

Las Asanas y las Gunas

Como ya sabemos, Samkhya forma la base para el yoga, Ayurveda, y muchos elementos de los Yoga Sutras también tienen sus bases en esta filosofía antigua. En este documento examinaremos las gunas en relación a las asanas y nuestra práctica. Para los practicantes de yoga, las gunas nos indican si estamos progresando hacia delante en la vida (sattva), corriendo en un mismo sitio (rajas), o perdiendo nuestro camino (tamas). Comprender esta información para luego aplicarla, modificando o ajustando la práctica a nuestras necesidades (o las de nuestros alumnos a la hora de planificar las clases) será de gran beneficio a largo plazo.

Para empezar a entender la conexión entre las gunas y las asanas, tenemos que examinar dos ideas. La primera es ver tradicionalmente como se definía la palabra asana (los primeros textos que indicaron lo que es una asana datan hace dos mil años). Etimológicamente, la palabra asana está compuesta de dos partes: *as*, “sentarse”, y *ana* “respiración”. Hacer una asana es literalmente sentarte con tu respiración, o sentarse en una manera específica y respirar. Cuando nos sentamos con la respiración, lo hacemos con consciencia. La segunda idea importante para comprender como las asanas y las gunas interactúan es a través de un verso (1.20) muy famoso del *Hatha Pradipika* (texto antiguo del siglo XIV). Este verso dice que las posturas son el primer y quizás mejor sitio desde dónde empezar el viaje hacia dentro para los nuevos estudiantes de yoga. Según este texto la práctica de las asanas nos da tres beneficios generales: 1) la estabilidad, 2) la salud (libertad de enfermedades y reducción de estrés), y 3) la ligereza.

Estos tres estados están relacionados con los tres aspectos de nuestra composición: cuerpo, sistema nervioso, y mente. En el yoga la ligereza ocurre en el cuerpo, la salud está asociada con el sistema nervioso, y la estabilidad ocurre en la mente. La práctica de las posturas es una práctica holística que afecta a muchas capas de nuestro ser. A estas alturas ya está claro que las asanas en el yoga tienen un efecto que va mucho más allá del cuerpo y las capacidades físicas.

Cada uno de estos tres beneficios tiene condiciones internas y externas. Las condiciones externas de la estabilidad, por ejemplo, son la fortaleza corporal, la flexibilidad, y la mayor sensación de propiocepción (consciencia de la posición corporal). Las condiciones internas de la estabilidad ocurren cuando el sistema nervioso está equilibrado y en buen funcionamiento. La libertad de enfermedades significa que nuestro cuerpo puede mantener su estado de buena salud porque nuestro sistema nervioso está fuerte y los sistemas fisiológicos – cardiovascular, respiratorio, digestivo, endocrino, etc. – están en buen funcionamiento. Un sistema nervioso que está bien está conectado con una mente positiva, calmada, tolerante, llena de gratitud y por eso, es capaz de manejar estrés.

La ligereza del cuerpo es una cualidad tanto de cuerpo como de mente, pues en cuanto el cuerpo se hace más ligero en la práctica, la mente se hace más ligera también. Este verso en el *Hatha Pradipika* indica que no hay una distinción real entre cuerpo y mente, ni que el cuerpo-mente represente la totalidad de nuestro ser ya que la práctica de asanas demuestra beneficios en el cuerpo, sistema nervioso y mente, todo a la vez. Según Pattabhi Jois el yoga es un ejercicio interno: lo que pasa por debajo de la superficie de la

postura es precisamente donde suceden los cambios duraderos en nuestra mente y emociones.

Las Gunas y nuestra práctica

Para poder entender como las asanas crean ligereza en el cuerpo, tenemos que aplicar lo que sabemos de la filosofía Samkhya, empezando con las tres *gunas*. El significado literal de *guna* es “una cuerda” o “fibra” que indica que, al igual que ocurre con las fibras tejidas todas juntas para crear una cuerda, las gunas se entretajan todas juntas para crear el universo y todo su contenido. Como hemos visto en la explicación previa de Samkhya, todo lo que experimentamos en el mundo, o en la naturaleza – lo que vemos, oímos, tocamos, olemos, y/o saboreamos – está compuesto de las tres gunas, igual que todo en este mundo que se puede nombrar, o que tenga una forma, tanto visible (ej: un cuerpo), como invisible (ej: un electron). Para recapitular las definiciones:

1. **Sattva**: lo que es armonioso, claro, luminoso, liviano o flotante, reflexivo.
2. **Rajas**: lo que enturbia o nubla la percepción, es activo y apasionado; la chispa de la creatividad.
3. **Tamas**: todo lo que es denso, pesado e inerte o inmóvil; la fuerza de la gravedad y da masa a los objetos.

