

## **Mi experiencia como profesor de Yoga**

Cuando me decidí a dar clases de yoga, hace de esto treinta años, sabía que este camino iniciático o si prefieren de desarrollo personal, había cedido parte de su pureza, con el fin de ser aceptado en Occidente, a esto se le añadió el uso indebido que hicieron de él algunas sectas poco espirituales, a juzgar por la orientación económica de sus objetivos. Pese a todo, el yoga es un camino de perfección para quien busque elevarse como ser humano.

Hoy día, cuando una persona oye la palabra yoga, la idea que se forma en la mente no tiene nada que ver con la realidad de esta disciplina. Esto tan lamentable, ha sido el resultado de años cediendo terreno ante el avance de la corrupción. Puedo decir que en más del 90% de los casos, de personas que dicen hacer yoga, están siendo engañados y en otras ocasiones, aún peores, con su beneplácito. El yoga real costa de tres partes, una física, las ashanas o estiramientos, otra mental, la concentración y la más importante, la psicológica o espiritual. Pues bien, si quitamos lo mental y psicológico, lo que queda es lo más burdo, la parte física. Entre estos falsos yogas, se pueden encontrar modalidades como esa de colgarse del techo con unas bridas, que más parece un viejo atavismo evolutivo o realizar ejercicios a más de cuarenta grados, porque aseguran es bueno sudar ya que elimina toxinas, pese a no existir ningún estudio comparativo demostrando que quien más suda, tiene mejor salud. Hay otro yoga que lo haces con tu mascota, con niños, contando chistes. De haber tenido la honestidad de crear esos tipos de gimnasia, sin utilizar la palabra yoga, ahora yo no me estaría quejando. Es como si a la religión le quitásemos lo espiritual.

El yoga es una herramienta para quien haya aprendido a utilizarla, no obstante, lo verdaderamente importante es nuestra manera de comportarnos. De nada sirve hacer yoga, si luego nos dedicamos a perjudicar a los demás o a nosotros mismos por no deshacernos de nuestros defectos y si no, ahí tienen ustedes a Rodrigo Rato, Mario Conde, Urdangarín entre otros muy aficionados a la práctica del yoga.

La razón por la que me decidí a escribir mis experiencias como docente en esta disciplina, es su transcendencia, que abarca mucho más de lo meramente laboral.

### **En clase.**

Si bien todos sabemos que a algunas personas no les gusta la verdad, excepto cuando les beneficia, mi sorpresa año tras año, fue comprobar que había más personas con esa debilidad de las que suponía. Aunque es de sentido común que los disgustos minan la salud, si mentalmente no estas

bien, tampoco lo estarás de ánimo, esta gente prefería pensar que su problema era solo físico, esto les evitaba autoanalizarse.

Mi experiencia vino a ser desagradable, al notar que estas personas se ponían alerta, cuando tocaba algún tema que a ellos no les gustaba. No eran comentarios directos, sino simples exposiciones, que incluso podría definirlos como consejos. Siendo esto así, no me agradó que estos alumnos dejaran de venir a mis clases.

Las personas que acudían a practicar el yoga genuino, traían consigo un problema físico o psicológico, estos últimos eran los más difíciles, ya que no querían aceptar nada que tocara el pedestal en el que se habían subido y esa falta de humildad les impedía verse a sí mismos. Si tenían cuarenta años o más, la dificultad aumentaba, esto era debido a enfrentarse con los problemas propios de la existencia, se habían adaptado a una situación molesta para sobrellevarla, en vez de superar el problema y esta acomodación les hacía rígidos y desconfiados ante cualquier cambio. El sentido común nos dice que si te encuentras mal, es porque algo no funciona bien en tu vida, aún así, preferían agarrarse a una apariencia por ellos creada y que les sobrepasaba como es lógico, ya que, puestos a aparentar, nadie se pone un hábito peor que el suyo.

Los tres pasos para superarse a sí mismo son el reconocimiento de nuestros errores, planificación de la estrategia para vencerlos y pacto con uno mismo para llevarlo a cabo. Esto que en sí mismo es lo mínimo que debería hacer una persona que desea crecer, le resbalaba a muchos, oían, sí, pero cuando les preguntaba si lo utilizaban para quitar los malos momentos que les hacía pasar su problema, me daba cuenta que no ponían en práctica nada de lo que en mi clase oían, esperando, qué se yo, que un ángel viniera y les quitase el agobio.

