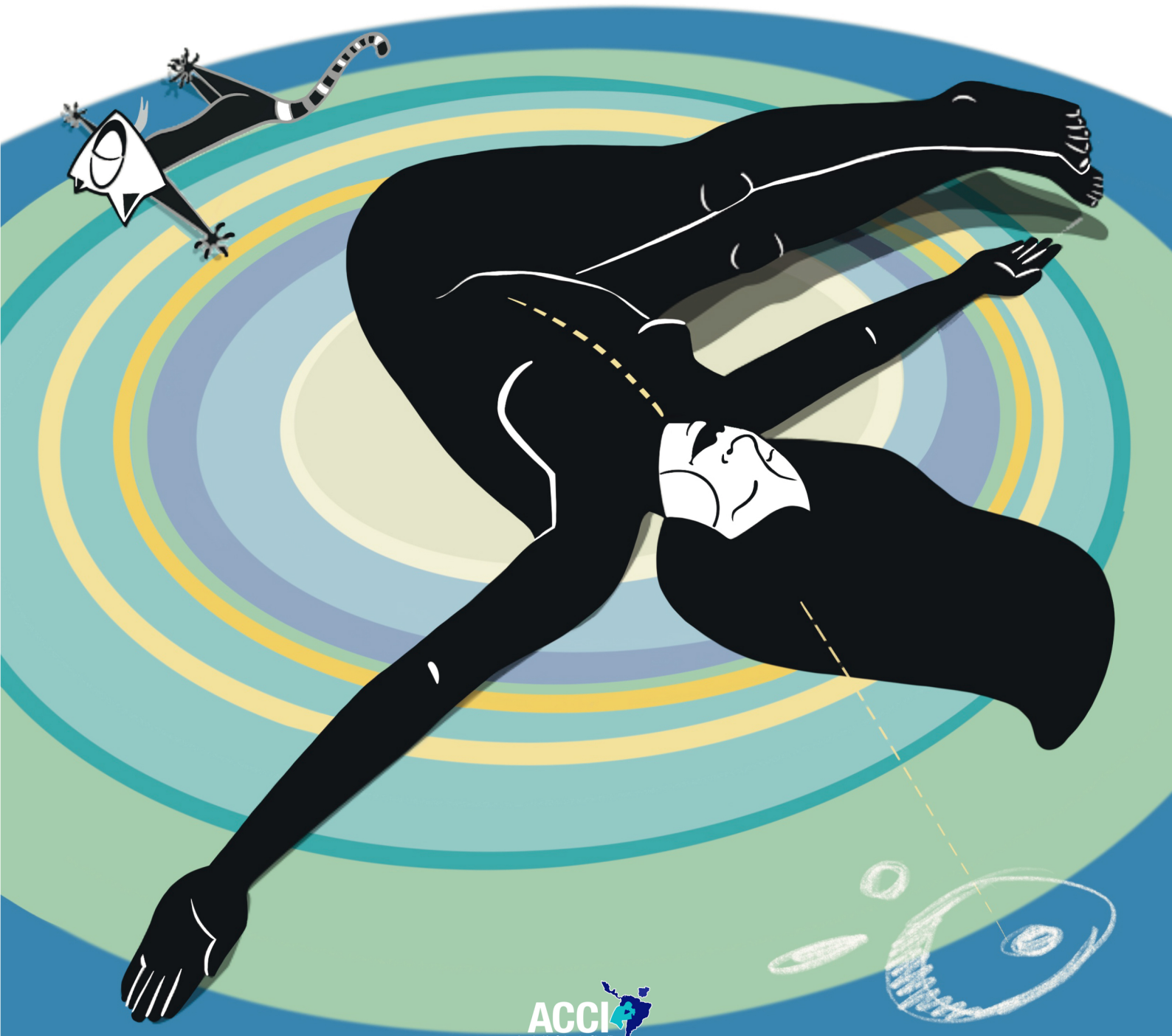


EL YOGA QUE ME GUSTA

HELENA FERRARI



ACCI ediciones (Asociación cultural y científica iberoamericana) apoya la protección del copyright. El copyright estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del copyright al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso.

© Obra: EL YOGA QUE ME GUSTA

Primera edición: Diciembre, 2022

© Autora: Helena Ferrari

ISBN: 978-84-18476-78-5

Ilustraciones: Elisa Muñoz Forcano

© Editado por ACCI ediciones // www.accediciones.com

Gestión, promoción y distribución: Grupo Editor Vision Net S.L.

C./ San Ildefonso 17, local, 28012 Madrid. España.

Tlf: 0034 91 5273678 // Email: pedidos@visionnet-libros.com

Disponible en librerías físicas y online.

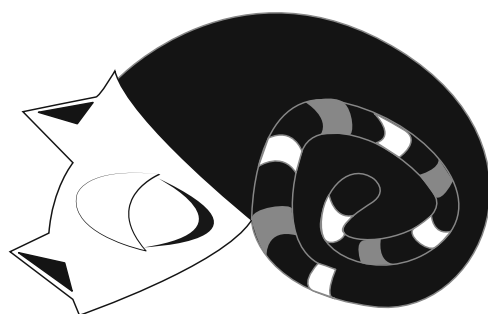
Las opiniones expresadas en este trabajo son exclusivas del autor. No reflejan necesariamente las opiniones del editor, que queda eximido de cualquier responsabilidad derivada de las mismas.

