explican nuestro comportamiento. En línea con estas ideas, el yoga orgánico propone tomar conciencia no sólo de nuestros pensamientos y actos sino de la manera en la que éstos se desarrollan y evolucionan hasta convertirse en lo que hoy somos. El yoga, además, propone trascender esta identidad condicionada para llegar a experimentar una conciencia ampliada de la realidad. Lo que este libro plantea es que el cuerpo y el conocimiento subjetivo que nos proporciona su vivencia son parte esencial de esta ecuación emancipadora. Obviamente, esta noción no es nueva. Los tántricos hindúes del siglo XII ya recogían esta idea del *Vijñana Bhairava Tantra*, escrito alrededor del siglo IX y en el que se dice que la subjetividad humana es en realidad una forma condensada de una subjetividad de orden superior.

El YOGA ORGÁNICO al que hacemos referencia propone un aprendizaje vital, autorreferencial, reflexivo y transformador que nos invita a transitar por la existencia con una mayor conciencia y aceptación de nuestros actos, pensamientos y sus consecuencias. Nos enseña a monitorizar los procesos a través de los cuales la información se convierte en conocimiento y experiencia para integrarlos en un proceso más amplio de pacificación y curación biopsicosocial. En su aspecto terapéutico, lo orgánico nos ayuda a tomar conciencia y a desarrollar la inteligencia natural con la que nacimos. Nos invita a ampliar nuestra idea de identidad, hasta que ésta pueda ajustarse como una segunda piel a nuestra genuina forma de ser. Este concepto de salud tampoco es nuevo. Las psicologías humanista y existencial del siglo pasado, atraídas por las filosofías orientales (entre ellas el hinduismo), también recogen esta imagen del hombre realizado que se autolegitima para dar sentido al vacío que siente. Al respecto les recomiendo la lectura de un esclarecedor texto llamado *El futuro del cuerpo* de Michael Murphy, cofundador en 1961 del Instituto Esalen en el sur de California (uno de los centros de investigación sobre el potencial humano más influyentes de la segunda mitad del siglo XX).

## LA ESCUCHA DEL CUERPO COMO CONDICIÓN PRIMERA DEL YOGA

Volvamos al yoga. En nuestra escuela, lo primero que hacemos para empezar una clase es reorientar la mirada al eje que vertebra el cuerpo, alineando nuestra intención con la de la inteligencia orgánica que sostiene y guía el movimiento. Un paso más sería aceptar que el cuerpo, como parte del mundo de la materia

viva y la energía, nos conecta al espacio de forma íntima y subjetiva. Lo que quiere decir que no hay que salirse del cuerpo para trascender, sino que es a través del cuerpo como tenemos la oportunidad de hacerlo. El cuerpo, por gracia y obra de su propia naturaleza vinculante, nos da acceso a un tipo de conocimiento directo que trasciende los límites de nuestras creencias y condicionantes. El diálogo invisible del que surge la experiencia del yoga entonces se pone en marcha. La onda respiratoria modula e integra la vivencia subjetiva y la trasciende. El espacio mental se alinea con el espacio del cuerpo y se irradia hasta donde nuestros sentidos son capaces de percibir. Nuestra identidad queda ampliada, aunque siga tomando su anclaje del cuerpo.

Sí, ya sabemos que el cuerpo es transitorio y que un día tendremos que despedirnos de él; pero es que eso es precisamente lo que hace valioso al cuerpo y al ser humano que lo habita. Ése es precisamente el milagro: que desde lo efímero, pequeño y limitado podemos llegar a concebir y experimentar la inmensidad del cosmos.

## ESTE LIBRO ES UNA PARADA EN EL TIEMPO

A mayor conciencia, mayor dolor: así es la condición humana; y ésta es para mí la gran paradoja con la que me toca lidiar, el haiku zen de la vida que lleva años rompiéndome la cabeza. En la *Bhagavad Gita* el tiempo exterior se detiene justo antes de comenzar la gran batalla entre miembros de una misma familia. Es una batalla justa, pero al protagonista le surgen muchas dudas antes de iniciar la contienda. El príncipe Arjuna comienza su diálogo con Krishna como metáfora de un diálogo interior, que es el de todos cuando hemos que tomar una decisión importante al encontramos en alguna encrucijada. El texto es una reflexión moral sobre el deber y el dolor, sobre el ser y el no ser, que llevará a nuestro héroe al final de la obra, a la vida adulta, asumiendo por fin su rol en la historia. Todos somos Arjuna. Todos tenemos nuestro particular campo de batalla, pero no es necesariamente el cuerpo, como se nos ha adoctrinado durante mucho tiempo. El cuerpo puede ser nuestro mejor aliado, nuestra mejor baza en esta historia.

Mi particular campo de batalla ha sido este libro, en el que el tiempo no se ha detenido, sino que ha pasado por encima de mí, pobre mortal, dejándome exhausto. Si el anterior libro, *Los valores terapéuticos del yoga*, era un manual para comprender y aliviar el dolor a través de las técnicas del yoga, en éste me permito hacer un alto en el camino para desentrañar la legítima trascendencia del cuerpo, en los procesos curativos de aceptación y adaptación que promueven los yogas más enraizados. Lo terapéutico parece poseer esa rara virtud de sacar