Ya que sabemos que las gunas también se refieren a las tres cualidades del universo (*prakrti*, o naturaleza), ahora hay que examinar las dos maneras en que el yoga define la naturaleza:

1. Estar en equilibrio (reposo)
2. Salir del equilibrio (actividad)

Cuando la naturaleza está en equilibrio, lo único que existe es potencial; ese potencial de la manifestación del universo, independiente de que la existencia tome forma o no. Esto se llama “potencial infinito”. Cuando el universo sale de su equilibrio, la fuerza creativa impulsa la manifestación de todo lo que vemos dentro del él. Esto se llama “manifestación infinita”. Empieza a crear patrones y ritmos diferentes que son esencialmente el sistema operativo del universo y de nuestro mundo. Las gunas están en descanso en ese potencial, pero se mueven en la manifestación de la creación. Son los ingredientes que forman parte de nuestro planeta: tierra, agua, aire, fuego, y espacio. Toda creación material deriva de una combinación de estos elementos, incluyendo las cosas que no se pueden ver a simple vista (ej: átomos). Como potencial infinito, las gunas están en tranquilidad, y contienen posibilidades infinitas que empiezan a manifestarse cuando se despiertan suavemente.

Podemos identificar las gunas en cualquier objeto que podamos ver. Por ejemplo, si contemplamos una vela, la cera es tamas (inerte), la llama es rajas (quema), y la luz de la llama es sattva (ilumina). Para que el objeto cumpla su propósito, la proporción de las gunas tiene que estar equilibrada. Si hay demasiada cera, la mecha se pierde, y no hay llama. Si la mecha es demasiada larga y la llama demasiado grande, la cera se derrite muy rápido y no habrá una luz duradera; además habrá mucho humo (rajas). Si la cera no está hecha con proporciones correctas, no se derretirá, lo que impedirá que se prenda la llama (esto sería un problema de tamas que no cumple su función de carga).

Las gunas, el cuerpo, la vida

Nuestro cuerpo y mente también están compuestos de las gunas, y se manifiesta de la siguiente manera:

1. *Sattva*: asociado con la mente (pensativo, reflexivo).
2. *Rajas*: asociado con el sistema nervioso y la digestión (impulsos eléctricos y fuego digestivo).
3. *Tamas*: asociado con los músculos y los huesos (estabilidad).

El yogi Brahmananda, en sus comentarios del *Hatha Pradipika*, dice que la práctica de las posturas sirve específicamente para reducir la hiper-actividad de rajas, o excitación que ocurre en el sistema nervioso, y tamas, o la pesadez del cuerpo, que ocurre sobre todo en el bajo vientre y en las piernas. Rajas se demuestra en los innumerables problemas compulsivos que tenemos en el mundo hoy, primariamente, la adicción a la actividad, ya sea por estar siempre enchufados, siempre ocupados, o siempre absorbidos por algún problema (o los problemas de los demás). El impulso hacia el ajetreo y el impulso hacia la gratificación sensorial, todas estas cosas son la sobrealimentación de rajas. Bajando el ritmo, practicando algunas posturas, tomando unas respiraciones profundas, practicando la meditación y la relajación – todo esto, impide la alimentación del fuego de rajas. Las experiencias de estrés, por ejemplo, son también una condición de rajas. Las sensaciones físicas asociadas con estrés, como el aumento de la temperatura corporal, tener las manos sudorosas, el aumento del ritmo cardiaco y la presión sanguínea – todo está relacionado con rajas, ya que la actividad y la velocidad crean calor.

Tamas, que da la fuerza de gravedad y da masa a los objetos, se manifiesta en un estilo de vida perezoso (por ejemplo: tirado en el sofá viendo la tele todo el día), o sedentario (trabajando en una mesa de oficina ocho horas al día), lo que crea pesadez en el bajo vientre y debilidad en las piernas. Esta pesadez, resulta en una digestión y eliminación floja y una mente nublada. Es necesario afirmar que rajas y tamas no son las gunas “malas”. Simplemente son propiedades o atributos de la naturaleza que pueden ocultar o excitar, y necesitamos ambas en momentos y circunstancias diferentes. Es sólo cuando se desequilibran cuando empiezan a crear problemas.

La reducción de tamas está también relacionada con el aumento del fuego digestivo, una digestión fuerte está vinculada a una inmunidad y salud fuerte. Asanas, bandhas y pranayama pueden ayudar a fortalecer el fuego digestivo junto con una dieta limpia. Brahmananda también dice específicamente que *el motivo* por el que las asanas nos proporcionan los tres efectos (estabilidad, salud y ligereza) es que reducen rajas y tamas cuando están fuera de equilibrio: la inestabilidad mental de rajas, y la pesadez corporal de tamas. Esta es la función primaria de las posturas. Otra manera de aproximarlos es que rajas y tamas no se reducen sino que se transforman:

- Cuando el rajas hiperactivado se purifica, se transforma en la creatividad y vitalidad.
- Cuando el tamas excesivamente indulgente se purifica, se transforma en la estabilidad y la fiabilidad.

Podemos también tener un exceso de tamas, que se puede manifestar como un apego a nuestro intelecto, y que puede ser problemático conduciendo a la

arrogancia, superioridad, inhabilidad de escuchar o dialogar con gente con puntos de vista opuestos a nosotros.