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.es o por teléfono 917021970) si necesita fotocopiar, escanear o utilizar algún fragmento de esta obra. Gracias por comprar una edición autorizada de esta obra y por respetar las leyes del copyright.

EL YOGA QUE ME GUSTA

Manual de Yoga Narrativo

HELENA FERRARI



ÍNDICE

PRÓLOGO	9
INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO 1	19
RELATO: PREFERIRÍA NO HACERLO	19
MANUAL: LOS PIES DE YOGA. <i>Posturas de pie I</i>	29
CAPÍTULO 2	37
RELATO: INVITADA	37
MANUAL: LAS PIERNAS DE YOGA. <i>Posturas de pie II</i>	43
CAPÍTULO 3	51
RELATO: A VUELTAS CON EL YOGA	51
MANUAL: LA RELAJACIÓN. <i>A qué me refiero cuando digo relajación</i>	65
CAPÍTULO 4	73
RELATO: QUIERO ESTUDIAR, QUIERO ENSEÑAR	73
MANUAL: EMPUJAR PARA ESTIRAR. <i>Acción Tadasana</i>	87
CAPÍTULO 5	101
RELATO: APRENDER A ENSEÑAR	101
MANUAL: ABSORBER LAS INGLES. <i>Estiramientos hacia delante</i>	117
CAPÍTULO 6	137
RELATO: PROFESORA	137
MANUAL: COXIS DENTRO Y MUSLOS ATRÁS. <i>Estiramientos hacia atrás</i>	151
CAPÍTULO 7	167
RELATO: ALGO NO ENCAJA	167
MANUAL: LOS BRAZOS DE YOGA. <i>Entre el cuello y el diafragma</i>	181
CAPÍTULO 8	199
RELATO: CAMINO EN SOLEDAD	199
MANUAL: ESTIRAR Y GIRAR. <i>Las torsiones</i>	209
CAPÍTULO 9	225
RELATO: UN VIAJE DE IDA Y VUELTA	225
MANUAL: INTEGRAR Y RESPIRAR. <i>Respiración libre, sin esfuerzo</i>	237
GLOSARIO	249
BIBLIOGRAFÍA	259

*Para **Rafael Ruiz**, mi compañero de vida y crítico de mente preclara, quien me ha preguntado, alertado y ayudado con brioso aliento para llegar al final de este proyecto.*

*Para **Marta Schinca**, mi madre y maestra de la profesión que me ha hecho creer en mí y en el ser humano y la que con sus carcajadas valoró el humor de los primeros manuscritos de este libro.*

*Para **Elisa Muñoz Forcano**, que me ha leído el pensamiento, superando con su amorosa capacidad artística mis ideas para las ilustraciones. Antaño, alumna que resumaba inteligencia corporal, receptiva, sensible y humilde; hoy, una indiscutible y polifacética profesional, con la cual he podido disfrutar de la construcción de este laborioso y largo sueño que compartimos.*

*Para **María Martín Ayala**, una amiga de verdad y para siempre, que participó en el principio de este proyecto y que con espléndida generosidad me demostró su nobleza y amplitud de miras.*

*Para todos mis **maestros, compañeros, alumnos y familiares** que tanto me han aportado y de los que sigo aprendiendo cada día.*

PRÓLOGO

Este es un libro de Yoga muy inusual.

No es un libro de bellas imágenes de yoga, ni es una declaración espiritual de fe en un sistema de creencias oriental. No es como cualquier otro libro de Yoga que puedas leer.

Leer esta crónica de la relación de la protagonista con el Yoga durante muchos años fue una experiencia muy conmovedora. Se lee como una novela y esta se centra sobre todo en dos temas.

El primero habla de la práctica eficaz especialmente del estilo de Yoga Iyengar para la protagonista. Este, incluye nueve lecciones de Yoga, una con cada capítulo narrativo. La protagonista piensa que el yoga Iyengar es la disciplina corporal más beneficiosa que jamás haya experimentado después de haber practicado y enseñado danza, estudio de la expresión corporal, artes marciales orientales y otros estilos de yoga durante muchos años.

El segundo nos cuenta el método de enseñanza de su instructor. La protagonista (narradora) insiste en que la firmeza, el conocimiento y la orientación son parte integral de una pedagogía que eleva al estudiante a experimentar el Yoga interior. El carácter del maestro es lo más importante para aprender este estilo de Yoga. Deja muy claro la debilidad de muchos maestros de varios estilos de Yoga y sus malos resultados.

La historia de tribulaciones físicas y psicológicas de la narradora ponen a prueba su fuerza interior y con cada prueba se fortalece, su aserción en Iyengar Yoga y la metodología de su instructor.

El drama llega a su punto culminante con circunstancias médicas extremas en las que se recomienda una cirugía arriesgada para resolver las lesiones de sus primeros años de actuaciones de danza extrema. La moraleja de esta historia es que el Yoga que le gusta es el que no la defraudó a lo largo de todas sus pruebas existenciales.

Es la historia de un Yoga que encaja con el cuerpo humano, su anatomía y su función. Y considera a su instructor de Yoga como un héroe que nunca sucumbe a ser un gurú, un seductor o un showman.

Paralelamente a su descubrimiento dramático de su Yoga favorito, enseña una serie de secuencias posturales de Yoga Iyengar que uno puede comenzar a practicar por su cuenta. Cada una está ilustrada cuidadosamente e instruida para guiar al estudiante a comprender una sabiduría corporal que es sutil pero profunda.

