

# yoga

JOURNAL

**¡¡NUEVO!!**  
Imágenes vivas  
para saber  
cómo practicar  
cada asana

## Fortalece tu poder interior

¿Cuál es la  
meditación más  
adecuada para ti?

Cómo el yoga  
te mantiene en forma

Espalda saludable:  
Con la postura de la cobra

Testimonio: "¿Qué aprendí  
en un ashram?"

Entrevista  
a José Manuel  
Vázquez: "El  
buen profesor  
de yoga  
aprende de  
sus alumnos"

**+** 5 claves para  
comer bien  
¡todo el año!!

Nº 55. ESPAÑA: 3,95 € (CANARIAS  
Y AEROPUERTOS 4,10 €) PORTUGAL  
CONT.: 5,50 €



GLOBUS



JOSÉ MANUEL VÁZQUEZ

# "El buen profesor aprende de sus alumnos"

Nos hacemos eco de una de las últimas publicaciones del mercado editorial "Manual de Yoga Integral para Occidentales". Su autor, nos habla sobre el Yoga Integral y sobre la relación profesor alumno.

**Yoga ¿Todo el mundo puede hacer yoga?**

**Jose Manuel Vázquez** Sí, todo el mundo puede hacer yoga. Ésta es una de las características del yoga que más me gusta. Religiosos, gnósticos o ateos, deportistas o no, reflexivos, amantes del silencio, personas de acción, jóvenes o mayores, etc... hay un yoga que se adapta a cada uno de nosotros.

Una de las primeras cosas que debe preguntarse una persona que practica o quiera practicar yoga es qué busca en esta disciplina. A partir de ahí podemos encaminar nuestros pasos conscientemente y elegir aquello que nos es afín. A poco que uno persista encontrará al profesor que le ofrezca lo que anda buscando.

**¿Qué papel tiene el profesor para los alumnos?**

El profesor ha de orientar y guiar mientras observa la evolución del alumno, comparte el resultado de su aprendizaje según las demandas de éste. También proporciona un espacio de respeto, de trabajo y de escucha interior donde desarrollar la práctica.

Cada persona transmite la enseñanza de una forma diferente. A las cualidades innatas que el profesor ha ido cultivando a lo largo de su proceso personal con el yoga, se suman los conocimientos técnicos que le capacitan como profesional. El profesor inicia al alumno en una disciplina que puede ser útil practicada en cualquiera de sus muchos niveles de comprensión. Le ofrece herramientas concretas de trabajo diario y además comparte la visión ampliada de la existencia y el ser que le proporciona el yoga.

**Hablas de escuelas tradicionales y de escuelas modernas. ¿Todas son buenas? ¿con qué te quedas de unas y de otras?**

Definimos como escuelas tradicionales a aquellas que tienden a conservar las formas de enseñanza nacidas en el contexto histórico y religioso de la India. Definimos como escuelas modernas a aquellas que ponen su atención en las adaptaciones de las técnicas descritas en los textos clásicos a la sociedad actual. Sorprende que la mayoría de las asanas que se practican hoy día en los estudios de yoga europeos y americanos, aunque se vendan como tradicionales, en realidad se desarrollan en el siglo XX. ¿Todas son buenas?...Pues depende de para quién y para qué. Para las personas que las enseñan y las prac-



Lleva más de 18 años ejerciendo su profesión en diferentes medios. Desde el año 2011 dirige su propia escuela de yoga.

## “La mayoría de las asanas que se practican hoy en estudios europeos y americanos, en realidad, se desarrollaron en el siglo XX”

tican deben de ser buenas puesto que defienden sus beneficios. Está claro que tanto las tradicionales como las modernas existen y perduran porque cubren una demanda. Particularmente valoro de una práctica que no me dañe, me sea útil y me aporte algo que a la larga transforme mi forma de entender y de hacer las cosas.

De las tradicionales me gusta mucho el estudio académico de los textos clásicos y la pluralidad de significados según el punto de vista (darshana) elegido. De las modernas, me parecen imprescindibles sus aportaciones técnicas y anatómicas. Del yoga que se

está desarrollando en Occidente me parece revelador los estudios comparativos de yoga y las diferentes ramas de las neurociencias, la filosofía y la física moderna.

