

# ENSEÑANZA INSPIRADA DE YOGA

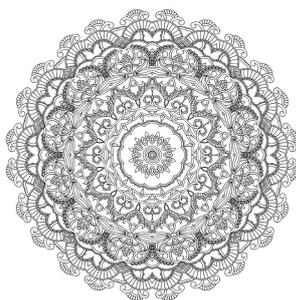
Manifiesto Samyama, Artículos y Cuaderno de Trabajo

Enero 2019



[www.samyamayoga.es](http://www.samyamayoga.es)

[www.samyamayogaibiza.com](http://www.samyamayogaibiza.com)



## INTRODUCCIÓN

Bienvenido/a a la lectura de este texto.

En las siguientes páginas encontrarás una recopilación de mis reflexiones e indagaciones de los últimos dos años. Estas ideas son jóvenes semillas que surgen de muchos años de trotar mi mundo con diferentes disfraces y roles. Sé que madurarán y evolucionarán. Me gusta pensar que están vivas y que las puedo compartir mientras crecen y se desarrollan.

Desde mi punto de vista toda escritura es un diálogo abierto. Aunque hay un emisor principal también el receptor emite sus sentimientos y pensamientos según va recibiendo el contenido. Quiero que sientas que mientras me lees yo te escucho y que en esa escucha activa por mi parte reside nuestra conexión a través de estas palabras.

Lo primero que encontrarás será el Manifiesto Samyama. Este texto es una declaración de intenciones, sentimientos y visiones de lo que yo quiero ser en términos de mi profesión como educadora en el entorno contemporáneo de la enseñanza de yoga. Es un texto con contexto. Pretende crear un cuadro único y especializado de cultura y valores que pueda ser liberado de las cargas culturales que inundan la sociedad con valores individualistas y de productividad. Este texto no es una crítica a la sociedad ni al sistema. Es una propuesta integradora que afecta al campo de la influencia personal y su potencial para ser una influencia comunitaria. Este Manifiesto propugna valores pacíficos basados en el amor y el respeto a todas las personas y, por supuesto, a uno mismo.

El texto lo redacté inicialmente en inglés para compartirlo con la comunidad de profesores extranjeros a los que quería llegar aquí en la isla de Ibiza. Mi intención era trazar un mapa y un espacio de referencia y memoria colectiva. La memoria no sólo es lo que ya ha pasado, sino lo que nos estamos recordando a nosotros mismos momento a momento. Cada día me recuerdo estos principios. En cada situación de duda los uso como filtros y valores de referencia para construir mis decisiones y regular mis relaciones.

Idealmente, cada profesor debería redactar su propio manifiesto con sus propias palabras y valores como una constitución y una declaración de derechos y de obligaciones. Lo difícil es condensar nuestras ideas. Mi sugerencia es empezar por elegir aquellas cosas que son prioritarias y dejar que las demás, aunque no se mencionen, emanen como ramas naturales de tronco estable de nuestros principios esenciales.

A continuación del manifiesto encontrarás una recopilación de artículos que empecé a escribir a mediados de 2017 para transmitir y difundir el concepto de *Enseñanza Inspirada*. Este concepto emana de la idea de que es posible una vida despierta en la que nos guiamos por principios nobles y espirituales en las acciones sencillas y grandiosas de nuestra vida. Al escribir y nombrar este término me propuse explorar maneras de traer esto a la enseñanza de yoga en el aula, y más allá del aula.