Una historia que capta la atención del lector además del añadido de una práctica esmerada y cuidadosa que inspira.

Gauri y Wes

Directores de Yoga Center Madrid



EL YOGA QUE ME GUSTA

INTRODUCCIÓN

Este libro lo he denominado “manual de yoga narrativo”. Es un manual que se interrelaciona con el relato del proceso de aprendizaje de la disciplina del yoga.

Va dirigido a todo practicante de yoga, especialmente a quien se encuentre recibiendo una formación de profesor de yoga puesto que los aspectos pedagógicos que se desprenden tanto del texto narrativo como del texto del manual aclaran los principios para el aprendizaje de este arte milenario oriental que ha conseguido integrarse en el día a día de nuestra cultura occidental.

Parte narrativa: el relato.

El relato trata de una experiencia que puede ser similar a la vivida por muchas personas que habiendo desarrollado otra profesión encuentran en el Yoga algo más que una actividad saludable o de tiempo libre y emprenden el camino de la formación para la docencia del Yoga. Si esto les ocurre a empresarios, abogados, médicos, maestros o cualquier profesional, cuánto más puede suceder en aquellas actividades en las que el cuerpo es el instrumento de trabajo, como en los deportistas o en los profesionales de las artes escénicas. Este es el caso del personaje protagonista, una actriz y bailarina que se va sintiendo “atrapada” por la práctica y enseñanza del yoga.

Parte técnica: el manual.

En el manual se desarrollan los contenidos técnicos para la construcción y análisis de las posturas y la secuencia. Cada capítulo explica un principio y un aspecto técnico para elaborar y ordenar la práctica por familias de posturas que engloban una determinada finalidad.

La descripción y comentarios de los asanas están acompañados de sugestivas ilustraciones que representan al personaje de la parte narrativa.

CÓMO LEER ESTE MANUAL NARRATIVO

Se puede leer la parte narrativa toda seguida o combinando cada capítulo narrativo con su correspondiente capítulo de manual, ya que las experiencias del personaje protagonista en el yoga abren los principios que se desarrollan en el manual.

También se puede hacer el camino inverso: combinar cada capítulo de manual con el capítulo correspondiente de la parte narrativa.

1. El desarrollo narrativo

El lector puede seguir la narración a través de los 9 capítulos que cuentan cómo la protagonista descubre la disciplina del Yoga, su proceso de aprendizaje, la formación como profesora y la práctica docente. Una experiencia similar a la de muchas personas.

2. Manual. Aspectos técnicos, análisis de las posturas y secuencia

El lector puede escoger leer únicamente los 9 capítulos del manual planteados desde un preciso enfoque metodológico de la práctica del yoga y un aprendizaje progresivo para el conocimiento de las asanas.

La descripción y comentarios están escritos y acompañados de ilustraciones para hacer más accesible su comprensión.

Se divide en los siguientes apartados:

- a) Enlace entre el manual y el relato.** Consiste en una aclaración del contenido técnico imbricado en el argumento sobre el que versará la parte de manual.
- b) Aspectos técnicos.** Explicación técnica del principio de movimiento tratado y su aplicación en la construcción de las asanas.
- c) Posturas.** Descripción de asanas o posturas.
- d) Imágenes.** Ilustración de la postura.
- e) Secuencia.** Propuesta de sencilla secuencia que emplea los principios desarrollados en el capítulo y en la cual se van incorporando algunas asanas estudiadas en los capítulos precedentes, de modo que al final del libro se desarrolla una secuencia larga que cumple los principios esenciales.

3. Interrelación entre la parte narrativa y el manual de yoga

Las experiencias psico-físicas y en ocasiones también psico-emocionales que se tratan en el argumento se estudian en la parte de manual de modo técnico. Por lo tanto, el capítulo 1 de la parte narrativa se corresponde con el capítulo 1 de la parte de manual y así sucesivamente hasta los 9 capítulos.



CV HELENA FERRARI

13

45 años de experiencia artística y docente en la creación e investigación sobre el Arte del Movimiento.

Es Licenciada en Arte dramático por la RESAD y Doctora en Artes Escénicas por la URJC con la calificación de Sobresaliente Cum Laude.

Profesora del método Schinca® de Expresión Corporal. Título de profesora de Yoga Iyengar concedido por AIPYS. Diploma de Anatomía para el Yoga Terapéutico Academy concedido por AEYT. Diploma de Profesora de Yoga Terapéutico concedido por AEYT. Realiza constantes estudios sobre disciplinas artísticas en Teatro de Movimiento, Mimo, Pantomima, Expresión Corporal, Danza y en disciplinas terapéuticas como Eutonía, Tai-chi, Qigong o Psicomotricidad.

Intérprete y asesora de movimiento para compañías de Danza, Teatro, TV. Funda la compañía *Schinca, Teatro de Movimiento* en 1977 hasta la actualidad actuando en España y el extranjero. Participa en vídeo-arte, cortometrajes, performances y happenings con artistas plásticos.

Desarrolla la actividad docente desde 1978 en el Estudio Schinca, RESAD, TAI y distintas universidades y centros impartiendo el método Schinca® de Expresión Corporal y otras disciplinas como: Mimo y Pantomima y Yoga.

Publicaciones: ensayos y revistas especializadas sobre disciplinas corporales. El libro en dos volúmenes "Marta Schinca, precursora del Teatro de Movimiento" en Fundamentos-Resad.



