

## **Yoga, percepción corporal y situaciones de vulnerabilidad**

“Yo: Hola Pato, estoy en medio de una crisis, no paro de llorar hace días y no estoy pudiendo dormir. Un amigo me dió clonazepam y solo se sintió peor. Preciso hacer yoga.

Pato: Que bueno Negro que te salga esa búsqueda, hay varios lugares donde podrías ver qué onda las clases, incluso uno acá cerca de la radio... (lo interrumpo)

Yo: No amigo, no me expliqué bien: preciso hacer yoga ahora. Ahora ahora.

Pato: (piensa y murmura unos segundos) Vení para acá, yo te doy mi cupo para tomar la clase de las 19, nos encontramos en la esquina...”

Marzo de 2013 y así comenzaba mi camino adulto con el yoga, durante una de las peores crisis que he atravesado. Nunca supe ni indagué demasiado en el por qué dije “Preciso hacer yoga ahora”, por qué yoga (del que no sabía casi nada), solo agradezco haberme escuchado. Empecé a intentar practicar de manera casi cotidiana con esa maravillosa torpeza de los iniciantes que se parece un poco a los gatitos cuando empiezan a caminar. Había pasado 40 noches casi sin dormir, me resultaba penoso transitar el día a día y apenas empecé yoga logré dormir y encontrar un balance psicoemocional en la diaria.

Cuando se nos planteó la consigna para esta monografía del profesorado me puse automáticamente en el lugar del investigador de trabajo de campo, pensando en mi postulado de manera ajena, yo miraba y evaluaba a otros y contaba lo que veía. Muy serio y predisposto a analizar todo lo que le pasaba a los demás.

No hizo falta que avanzara mucho en la investigación para empezar a resonar con testimonios y darme cuenta rápidamente que el título de la monografía me nombraba por completo:

- a) Yoga cambió completamente mi percepción corporal. Soy un ex deportista de 48 años que se federó en 3 deportes diferentes que nunca tuvo un cuerpo musculoso (de revista o Instagram) ni siquiera cuando entrenaba 6 veces por semana. Fue bastante

traumático y conflictivo para mí, porque además me sentía muy ajeno al tipo de vínculo que establecían los demás deportistas alrededor mío con su cuerpo, donde quien vomitaba de tanto entrenar o lloraba por los calambres era un héroe. Yoga se sintió como un hogar de inmediato. Me hizo mirar y atender mi cuerpo con cariño y cuidado, mucho más en sintonía con lo que nacía en mí. Tuve y tengo algunas “recaídas”, cuando miro la elasticidad, constancia o delgadez de otros cuerpos y me comparo. Pero por lo general puedo escuchar como el yoga me guía con luz y la práctica se ha sentido como estar en amor con esta “casa” que habito.

- b) Yoga en situaciones de vulnerabilidad. Me dá un poco de vergüenza porque en este punto me resultó bastante chocante descubrirme tan ajeno en mi primera mirada: Pensé el escrito enfocado en tod@s l@s alumnos de la Sangha, que están claramente en situaciones de vulnerabilidad en las que nunca estuve, pero estaba pasando por alto por la sí estuve. La pandemia se declaró a días de mi cumpleaños número 44. Una conjunción de malas decisiones propias y ajenas me dejó en una situación muy precaria con mis hijos, viviendo en un departamento minúsculo, donde el ambiente principal no tenía ventanas, sin trabajo, sin ingresos, sin ahorros y en situación de encierro. Activé todas las changas posibles y dejaba a Simón al cuidado de Pedro mientras salía a buscar algo, cualquier cosa. En Palermo estaba prohibido circular por la calle sin permiso así que diariamente se repetía la escena donde la policía me paraba y me interrogaba sobre mi destino y actividad. Enseguida empezamos a recibir donaciones semanales de comida y algunos días cuando no alcanzaba nos compartían porciones de ollas populares comunitarias, y a mí me gustaba compensar la comida recibida saliendo de recorrida a llevarle los mismos platos a gente en situación de calle. Empecé a hornear y vender pan, para tener un ingreso pero sobretodo para tener el permiso de circulación y poder sacarlo a Simón a la calle mientras hacíamos juntos el reparto. Durante todo este tiempo sostuve por lo menos una práctica diaria en ese living o, mientras el clima y los vecinos botones me dejaban, en la terraza del edificio. Mi salud psicofísica, y por ósmosis la de mis hijos, se sostuvo gracias a yoga. Yoga me proponía una pausa, un encuentro conmigo en medio del caos, un espacio para atenderme y restituirmee. Me asombra y, de nuevo, me dá cierta vergüenza haber pasado por alto ése momento tan crítico, tan vulnerable. Pero no me asombra para nada encontrar palabras parecidas cuando profes de la Sangha describen cómo

perciben que ayuda la práctica a l@s alumn@s y si hay una constante que he observado tanto en el Hogar el Alba como en la Fundación San Carlos es una gran necesidad de la relajación, esa quietud consciente, que propone yoga.