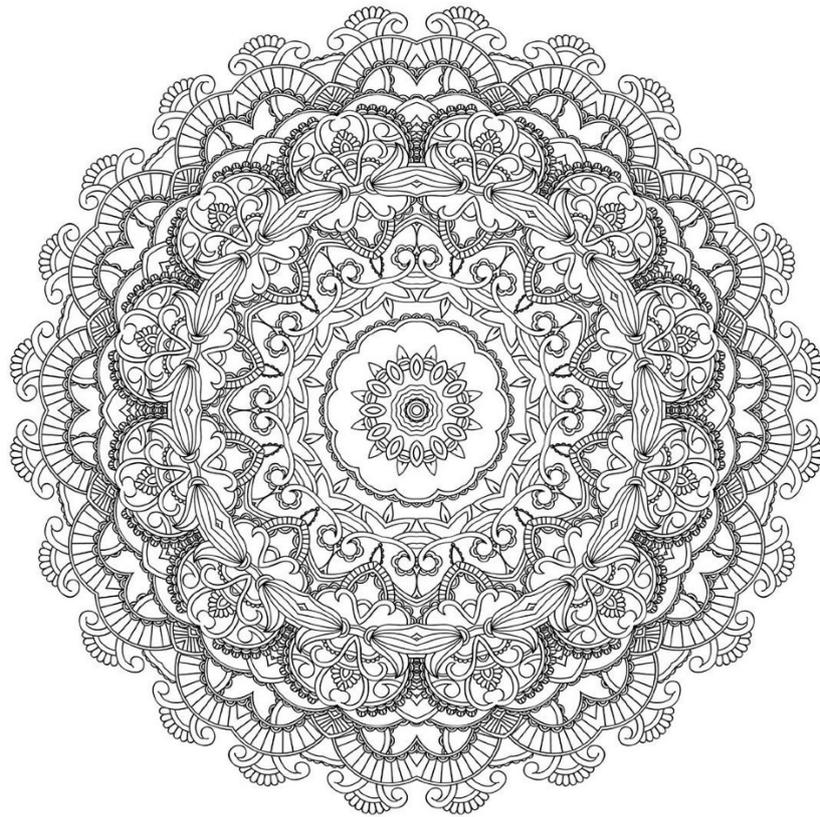
Empecé a escribir sin plan, y así he seguido creando los artículos hasta ahora. No hay principio ni final, se pueden leer en cualquier orden o solamente los que interesen. Ante la tentación de editarlos y cambiar cosas al hacer la compilación he preferido dejarlos como los escribí, aunque algunas cosas las matizaría o incluso las veo de manera algo diferente. Son todo sutilezas y, en esencia, estoy de acuerdo con todo lo escrito.

Espero que os sean útiles. Son, de nuevo, conversaciones abiertas.

Al final de este libro encontrarás un pequeño cuaderno de trabajo. Algunos de estos ejercicios ya los he ofrecido a profesores, otros es la primera vez que los comparto. Puedes verlos como herramientas de indagación, no hay manera de hacerlos mal. Al dedicarles tiempo nos centramos en definir y esculpir nuestro universo personal en el espacio colectivo y nos damos la oportunidad de reconocer talentos e inclinaciones personales que puedan favorecer la orientación de nuestras acciones. En esta gran comunidad hay espacio para todos porque todos tenemos la capacidad de servir y ayudar a los demás. Ese es el fin último de

nuestro trabajo; encontrar placer en compartir nuestros tesoros y descubrimientos de manera serena y sencilla.

No creo en la agresividad como fórmula para triunfar. Creo que las cosas suaves, claras y sensibles favorecen la conexión humana, la empatía y la compasión. Este libro es una manifestación de mi suavidad, claridad y sensibilidad. Deseo os sirva y os ilumine vuestro sendero vital y profesional. Quedo muy agradecida por vuestra curiosidad, pasión y dedicación.



# MANIFIESTO SAMYAMA

por Diana Naya

## Sobre la Enseñanza Inspirada y Cooperativa de Yoga

### **Un cuerpo, muchas células.**

- Como profesora y educadora de yoga me reconozco como una célula única, especializada y con talento que pertenece a un sólo cuerpo. Ese cuerpo está formado por todos los educadores y profesores que están divulgando la sabiduría del Yoga, creando una cultura y un legado para las siguientes generaciones.
- Soy consciente de que un cuerpo funciona de manera óptima gracias a la cohesión, coherencia, cooperación y veracidad de cada una de sus células.
- Mi creencia es que la misión de este cuerpo es servir, dando forma e inspirando al mundo a través de pensamiento, palabra y acción.
- Reconozco mi poder para transformar y afectar al mundo. Creo que como profesores estamos aquí para recordarnos los unos a los otros cada día este objetivo colectivo de transformación y servicio. Para mí este objetivo es una prioridad y está por encima de mis objetivos personales de éxito individual. Yo sé que el éxito verdadero es la salud y la riqueza de la comunidad.

### **Sobre habilidades, desarrollo y conocimiento.**

- Me declaro totalmente responsable de mis habilidades presentes y de la situación de mi carrera y desarrollo profesional actual. A pesar de la normalización social de la victimización y de la queja elijo niveles elevados de pensamiento y emoción para mejorar y agradecer mi situación presente.
- La mejor manera en la que puedo servir a la comunidad es encontrando mi propia voz y compartiendo de manera auténtica mis conocimientos. Otros profesores pueden ser una referencia de estilo o de sabiduría pero ninguno de ellos puede ver con la misma claridad que yo cuál es mi camino. Por ello, disfruto de escuchar a otros profesores sin dejar de atender a mis convicciones y valores interiores. La diferencia de opiniones y perspectivas no es más que la diferencia de interpretaciones, no ha de ser fuente de luchas o conflictos.