CV ELISA MUÑOZ FORCANO

Las ilustraciones están realizadas por Elisa Muñoz Forcano. Muestran la perfección y detalles de las posturas de yoga con calidez humana. De este modo el lector puede comprender la postura y deleitarse en el objeto de arte.

Presentan al personaje de la mujer protagonista que practica yoga y su álter ego representado por un animalillo fantástico que puede recordar un híbrido de lémur y gato. Su único ojo lo ve todo: es solícito, caprichoso, servicial, simpático, observador, persistente, inoportuno y aunque en ocasiones desea hacer yoga prefiere jugar y dormir, como buen cachorro.

Artista multidisciplinar licenciada en Bellas Artes con Mención de Honor es becada para especializarse en diseño en México. Posteriormente recibe una Beca de Pintura por la Real Academia de His-

toria y Arte de San Quirce, exponiendo finalmente en el Palacio de Quintanar de Segovia.

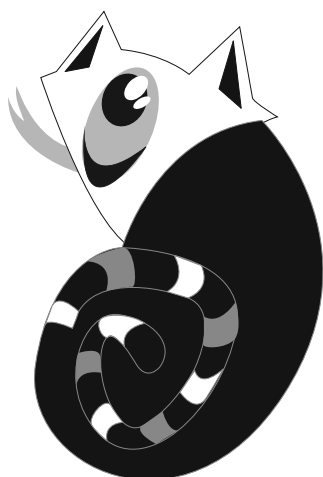
Interesada en las Artes Escénicas se gradúa en Teatro Físico por la RESAD con Matrícula de Honor en su Proyecto fin de Grado.

Cuenta con otras exposiciones individuales y colectivas en diferentes espacios: El Centro de Historia, el Teatro de las Esquinas, la Galería 4º Espacio y el Museo Pablo Serrano de Zaragoza, el Bilbao Exhibition Centre, el Espacio Luvitien y Museo Provincial de Teruel, la Galería El Armatoste en Morelia (México) o la sala Navel Art en Madrid.

Compatibiliza su profesión actuarial impartiendo clases como profesora de artes plásticas, teatro y danza en diferentes escuelas y desarrolla proyectos personales relacionados con el movimiento, las artes plásticas y el diseño gráfico.



Manual de Yoga ***Relato / Manual***



CAPÍTULO 1

PREFERIRÍA NO HACERLO

Soy actriz. Ensayamos una obra en la que hago un papel protagonista. Represento a “El Faraón” en el pasaje de la Biblia donde se relata las siete plagas de Egipto. Un papel duro, fuerte, tenso, cruel. Mi cuerpo es frágil y elástico, mi voz es suave y femenina. Me gusta representar a un hombre, ser un faraón, esconderme dentro de otra persona y sentirme él, es decir, otro. Estudio con fruición los gestos masculinos. Este es mi trabajo: ser otro que sale de uno.

También represento otros personajes secundarios: soy un viejo de barba blanca, sabio y picaresco; un arcángel bajo la apariencia de un ave de rapiña que corretea amenazador y trompetea con un cornetín; después me convierto en una mujer plañidera que canta y llora, en otras mujeres de Egipto o Israel.

El ensayo de hoy es de nueve a tres y toca la escena que llamamos «las cotillas del pueblo». Mi papel es el de una señora en un grupo de trabajadoras que hacen sus labores y critican a grito pelado. Las actrices estamos preparadas fuera de la escena, agachadas en cuclillas y en fila, esperando que el percusionista nos dé la entrada:

—Un, dos, un dos... ¡ya! —al ritmo de los bombos y cajas, nos balanceamos lateralmente para adecuar los movimientos al compás y comenzamos los extraños pasos de buitre.

Todas en hilera hacemos nuestra aparición, balanceándonos sobre una pierna y otra, como un vaivén que nos propulsa y nos hace avanzar.

—Un, dos, un dos... ¡stop! —frenamos todas en seco como si fuéramos una foto que inmortaliza un instante, deja nuestra estampa de mujeres tribales, en postura árabe, para comenzar la algarabía.

Siento las caderas flexionadas como un chicle y mis rodillas crujendo como almendras partidas a martillazos.

—¡Repetimos la entrada! —dice la directora—. ¡Laura, no vas a tiempo! ¡Chicas, coged el ritmo entre cajas, antes de entrar a escena, joder! ¡Llevamos ya una hora con esta mierda de entrada! Si esta vez no sale, seguimos adelante con la escena y os quedáis hasta las diez de la noche hasta que salga perfecto.

—Perdonad —se disculpa Laura—, es que tengo un dolor de rodillas que no puedo más. Esta postura me mata.

—Ya, a mí me duele el tendón de Aquiles, por lo del esguince —se queja Conchi—. cuanto antes nos salga, antes acabamos. ¡Venga, vamos!

—Tía, a mí me está dando un trallazo en los riñones que me estoy mareando —reprocha virulenta Natalí, pero se dispone a seguir intentándolo.

Me pongo a ello. Noto sobrecarga en los músculos gemelos. Levanto un poco un talón mientras descargo el peso sobre la otra pierna... cambio de peso y continuamos el ensayo. ¡No pillamos el ritmo! Cuando no es una es la otra, de mala gana seguimos ensayando la escena. Al cabo de un rato me duelen tanto las rodillas que me dan ganas de llorar. Damos por terminado el ensayo. Todos estamos frustrados, enfadados. Ha sido un mal día.