Caro, profe en Fundación San Carlos (adultos): “Creo que en el caso de la fundación los reconectó con su cuerpo desde lo sutil hasta lo burdo y de lo burdo a lo sutil. Sus cuerpos parecerían más livianos al terminar las clases y en sus rostros dejaron CAER EL GESTO.”

Otros testimonios:

Salí a buscar testimonios de practicantes y profes que me respondieran las preguntas “¿Yoga cambió tu percepción corporal? ¿Cómo?” y encontré un basto universo de respuestas. Frecuentemente me repreguntaron exactamente a qué me refería y respondí que lo que surgiera, que no quería condicionar su respuesta. Hubo gente muy sucinta y desconocidos que se explayaron lindo. Las dos primeras cosas que se puede notar es que no hubo ninguna respuesta por el No, y que ante el término “percepción corporal” las mujeres manifestaron estar atravesadas por el condicionamiento social y mostraron claramente que para ellas el término estaba enlazado a otro gran cúmulo de cosas.

Alejandra: “El yoga cambió mi percepción corporal de varias maneras. Habiendo tenido varias oscilaciones de peso a lo largo de mi vida, aceptar mi cuerpo era un reto para mí, debido a las presiones sociales presentes.

Me costaba mucho usar ropa fresca en épocas de calor por ejemplo, pero el yoga me ayudó a darme cuenta que mi cuerpo era el vehículo y morada del ser, la estructura que me permite vivir, hacer, estar. Aprendí a aceptarlo gracias a la práctica frecuente de asanas, Pranayamas, meditación porque me hizo descubrir eso. Sentir el cuerpo y disfrutar esta existencia sin autocondenarme por cómo soy.

También me ayudó a darme cuenta el gran potencial que el cuerpo tiene para desenvolverse en la vida cotidiana gracias al movimiento, dado por el sistema musculoesquelético y los demás sistemas del organismo. Me ayudó a ver que puedo hacer mil cosas que traen gozo, simplemente moverse, caminar, andar en bicicleta, correr, hacer asanas diversas. Todo

gracias a que el yoga brinda un acercamiento íntimo con tu propio cuerpo. En resumen, te hace ver que existe, está ahí, a amarlo y cuidarlo.”

Laura: “El yoga cambió mi percepción corporal, sí. Me doy cuenta de mi fuerza o mi falta de fuerza en algunos músculos. Me doy cuenta cuales son mis partes menos elongadas, me doy cuenta de mis limitaciones, me doy cuenta el recorrido que me falta si quiero progresar en la práctica, además me di cuenta que tuve que cambiar mi alimentación para tener más energía, por lo tanto percibo que alimentos me hacen sentir mejor. Por supuesto mejoró mi sueño y mi ansiedad y me refiero entonces a que percibo como puedo controlar estos estados anímicos, la mente es parte del cuerpo. Me siento más fuerte y tengo una herramienta muy poderosa para usar cuando más necesito. Aprendí a reconocer zonas de tensión mediante la meditación y la concentración. Aprendí a reconocer mi respiración corta y superior cuando estoy muy ansiosa y se que hacer para modificarla.

También aprendí a no enojarme conmigo cuando algo no me sale. A respetar mi proceso único. Eso si queres agregalo. Porque aprendí a manejar mi frustración. Yo soy muy autoexigente.

Me acuerdo re puntual una vez haciendo una postura, en los comienzos, no me salió y de la rabia le di una palmada al piso. Recuerdo la mirada de mi profesor super asombrado. Dije, acá hay algo que laburar. Y después reiteradas veces escuche a mis profes decir que te desafía el ego. Y entendí todo lo que me pasaba. Es muy mano a mano con uno. Pero el camino es intransferible, como la experiencia (como la vida). Solo podemos acompañar. Sin duda soy mejor gracias al yoga”.