- Estoy feliz de revisar mi enseñanza y mis suposiciones cada día. Mantener mi conocimiento y mis habilidades al día a través de la indagación y el estudio es mi obligación. No debo verlo como una elección sino como una responsabilidad que tengo con esta comunidad de profesores y estudiantes.
- Pongo mi afán en aprender, no en ser perfecta. Sé que hay muchos espacios ciegos en mi experiencia y mi conocimiento. Por ello me mantengo humilde, honrando y respetando la diversidad de escuelas y enseñanzas. Para mí, un profesor que sólo respeta su propia manera de ver el yoga o la enseñanza no es un verdadero profesor pues carece de la inocencia, la humildad y la integridad que forman parte de las enseñanzas más profundas del yoga.
- Acepto los celos, el miedo y la envidia como parte de la experiencia humana. Elijo sentirlos sin alimentarlos. Trabajo a diario en ordenar y limpiar mi mente para mantenerme por encima de los pensamientos que me separan o enfrentan a los demás.

### **Compartiendo el yoga.**

- Deseo hacer el yoga accesible a todo el mundo, honrando siempre cada contexto y a cada alumno en la medida de mis posibilidades.
- Mi intención es compartir las experiencias y el aprendizaje que me han servido a mi ayudando a los que me rodean a encontrar sus propias inspiraciones, formaciones o recursos educativos.
- Los alumnos tienen derecho a su libertad y a tomar decisiones en su evolución y práctica. Mi compromiso es ofrecer cuanto conocimiento intelectual y práctico sea necesario en cada caso. Elijo no ser opaca, ocultista o misteriosa respecto al origen y las fuentes de mi conocimiento. La búsqueda de poder personal falta a la ética del yoga y de la educación.
- Estoy dispuesta a compartir la profundidad de los valores y la filosofía del yoga sin expectativas respecto a cuánto cada alumno quiere comprometerse con estos valores. Acepto el grado de compromiso e implicación de cada persona sin juicios ni arrogancia.

## **Ética, intención, conciencia.**

- Minimizar a otros atenta contra las reglas éticas de un verdadero profesor.
- Juzgar a los demás no les ayudará a mejorar e interfiere en mi habilidad para comunicarme con amabilidad, compasión y claridad. Elijo mantenerme abierta a las necesidades de los alumnos observando mis propias emociones en cada momento.
- Desde mi perspectiva la conciencia comunitaria pone su énfasis en nuestra capacidad para darnos apoyo los unos a los otros. Como profesores todos tenemos miedos, dudas y zonas débiles. En nuestra vulnerabilidad se encuentra nuestro poder para transformarnos. Nuestra debilidad no nos hace débiles sino conscientes de la humanidad común favoreciendo la empatía. Ser valientes y compartir esta vulnerabilidad nos acerca los unos a los otros y al corazón del Yoga, y así podemos servir más y mejor.
- Es mi creencia que hay suficiente para todos y que compartir aumenta de manera natural nuestra salud, riqueza y éxito, tanto individual como comunitario.

## **Valores fundamentales, yoga verdadero, pertenencia.**

- Estoy feliz de romper los patrones en mi mente y en mi corazón que me dan una sensación de fragmentación y separación. El yoga habla de unión, conexión y totalidad.
- Le deseo una larga vida al Yoga y a mí misma como profesora. Trabajo para la longevidad de esta tradición y mi propia longevidad como profesora. Antes de llevar a cabo mis acciones considero los efectos globales de las mismas en el largo plazo más que en las recompensas inmediatas personales.
- El poder del Yoga es mucho más fuerte que el poder de "mi yoga". Estoy dispuesta a reconocer que este poder no es mío, aunque se expresa a través de mí. Es una sabiduría amplia y colectiva sobre la que no tengo posesión personal, pero a la cual pertenezco.

## Sobre el significado y la aplicación de los principios de Enseñanza Cooperativa en una Comunidad de Educadores de Yoga

- Apropiarse de las creencias de la Enseñanza Cooperativa puede ser un proceso lento. No es difícil, pero es diferente. En cierto modo choca con las directrices y modelos de la una sociedad individualista con predominancia de mensajes de miedo y competitividad. Estoy dispuesta a honrar los ritmos y traducir estas ideas a mi propio lenguaje y sentimiento mientras asumo los compromisos que representa.
- La creación de cultura requiere tiempo, dedicación, intención y paciencia. Nuevos hábitos y comportamientos son necesarios para que nazca una nueva profesora.
- Cuando cooperamos no sumamos nuestras partes, al unir las partes nos convertimos en algo nuevo.
- El propósito de una comunidad de profesores incluye apoyar a los nuevos profesores en su desarrollo de destrezas y en la superación de los desafíos de esta profesión. Damos la bienvenida a cada nuevo miembro, deseándole lo mejor y ayudando en lo que nos sea posible.
- La humildad y la tolerancia son cualidades imprescindibles para la salud de este movimiento. No hay jerarquía humana ni categorías en esta profesión, sólo diferentes estados de desarrollo en el nivel de experiencia y conocimiento. La pureza y la inocencia son territorio de todos.
- Una comunidad, o cuerpo de profesores, es un espacio creativo, no un espacio de seguidores. Cada célula tiene inteligencia y capacidad para tomar sus propias decisiones, sin olvidar nunca que su comportamiento afecta a toda la comunidad. Por esa razón elegimos actuar con responsabilidad y visión de futuro.
- La voluntad y la actitud son las raíces de nuestra fuerza como comunidad. Todos los miembros de una comunidad necesitan tiempo para reflexionar sobre el equilibrio correcto entre libertad y compromiso.
- La madurez espiritual nos dará la valentía para crecer a partir de nuestras raíces y expandir las ramas del árbol del Yoga.