### **Destaca la importancia del vínculo profesor-alumno.**

#### **¿Eres además un terapeuta para tus alumnos?**

A mi entender, el vínculo profesor-alumno es más importante que el tipo o estilo de yoga elegido. Desde la relación maestro discípulo tradicional hasta la moderna de profesor alumno, todas tienen un componente humano, personal, de conexión y transmisión

de experiencias que no puede ser sustituido por nada. Por otro lado, el profesor representa los valores del yoga y eso lo hace muy atractivo a la mitificación. Por suerte, eso está cambiando. Los alumnos cada vez se acercan al yoga con más criterio y los profesores, mejor formados, son más conscientes de sus limitaciones. El profesor de yoga, por definición, no es un terapeuta. Sin embargo, el yoga ejerce indudablemente un papel terapéutico y en ello reside parte de su éxito en Occidente. Normalmente nos acercamos al yoga para aliviar el dolor o malestar que nos encontramos en el acontecer de nuestra vida cotidiana. El miedo, la inseguridad y la obstinación que la ignorancia provoca nos impelen a transgredir las leyes naturales que conservan nuestra

## yoga para occidentales

salud. El conocimiento nos ayuda a entender las causas del sufrimiento y cumple una función terapéutica importantísima.

### De qué manera les ayudas.

#### ¿En qué basas tu línea de cooperación/ayuda con ellos?

Una de las cosas que primero enseñamos a los futuros profesores de yoga en la formación que impartimos en nuestra escuela, es que aunque la función del profesor es compartir lo que sabe, en realidad el buen profesor aprende de sus alumnos. Son los alumnos los que nos enseñan cómo ejercer nuestro trabajo eficazmente. La responsabilidad de llevar a buen término una clase es del profesor, pero lo que allí sucede depende en buena medida de los alumnos.

Nuestra línea de trabajo docente es más horizontal que vertical. Aunque el sistema tradicional de enseñanza en el yoga es absolutamente jerárquico, nosotros nos decantamos por una relación más igualitaria con el alumno, basada en el respeto y la valoración mutuos. Es un intercambio constante de experiencias y conocimientos. El alumno crece junto a su profesor en la medida en que el profesor se permite crecer con sus alumnos.

### Explícanos tu técnica

Trabajo yoga integral. Esto quiere decir que recogemos las técnicas que nos ofrecen las diferentes líneas de trabajo con el yoga y las aplicamos según sean los objetivos del alumno. Para ello ofrecemos sesiones individuales y colectivas,

### QUIÉN ES...

## José Manuel Vázquez



Nace en Irún, Guipúzcoa, en 1971 pero desarrolla su vida profesional en Madrid, donde reside desde 1989. Desde el año 2011 preside la Asociación Shiva-Sjakti de Yoga Integral. Es profesor certificado por la organización estadounidense Yoga Alliance. Director de la formación certificada de profesores de yoga integral. Miembro de International Association of Yoga Therapists y profesor reconocido por la Asociación Española de Practicantes de Yoga y la Asociación Profesional de Profesores de Yoga de Madrid.

talleres específicos, seminarios y formación profesional. Tratamos a cada alumno por separado, escuchamos sus necesidades, le orientamos y creamos un plan de acción personalizado. A partir de ahí el alumno decide qué camino tomar. Empezamos por la respiración y la toma de conciencia corporal y luego incidimos en el desarrollo de

la fuerza, la flexibilidad, la claridad mental, la creatividad y la salud del practicante. A nuestra metodología de trabajo la llamamos yoga orgánico porque se estructura a partir del fluir de la energía en el organismo (prana vidya). Los principios éticos del yoga (yamas y niyamas), las posturas (asanas), la respiración y la canalización de energía (pranayama), los ejercicios de interiorización (pratyahara) y las técnicas de concentración y dominio de los procesos mentales (samyama) ayudan a mantener el equilibrio dinámico del individuo en su crecimiento.