Susy: “A los 44 años comencé a practicar meditación Raja Yoga y mi interocepción (la percepción del estado interno del organismo, aportando información sobre el funcionamiento o disfunción de las vísceras y órganos internos) fue un aprendizaje, conocer mis procesos mentales, emociones, hábitos, aceptar y comenzar a cambiar lo que podía. A los 47 años comencé la práctica de Hatha Yoga y esta experiencia me permitió la propiocepción (la conciencia de la propia postura corporal con respecto al medio que nos

rodea) de la respiración, de mi cuerpo, sentirlo, convencida que para meditar (que me ha resultado difícil) tenía que sosegarlo,

descendiendo así el nivel de ansiedad. Aprendí a relajar el cuerpo permitiendo liberar emociones ... Hoy tengo 68 años , después de jubilarme hice el Profesorado de Hatha Yoga en Hastinapura, hace tres años que doy clases: quiero darle a las personas el bien que me proporcionó, las técnicas, métodos de concentración, relajación, respiración ... del Hatha Yoga”.

Lu: “si, claramente, muchísimo. Básicamente pudiendo discernir el movimiento de cada parte del cuerpo. Y también el espacio dentro del cuerpo. Es decir, uno cuando empieza a practicar se mueve "en bloque"... entonces ir desautomatizando esto. Y explorar todo el rango de movimiento de cada parte del cuerpo en las distintas asanas y el impacto que tiene eso en la respiración, sistema nervioso, etc. Y luego me enseñó a trabajar con el sistema nervioso en sí y qué movimiento uno necesita para activar, calmar, reposar, enfocar, etc”

Gaby: “Trabajar la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad hizo que confiara más en mi cuerpo por ende me siento más capaz para poder afrontar cualquier situación en mi vida. Tomarme el tiempo para perfeccionar una asana y ver los progresos ,hizo que entendiera que hay músculos, tendones,huesos . Qué la columna vertebral tiene que estar flexible y fuerte para afrontar todas las acciones cotidianas del día a día. Yoga me hizo reflexionar sobre mi cuerpo, mi mente y mi espíritu para llevarlos a un mejor nivel .”

Chechu: “Sí, la cambió, ayuda a tomar conciencia del cuerpo. Me ayudó a tomar conciencia de espacios del cuerpo y a activar diferentes zonas”.

Mari: “Sí. Sobre todo a partir de la exigencia que era al principio lo más importante. Luego apareció la voz del cuerpo, trayendo información de lo posible. De mis límites y también de cómo se abría otro espacio.”

Mariana: “El yoga me hizo consciente de mi cuerpo y sus distintas partes, me permitió interpretar zonas contracturadas, percibir el trabajo en determinados músculos, dirigir el trabajo a una u otra parte, etc.”

Anahí: "Practiqué junto a mi mamá hace muchos años. Estaba finalizando la secundaria y luego con el embarazo de Rodrigo mi segundo hijo. Lo que me enseñó es a escuchar mi cuerpo y sobre todo a prestar atención a la respiración."

Liliana: "El yoga llegó a mi vida a los 36 y yo no tenía a nadie cercano que practicara. Estábamos en pandemia y llegó como suele llegar a Occidente que fue tomarlo como un ejercicio físico. Yo arranqué casi de una con ashtanga, por un tema de horarios, y me conquistó. Pasaron 5 o 6 meses y me dí cuenta que (el momento de la práctica) era Mi momento. No era ya algo físico sino mi momento de meditación, de reflexión. Al año de estar practicando me dí cuenta que las cosas que yo practicaba en las asanas como el balance y el equilibrio, la potencia, así como los ejercicios de respiración eran algo que sumé en mi cotidiana y eran herramientas que estaba usando en mi día a día. Y eso me empezó a cambiar la manera de vivir. Las respiraciones me servían para calmarme en situaciones complejas o para tomar decisiones, calmar tensiones, enfocarme, buscar el equilibrio en las decisiones de la vida. También me pasó que cuando empecé a trabajar algunas posturas puntuales empecé a tener un montón de cambios, no solo beneficios físicos, sino beneficios... espacios donde empecé a trabajar emociones personales que antes de hacer yoga no era consciente. Esto me pasó especialmente con las posturas de apertura de pecho, me empecé a abrir a todo lo que me pasaba, y fue un antes y un después. Básicamente me cambió la vida".

Otros tres términos aparecen constantemente: respiración, cuerpo y espacio. Me maravilla cómo surge la respiración y un nuevo vínculo con ella cuando la pregunta es sobre percepción corporal. Creo que explicita la relación íntima entre asana y pranayama. Y sobre cuerpo y espacio, que reinicia la relación y permite habitarse de nuevas y mejores maneras.

Hari Om Tat Sat

Mariano Díaz