Cuando las gunas empiezan a vibrar o moverse de su equilibrio, empiezan a crear como nudos unas dentro de las otras para crear el plano necesario para toda manifestación. Cuando estos nudos se van poniendo más rígidos, se fijan de forma muy parecida a cuando los gases y la gravedad se unen para crear las estrellas y los planetas de los más de dos mil billones de galaxias existentes en nuestro universo. Se hacen, o parecen supuestamente, sólidas. Dentro de nosotros, nuestra consciencia, nuestra narrativa y nuestras identidades toman la forma que toman porque las gunas se enredan de una forma particular. Estos nudos se llaman *granthis*, y dicen que están localizados en nuestro sistema nervioso y nuestra anatomía sutil, nuestro cuerpo energético. Sin embargo, hay un poco de margen. Si tenemos un borde rugoso – por ejemplo, somos cabezones (tamas), o nos irritamos fácilmente (rajas), o somos arrogantes (sattva) – podemos suavizar ese borde a través de la práctica y la auto-reflexión (asanas y meditación). Los bordes rugosos de nuestras personalidades no están necesariamente fijados; se pueden limpiar, purificar, suavizar y unir lo suficientemente para ver que sí tenemos la capacidad de cambiar y crecer con nuestra voluntad. La voluntad está controlada por rajas; hay que recordar que usamos la energía de rajas para ayudarnos a transformarnos.

La Mente y las Gunas

En unos comentarios de los *Yoga Sutras*, Swami Hariharananda dice en otra forma de explicarlo que Sattva es cognición, o comprensión; rajas es voluntad

o esfuerzo; y *tamas* es retención, o memoria.

Sattva es la habilidad de entender información que entra, y además de entendernos – nuestras emociones, sentimientos, pensamientos – y de ser reflexivos sobre nuestro propósito en la vida y el mundo a nuestro alrededor. *Rajas* es el esfuerzo que empleamos para entender las cosas – ya sea una experiencia difícil en nuestras vidas o bien las injusticias del mundo. Es el esfuerzo que empleamos para entender ideas filosóficas, la energía detrás de la contemplación, y el esfuerzo que se aplica externamente en la acción. *Tamas* es la retención o memoria, es la capacidad de retener experiencias. Algunas experiencias se retienen durante periodos largos en nuestra memoria de largo plazo; y otras están retenidas durante solo los breves momentos que nuestra mente considera necesario.

Las *asanas* usan *rajas* para crear vitalidad y *tamas* para la estabilidad. Nuestros cuerpos tienen algo que se llama “memoria muscular”, de forma que a través de la repetición y tiempo, las posturas llegan a ser más fáciles e incluso las muy complicadas parecen normales. Memoria muscular y memoria experiencial, ambas son cualidades de *tamas*, y podemos usarla para maximizar o reforzar maneras positivas de pensar y movernos. En el libro *Hardwired for Happiness*, el autor D. Rick Hanson (un científico neuronal) explica unas prácticas de cómo es posible reforzar estas maneras positivas en nuestro cuerpo y mente.

Hanson dice que los humanos han evolucionado para aprender más rápido de experiencias negativas para poder sobrevivir. Nuestra sobrevivencia, a través de los años, ha dependido de nuestra capacidad de distinguir cuando nuestra

vida estaba en peligro. Ignorar una amenaza potencial puede conducir a que seamos la comida de alguien. Debido a nuestro impulso innato para sobrevivir, nuestros cerebros están programados para que requiera muy poco tiempo asimilar una experiencia negativa en nuestras memorias a largo plazo. Una experiencia positiva, independientemente de su nivel de placer, no nos ayuda a sobrevivir y por tanto requiere más tiempo para establecerse en la memoria a largo plazo. Aunque hay diferentes tipos de memorias y una variedad de maneras en la que las almacenamos y recuperamos, aquí estamos hablando de la memoria en su sentido más general: la manera en que una experiencia se queda con nosotros, impacta en la forma en que actuamos en un futuro y ayuda a moldear nuestro sentido de quiénes somos.

Hanson enseña una práctica que se llama “recibiendo lo bueno” (“Taking in the Good”), en la que agarramos conscientemente una experiencia positiva, nos empapamos de ella para ponerla en nuestra memoria y en el cuerpo durante veinte o treinta segundos – puede ser una experiencia que acabas de tener o un logro como mantener una postura de yoga, o mantener tu centro en vez de enfadarte, o tener un pensamiento amable de alguien...– y conscientemente almacenarla en la memoria de largo plazo. Así empezamos a cambiar la característica subyacente de la mente, que ha evolucionado para aprender de la negatividad. Inclina la báscula mental en nuestro favor. Es impresionante cómo podemos entrenar el fondo de nuestra mente subconsciente a resonar con una vibración de positividad. Las asanas son otra manera de practicar “recibir lo bueno”, pero para nuestro cuerpo.