Cuando quiero incorporarme, lo de menos son los pies, las rodillas o las caderas, ahora, lo más importante es que me duele tanto la zona lumbar que no puedo enderezarme. Me he quedado con forma de zeta. Con esa forma me acercan en coche a casa y me meto en la cama con dos ibuprofenos de 600mg y dos relajantes musculares. Una especie de sedación voluntaria para poder seguir mañana, como sea. Estrenamos dentro de sólo diez días.

Llega ese día, el estreno en una ciudad de provincias y llenamos el teatro. Los aplausos no paran y nos cansamos de entrar y salir del escenario para repetir el saludo que habíamos ensayado quince minutos antes de la función. Somos felices y nos amamos locamente. Atrás quedan los sinsabores y ahora nuestros vibrantes cuerpos se funden en abrazos y piquitos a diestro y siniestro. Después de la función nos hacen una entrevista para sacarla en el periódico local.

—¡Me ha encantado cómo has interpretado al Faraón! ¡Parecías un hombre de verdad! ¡Con ese color de piel que tienes tan egipcio! —me dice entusiasmada la reportera—. Me gustaría que me contaras algunas cosas para que la gente sepa lo que siente una actriz cuando se sube al escenario, pues me parece una experiencia muy bonita, muy interesante.

—De acuerdo, pregúntame —le digo sonriente.

—Es que yo siempre he querido ser actriz —me hace la temida confidencia —, pero mis padres lo veían mal y me obligaron a hacer una carrera de verdad. —hace el signo popular con dos dedos de cada mano a los lados de las sienes—. Por eso hice periodismo. Tengo esa espinita... Bueno, da igual, vamos a empezar con la entrevista.

—Vale. —intento sonreír después de la confidencia cuando lo que tengo ganas es de mandarla a freír espárragos. Por el bien de la compañía sigo adelante.

—En tu currículum veo que has representado muchísimas obras teatrales, de diferentes autores, con muchos directores distintos, ¿podrías decirme con qué experiencia te quedarías después de tantos años subiendo al escenario? ¿Qué es eso que os engancha a los actores, “el veneno del teatro”, que dicen, para seguir haciendo nuevas obras?

—Muy buena pregunta —hago alarde de un cinismo alucinante, pues lo primero que me viene a la mente no sería correcto decirlo, no lo va a entender. Debo decirle lo que quiere oír, recurro al argumento más conocido:

—Es apasionante poder ser otra persona y vivir una vida que difícilmente podrás vivir porque sólo tenemos una. Cuando comienza la función sientes una cosa aquí —señalando la zona del vientre— sobre el escenario puedes percibir la respiración de los espectadores. Se crea una magia entre el público y los actores que es el motor de la actuación. Por eso hay públicos cálidos, públicos fríos, cada público transmite una cosa. Los actores nos esforzamos mucho y nos sentimos recompensados con el aplauso.

—Llama la atención el trabajo físico de los actores. En tu caso, ¿haces un entrenamiento especial o tienes esas facultades de nacimiento? Dicen que los morenos, vamos, quiero decir, los...

—Los negros tenemos un cuerpo diferente a los blancos —remarqué con hastío la previsible frase.

—¡Eso quería decir!

—Entreno todos los días, el actor debe hacer un trabajo diario disciplinado, cuidar su instrumento: su cuerpo, su voz y estar muy fuerte psíquicamente.

Después de decir esto y otras cosas por el estilo me sentí una imbécil, porque todo lo que había dicho, siendo cierto, cumplía con los estándares del arte. Lo que me hubiera gustado explicar es la huella corporal que cada obra me deja: el cuerpo machacado. En esta obra el dolor de rodillas; en la otra una tendinitis en el bíceps; en aquella de más allá, me reventé el cuello cargando una máscara; en otra, con los pies desnudos, fríos, azules, doloridos, semi congelados me cogí una fascitis plantar. A partir de esta impronta de desgaste la mayor satisfacción de mi vida ha sido poder expresarme a través de la profundidad del lenguaje corporal, la creación, el elenco teatral que forma un equipo, una unidad ideológica con un anecdótico en sus giras.

Si miro años atrás, me asombro de mi mentalidad de actriz. Todo lo solucionaba con dos máximas: son los gajes del oficio y tengo que entrenar. —"Tengo que"—: hacer ejercicios, estar fuerte, preparada físicamente, dormir, estudiar, repetir, encontrarme bien, concentrarme, ser flexible, estar delgada, beber mucho, comer bien, ir al fisio, ver teatro, hacer relaciones públicas, no beber alcohol, ir al estreno, tomar una copita, salir al campo, ir a correr, no fumar, mantener las amistades o fumarme un porrito para no parecer estirada. Estar preparada para cualquier cosa, por si me llaman. Mientras no me llaman —"tengo que...", por si..."—.

Era evidente que vivía en un cúmulo de ideas y propósitos incompatibles. Estaba estresada. Sentía un malestar físico y un cansancio mental sobrehumano del que no era consciente porque no me lo podía permitir. Mis amistades me decían: —"¿cómo puedes hacer tantas cosas? Te va la marcha"—. Ana, mi compañera de ensayos y estreses, me insistía:

—Vente conmigo a yoga. Te invito a una clase de prueba.

—¡No, no! ¡No me gusta el yoga! No me apetece nada.

—Lo entiendo, pero este yoga no es igual que el que tú conoces. ¡Mira! —Ana se ponía con las manos y los pies en el suelo y estiraba la columna como un gato—. ¡Prueba hacer esto!