Los temas que se trataban al final de la clase, se apoyaban en una serie de conceptos básicos necesarios para poder comprender otros más complejos. Mi sorpresa fue grande al darme cuenta que algunos de mis alumnos se mostraban inquietos, se ponían alerta y en algunos casos, manifestaban su desacuerdo. Siendo como eran temas simples, algo parecido a dos más dos suman cuatro, sus argumentos resultaban absurdos. Al paso de los años, fui catalogando ese tipo de pensamientos que tanto alteraban a quienes lo escuchaban y no pocas veces, pensé en no mencionarlos, pero, si dejaba de hacerlo me estaría vendiendo por el dinero que suponía la pérdida de esos alumnos. Debido a mi preparación no me resultaba difícil leer las señales corporales de quienes me escuchan y notar su disgusto, desde apretar los labios, torcer la cabeza, hacer ruidos con la garganta, contraer los músculos del cuello, entornar los párpados, etc. Si a estas señales le seguía su posterior abandono al mes siguiente, todo encajaba. Es entonces que acuño el pensamiento que la verdad, era como el alcohol, solo duele cuando hay herida. Sin que nadie les juzgase, ellos mismos lo hacían con su comportamiento.

Ahora sin que medie mi opinión, les mostraré los pensamientos que más deserciones producían, no mostraré todo el contenido, para no perder tiempo, me limitaré a las secuencias exactas.

- La ley de causa efecto que está en todas partes se puede concebir a través de un pensamiento chino, *quien siembra arroz, cosecha arroz*. Siendo esto así, en un noventa por ciento, cada persona tiene lo que se merece. Queda un diez, como parte de la mala suerte o de los accidentes involuntarios.
- No es posible mejorar sin aceptar la verdad.
- Siendo la verdad una cualidad, la opinión de diez personas vale menos que una, si esa una, tiene más información o inteligencia.
- La idea que tenemos de nosotros mismos, lo más probable es que sea falsa, por lo que necesitamos ser objetivos.
- Una persona con un buen desarrollo interno no necesita ir al psicólogo.
- Dejemos ya de echar la culpa de nuestros errores al vecino y empecemos a ser humildes aceptando nuestras limitaciones.
- A más defectos, menos luz.
- Son los defectos los que hacen infelices a las personas, no sus virtudes.
- No hay mi verdad o tu verdad, ésta es igual para todos.
- Nuestros defectos no son inmutables, se pueden quitar, si uno quiere, claro está.

Por las noches, cuando ya esperaba la llegada del sueño, muchas veces pensé en estas personas huyendo de la verdad como si les persiguiera un enemigo y me daban pena. En la filosofía taoista hay un pensamiento que expresa claramente lo expuesto: ***...si el hombre se aparta de la verdad, ¿a dónde irá?***.

En otras ocasiones al intentar esclarecer un punto en particular, notaba cómo la soberbia les impedía aceptar algo evidente y en cuanto podían se marchaban a engrosar otro tipo de yoga, donde no se les incitase a pensar, donde no se les mostrase cómo mejorar.

### **Tendencias.**

En este punto el lector podría pensar que esta experiencia mía, es solo eso, por lo que no es válida para generalizar. No estoy de acuerdo por varias razones, conozco bastante de estadísticas para reconocer un índice significativo y mi caso lo es. Los temas que producían y siguen produciendo alerta, están ligados a conceptos universales, como verdad, honradez, humildad, etc. . Estas

personas aparecieron en varios puntos de la misma ciudad, en zonas de distinto nivel adquisitivo y cultural, así que, no hay un sesgo al tomar muestras de una población demasiado homogénea. La medida, por así decirlo, de su proporción era la siguiente:

Primero los indolentes, luego los que se engañan a sí mismos y después personas inteligentes y sinceras. Queda claro que personas íntegras y justas, son minoría en nuestra sociedad.

Todos los centros de falso yoga que pululan por ahí, dan cabida a todos aquellos que al no tener la información necesaria, creen, que de verdad están haciendo yoga y también a esos otros que en la vida prefieren no ver.

*Adolfo Cabañero*  
*psicopedagogo y profesor de yoga*