### ¿Por qué hay tantos yogas diferentes? ¿Cuál es la verdadera esencia del yoga y su práctica?

Hay tantos yogas diferentes porque el yoga abarca todos los aspectos de la vida. Todas las diferentes facetas de la vida de una persona pueden ser vistas bajo el prisma del yoga. Con el paso del tiempo nuestras necesidades e intereses cambian. Cada uno elige según sus circunstancias aquello que le permite seguir evolucionando. El yoga tiene la capacidad de adaptarse a la cultura del momento y pervive más allá de los individuos porque es una disciplina poderosa, flexible y generosa.

La esencia del yoga nos remite a la esencia del ser humano. A aquello que es inmutable y no cambia con el paso del tiempo. El yoga puede cambiar sus adjetivos pero mantiene intacta su esencia. Los recursos del yoga

## **“El alumno crece junto a su profesor en la medida en que el profesor se permite crecer con sus alumnos”.**

parecen inagotables, los recursos del hombre para encontrarse a sí mismo también. Sus limitaciones son heredadas de la condición humana en general y del individuo en particular.

Dice el mito que el yoga fue un regalo de los dioses a los hombres para contribuir a su evolución. En un principio era una disciplina secreta, esotérica que otorgaba mucho poder a quien la practicaba. Parece que es momento de compartir ese poder con aquellos que son capaces de conquistarse a sí mismos.

**Acabas de publicar el Manual de Yoga Integral para occidentales. ¿Es una guía de iniciación al yoga?**

El libro nace con la vocación de ser guía para el que se inicia y orientación para el ya iniciado. En él se sintetizan los aspectos fundamentales que definen al yoga desde un punto de vista occidental. Está lleno de esquemas que facilitan la comprensión del tema. Es didáctico, fácil de leer, riguroso e invita a la reflexión e investigación personal.

En él he recopilado la información que en los últimos 20 años me ha servido para entender el yoga y su aplicación práctica. Es el manual al que remito a mis alumnos cuando quiero que en-

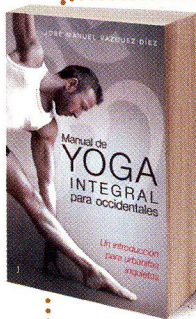
tiendan y relacionen los diferentes conceptos, ramas y técnicas del gran árbol que es el yoga.

**Por último, de qué manera el yoga puede ayudarnos en nuestra profesión, trabajo, familia, amigos,...**

Aurobindo Ghosh, el padre del yoga integral, entendía el yoga como una contribución al desarrollo del potencial humano, como especie, como sociedad y

como individuos. Esta visión no sólo me gusta sino que no puedo concebir el yoga de otra manera. El yoga en contacto con la vida se vuelve una disciplina fértil. Sin renunciar a quién somos y haciendo gradualmente pequeños cambios, podemos integrar el yoga en nuestros acelerados estilos de vida.

Mi pregunta sería más bien: ¿Cómo el descubrimiento de algo tan potente como el yoga no va a transformar y afianzar nuestra ética profesional, el valor de nuestro trabajo, nuestra comunicación familiar, nuestra responsabilidad social y nuestra libertad personal de ser quienes somos en este momento?



### **Manual de Yoga Integral para occidentales**

Explica de manera sencilla las técnicas básicas y su finalidad a quienes tratan de orientarse en el marasmo de estilos y filosofías del yoga. Para aquellos urbanitas inquietos el yoga es una manera de estar en forma, física y mentalmente, y sin ninguna duda la mejor manera de descansar, y de recuperar

energía y lucidez, y también una excelente herramienta de reflexión y toma de conciencia de uso diario. Todo el mundo puede hacer yoga, pero es preciso encontrar la manera que mejor se adapte a cada persona. Son muchas las escuelas tradicionales que por intentar conservar la esencia del yoga se han quedado desconectadas de las circunstancias que condicionan nuestra sociedad, y no son menos las modernas que enseñan un tipo de yoga principalmente aeróbico que sin duda proporciona los beneficios de una actividad física, pero que no incide en la conciencia corporal ni en la observación de uno mismo que requiere la disciplina del yoga. A partir de esta guía preparada por José Manuel Vazquez Díez, el lector encontrará un adecuado equilibrio entre tradición y contemporaneidad y podrá disfrutar de los beneficios físicos y mentales que la práctica del yoga proporciona. El DVD que se incluye ilustra sus principios básicos.