—¡Qué pesada eres, hija! —mientras la imitaba— bien, ya lo he hecho, y qué.

—¿No te mola? ¿Te gusta? ¿Verdad que te va bien? —mientras me preguntaba se reía con una risa desorbitada y los ojos enrojecidos a punto de salirse de las órbitas.

—Sí, pero no es nada del otro mundo.

—Por lo menos veinte una vez, el profesor es buenísimo —se reía de una extraña manera, como dando a entender algo más— así lo conoces y te vas, nada más. Tía, es que el estrés que tienes no te lo quita nada, pero seguro que el yoga te da...

—Vale, otra vez con el mismo rollo del estrés. ¡No tengo estrés! Es que curro mucho. Mira, vale, sólo voy una vez, pero que sepas que me guste o no me guste no voy a hacer yoga jamás porque tengo muchas movidas y no tengo ni tiempo, ni dinero para tantos cursos —le dije bastante irritada— eres un coñazo, siempre te sales con la tuya.

—Bueno, ¿cuándo vamos?

—¡Joder! ¡Qué pesada! Cuando acabe el curso de Danza Butoh, dentro de dos semanas, ¿ok?

—Vale, el lunes veinticuatro a las seis y media, te recojo en tu casa y te invito a una clase.

—Bueno, gracias de todas formas, pero recuerda que sólo tomaré esa clase, porque me tienes hasta el moño con la misma cantinela desde hace dos años. Eres un martillo pilón.

Me encantaba tomar cursos y encontrar nuevos modos de expresión. La idea que tenía del yoga por aquel entonces me producía un aburrimiento insoportable, porque se trataba de salud y no de creatividad, que era lo divertido para mí. Se hacía mucha relajación, meditación, se veían bien las ventosidades, los bostezos y todas las manifestaciones naturales del cuerpo, menos reírse abiertamente o decir una palabra con doble sentido, echarle un poco de humor a tanta trascendencia. Ante una reacción natural como reírme me miraban despectivamente. El humor parecía incompatible con la atmósfera de misticismo a ultranza. Ese ambiente taciturno no me atraía, me sentía triste y poco creativa. Me bajaba el ánimo. Yo necesitaba acción, superación, voluntarismo, sudar, machacar.

Llegó el día. Para tranquilizarme Ana me explicaba que me llevaba a hacer yoga a un lugar especial con el mejor profesor de toda España.

—Bueno —rectificaba—, el segundo mejor profesor de toda España.

—¿Quién es el primero, el mejor de toda España? —me picó la curiosidad.

—Otro que a mí no me gusta porque es muy dogmático. Este no, es muy cercano, campechano...y ¡tiene un sentido del humor! ¡Te mueres de risa! —rotaba las muñecas gesticulando cerca de su rostro como para apaciguar los sofocos.

—¿Humor? ¿Cómo se hace yoga con sentido del humor?

—¡No, tía! El yoga que hace es muy serio, pero de vez en cuando tiene reacciones histriónicas, como las nuestras. Yo creo que podría ser muy buen actor —seguimos paseando mientras Ana me contaba anécdotas de las clases de yoga e intercalaba demostraciones—. Mira, sujétame las piernas.

—¡Epa! —de pronto me encontraba sujetándola de mala manera mientras ella hacía un pino— ¡Avisa lo que vas a hacer, que nos tronchamos!

Por la calle, en cualquier lugar, me mostraba alguna postura de yoga y me instaba a imitarla. En esas imitaciones me sentía como una especie de muñeco mecánico marcial. No me gustaba, me veía ridícula y me daba la risa, pero intentaba disimular. Lo de los nombres de las posturas no lo podía resistir. Cuando me los decía en sánscrito no entendía nada, pero al menos me evocaba mundos antiguos fascinantes: “Adho Mukha Sawanasana”. Estando a cuatro patas haciendo como un desperezo, no podía resistir la traducción: “el perro boca abajo”. Me sentía obvia, evidente, sin ningún misterio, me daban pampurrias. “Savasana, esto era “el cadáver”, la postura que se usaba para la relajación. Esta traducción era llamativa por su truculencia.

—Si no te importa, preferiría no saber los nombres de las posturas en castellano, se me baja la libido.

—¡Joder, qué maniática eres!

Llegamos al Centro de Yoga y, nada más entrar, tuvimos el primer tropiezo. Ana quiso pagar mi clase a través de su bono mensual, de uso nominal. La recepcionista le explicó de varias maneras que podía invitarme pagando la clase suelta, pero no con su bono. Ana, con su corpulenta osamenta se abalanzó sobre la temerosa chica. Con gestos bruscos y el rostro desorbitado en el que asomaban risitas tensas sin ton ni son, terminadas en seriedad amenazadora y ojos de locura, hizo uso del bono a su antojo. ¿Qué podía hacer una mujer delicada en una recepción de un centro de yoga ante tanto desparrame de actriz visceral?

Ana había conseguido su primer objetivo, el siguiente consistía en presentarme al profesor para lo cual lo sacó de su espacio de descanso por la manga de la camiseta y lo puso frente a mí.

Yo estaba avergonzada por tan incómoda situación. Él, sin embargo, me observó de manera amable.

Me sentía torva y pensaba: “Ya estamos los del teatro singularizándonos, me quiero ir, quiero pasar desapercibida, no quiero estar aquí, quiero difuminarme, evaporarme”.

Todo esto hizo que no pudiera mirar abiertamente al profesor, pero percibí que dentro de su amabilidad había socarronería y que me analizaba como queriendo escudriñarme, que algo le causaba una curiosidad estafalaria.

El profesor tenía un cuerpo escueto, proporcionado en la redondez, los ojos eran más brillantes de lo normal. ¿Estaba cachondeándose de mí? O quizás fuera por ese modo de mirar fisgando, como a través de la mirilla sucia de la puerta.

Ana me condujo a la sala donde se impartían las clases de yoga. La primera impresión fue que se trataba de un espacio muy pequeño ¡Y con tres columnas en el medio! Acostumbrada a los espacios amplios, diáfanos y luminosos de las clases de danza y expresión, éste me pareció reducido, escaso, pero acogedor.

La segunda sorpresa fue el encuentro con los materiales: antideslizante (para mí era una alfombrilla), mantas, tacos, cinturones, cuerdas y otros pequeños enseres. Como no tenía ni idea el modo de utilización de estos objetos, me sugerían imágenes contradictorias. Podían servir para estar más cómodos, abrigados o también para poner al cuerpo en un brete: hacer equilibrios sobre piezas duras, atarlo y colgarlo como un simple jamón.

Ya había algunas personas tumbadas sobre mantas y tacos de madera, en unas posiciones que yo veía como incómodas y muy forzadas.

El profesor me mostró dos posibilidades de colocación de mantas para que adoptara esta o aquella postura de comienzo ¡Qué engorro! –pensé–. Necesito “calentar un poco”, estirarme, activarme, deslizarme por el suelo, moverme rítmicamente y prepararme para empezar. Pero ponerme allí quieta e incómoda...

Además, en una postura los hombros están en el suelo y en la otra no. La de los hombros en el aire —más tarde supe que se llamaba Viparita Dandasana— tenía una pinta malísima, sólo con mirarla me dolía el cuello. Elegí la otra.

Mientras intentaba ponerme en la postura en la que los hombros se apoyan en el suelo iba haciéndome algunas reflexiones: cuando el profesor habla de “los hombros” se refiere a los omóplatos —seguí pensando e inevitablemente interpretando— mientras deslizaba hacia atrás, se acercó el profesor y adecuó mi cuerpo con tanta rapidez que no pude darme cuenta, exactamente, de lo que había sucedido; quizás los brazos, el tronco, la cabeza... no lo sabía. Lo que sí recuerdo es que apreté el cinturón con cierta displicencia y noté cómo mis muslos blandos cedían bajo la presión de éste, creando una horrible lorza imposible de disimular. Sinceramente, la preocupación por los omóplatos hacía rato que se me había olvidado.

Aun así, me encontraba más cómoda. A los pocos segundos empecé a relajarme, se acercó nuevamente y me dijo que no despegara los dedos gordos de los pies. Reconozco que me importunó, pues estaba empezando a encontrarme a gusto, pero lo intenté con ahínco porque no me resultaba nada fácil. Comencé a notar tensión en el muslo superior, en su parte externa, las pantorrillas entumecidas y los pies con calambres. En la parte interna de los muslos aparecían y desaparecían dolores intensos, no recuerdo con exactitud, pero la sensación general era de incomodidad.

De reojo miré a mí alrededor buscando una actitud solidaria, una solución a ese dolor insoportable, pero nadie parecía inmutarse.

En ese recorrido visual llegué a los pies de Ana y me causó muchísima risa verlos. Obviamente me contuve la risa porque veía a la gente muy concentrada y seria. Sus pies estaban torcidos hacia dentro creando una concavidad en cada uno de los bordes internos. ¡Y sus dedos! Estaban muy separados y cada uno iba en una dirección, o al menos tuve esa impresión. Me recordaban las manos de los lémures o algunos monos, con esos dedos tan definidos y disociados, casi independientes unos de otros.

He de aclarar que toda comparación del ser humano, tanto en su aspecto físico como en sus características psíquicas, con otro ser vivo, animal o vegetal, viniendo de mí, es un piropo y jamás podría ser una ridiculización o crítica maliciosa.

Luego estuve tentada en levantar la cabeza y mirar los míos, pero me pareció poco profesional. Me dije: “después de tantos años de trabajo corporal debo guiarme por mis sensaciones propioceptivas”, y decidí guiarme por mi percepción táctil. Con cierta desesperación me di cuenta de que no podía unir los talones a la vez que los dedos gordos, eso me exigía un esfuerzo grande y creí percibir la misma forma entre mis propios pies que en los de Ana, excepto los dedos, que yo los tenía como si estuvieran agarrando un palito: dedos de gorrión. El espacio entre los tobillos tenía forma de tienda de campaña. Todo esto pude comprobarlo en la intimidad de mi casa, analizando toda la pierna. Siempre he tenido problemas de unión de talones. En la primera posición de Danza Clásica era tanta la hiperextensión de la parte posterior de las rodillas que los talones quedaban separados. Esto era alabado por algunos profesores por la estética grácil y móvil de las piernas largas y laxas.

Con el tiempo supe que la postura que estaba intentando hacer era Setu Bandha Sarvangasana.

Después estuvimos mucho tiempo haciendo posturas de pie. Tanto era el dolor en los pies, los tobillos y las rodillas que tuve ganas de echarme a llorar. Era un dolor diferente al que estaba acostumbrada a soportar y al que creía me debía como pago o como deuda, según se mire, por dedicarme a una profesión “tan bonita como sufrida”, como es la de ser intérprete de Teatro gestual.

“A esta profesión hay que amarla mucho”, decía mi profesor de Mimo, justificando los padecimientos.

Durante las asanas me dolían los ligamentos y tendones de los pies exageradamente, pero también el cuello y la zona lumbar, como siempre. Todo me molestaba: mi cuerpo, el antideslizante, un taco de madera por aquí, otro por allá... Además, tanto tiempo de pie me aburría porque me cansaba. El profesor repetía sin cansancio instrucciones que yo difícilmente podía hacerlas todas a la vez: “Piernas fuertes, respiración blanda, estirar, empujar”. Esas cosas que hacíamos de pie me costaban mucho. Estaba deseando acabar.

Luego fuimos al suelo y nos sentamos sobre unas mantas que había que doblar de determinada manera. Deseaba quitar todos los cachivaches, pero el profesor planteó Akarna Danhurasana. Cogí el dedo gordo del pie derecho con mi mano derecha. Di la orden mental: “pierna sube y acércate al oído” una y otra vez y no hubo respuesta. No pude. ¡Yo no podía hacer algo con el cuerpo! Empecé a aceptar el reto.

La preparación a esta postura me recordó un momento de la función de Teatro gestual donde utilizaba dos máscaras a la vez. Me escondía tras las máscaras. Limitados los sentidos debía realizar un trabajo de gran precisión, disociación y coordinación para dar vida a esos objetos inertes. Bello trabajo de gran esfuerzo vertebral que junto a otras, me habían costado la salud. Unas graves lesiones en la columna sin vuelta atrás.

El profesor preguntó dónde sentíamos el estiramiento. Yo lo sentía en el glúteo. No dije nada por timidez, siempre he sido así, tengo que hacer verdaderos esfuerzos para lanzarme dentro de un grupo de personas que no conozco y hablar o expresarme. ¿Cómo es posible que te ocurra eso? Se pregunta la gente que me conoce sobre un escenario o impartiendo una clase. Lo mismo me pregunto yo. Si me pusiera a analizarlo, seguramente encontraría una explicación, pero nunca tuve ganas.

Volviendo a la pregunta del profesor, Silvina respondió que notaba mucho esfuerzo en la espalda. ¡Yo también! Casi llegaba a ser dolor. Hubo un pequeño diálogo entre el profesor y los alumnos y finalmente el profesor

señaló la zona del glúteo y lo corroboró verbalmente que esa debía ser la zona activada. Comprobar que lo que el cuerpo me decía era lo correcto, me animó.

Cuando llegó el momento de la relajación, no quería terminar. Primero, porque estaba pasándomelo bien y, segundo, porque sólo oír el concepto “hacer una relajación” me exasperaba, me ponía de los nervios.

Hacía muchos años que no hacía una relajación porque me resulta tedioso cuando el monitor de modo ordenado enumera el muestrario de cada parte del cuerpo para que uno las visualice e imagine una serie de consignas. Recuerdo aquel profesor de cuerpo único que nos instruía: “Visualiza el volumen del tobillo... su parte anterior... la posterior... el tobillo interno... el externo... imagina que se va dilatando... el aire inunda la articulación y se expande...”. Más o menos así con cada parte del cuerpo, a la altura de los muslos deseaba que cayera el techo sobre nosotros. La relajación, esa cosa tan previsible, conductista, mortecina, concreta, boba. No era para mí.

Teméndome lo que se avecinaba el profesor nos pidió que montáramos los soportes como en aquella posición del principio. ¡Pero bueno! ¡Otra vez en esa posición tan incómoda! Menos mal que esta vez no tenía que estar con las piernas tan tensas y los dedos gordos podían separarse.

Una vez sobre los soportes, el profesor nos hizo realizar un sencillo sondeo de nuestro estado. Simplemente era una toma de contacto con la postura distendida y una observación de la respiración y las posibles acumulaciones de tensiones corporales y la actividad mental. No era un ejercicio de visualización impostado y tedioso. Fueron unas útiles instrucciones para pasar lo antes posible al estado de pasividad íntimo y personal.

Fue una reconciliación con la búsqueda del estado de relajación.

No podré olvidar jamás la impresión corporal que me dejó esa primera sesión de yoga al salir del Centro, caminando con Ana hacia el Parque del Retiro.

Veía mejor, con mayor nitidez. Todo era luminoso y las formas se contrastaban. Los demás sentidos se agudizaron. Era como si saliera de un masaje profundo, donde me hubieran tocado las fascias, los músculos y también los huesos y las articulaciones por dentro. Notaba las plantas de los pies elásticas como si caminara sobre plantillas con resortes. Sentía rebotar las rodillas sin dolor. Había sido como una sesión de osteopatía sacro-craneal de las buenas, de las sutiles.

Mis tensiones y contracturas eran tan intensas al cabo del día que a veces tenía la fantasía de que una apisonadora me pasaba por encima y me dejaba tan planchada como la sombra. Así me sentía yo: planchada, alargada, movilizada y depurada, pero por dentro.

Yo me reía y Ana también, quería explicarle lo que sentía, pero en ese momento no encontraba las palabras adecuadas, sólo me salía una risa floja y tontorróna.

Una vez más: no me era posible explicar verbalmente lo que sentía en el cuerpo y con el cuerpo, siempre llegaba a ese punto en el que las palabras no me bastaban. Lo que el cuerpo me decía, sólo él, con su propio lenguaje lo podía decir. Querer traducirlo al lenguaje verbal era empobrecer el significado.