- La empatía es la herramienta fundamental para entendernos unos a otros, incluso si no estamos de acuerdo. La diversidad de opiniones es señal de salud y de riqueza.
- Una comunidad no absorbe a sus individuos ni su camino personal. La comunidad nos recuerda que podemos refinarnos y mejorarnos en solitario así como a través de la interacción con nuestros pares.
- El confort de navegar en solitario es obvio. Aún así decidimos tomar parte de nuestro tiempo, energía, recursos y disponibilidad para pensar de una manera multidimensional, superando la conciencia limitada individual para sumergirnos en la conciencia colectiva que nos une los unos a los otros de manera atemporal.
- Una comunidad aspira a crear cultura y representar a esa cultura con sus acciones. La comunidad es consciente de su poder y lo usa para mejorar y embellecer el mundo.

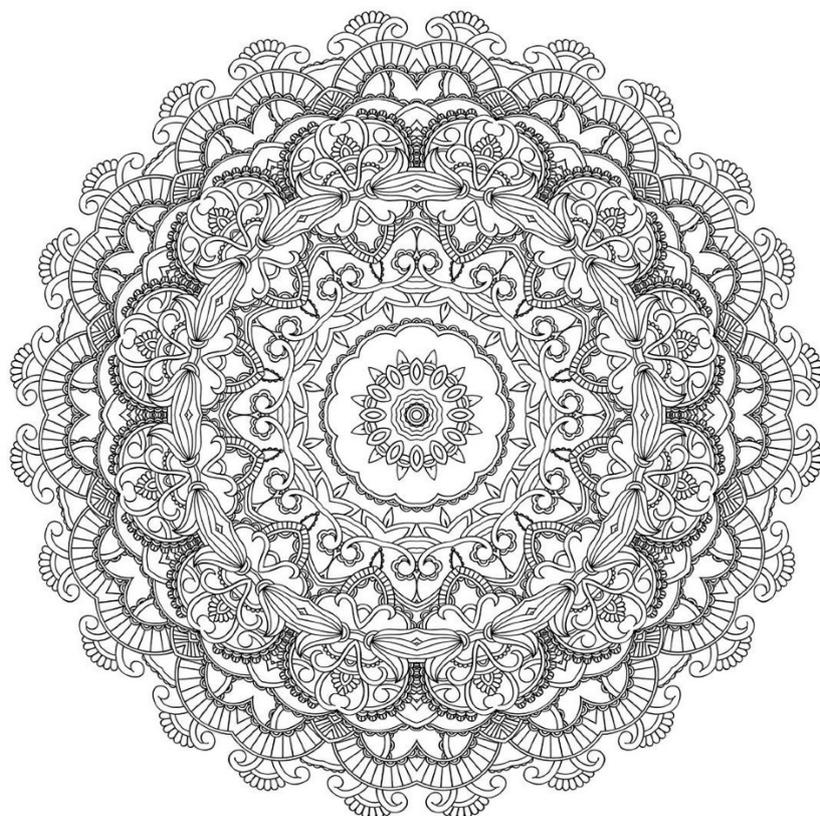
¿Qué cultura queremos crear?

¿Cuál creemos que es nuestra misión como profesores y educadores de yoga?

Ibiza, Septiembre 2017  
[www.samyamayoga.es](http://www.samyamayoga.es)  
[www.samyamayogaibiza.com](http://www.samyamayogaibiza.com)  
[@samyamayogaibiza](https://twitter.com/samyamayogaibiza)  
[diana@samyamayogaibiza.com](mailto:diana@samyamayogaibiza.com)

Comparte tus ideas y sensaciones conmigo si te apetece.

Si lo quieres compartir por favor no fragmentes el contenido de este Manifiesto porque todas sus ramas tienen sentido en el árbol de sabiduría que quiere representar y cultivar.  
Toma tiempo para citar su origen. Muchas gracias.



Recopilación Artículos 2017 - 2018

# ENSEÑANZA INSPIRADA

por Diana Naya

# I

## La Atmósfera Interior

23 de Julio de 2017

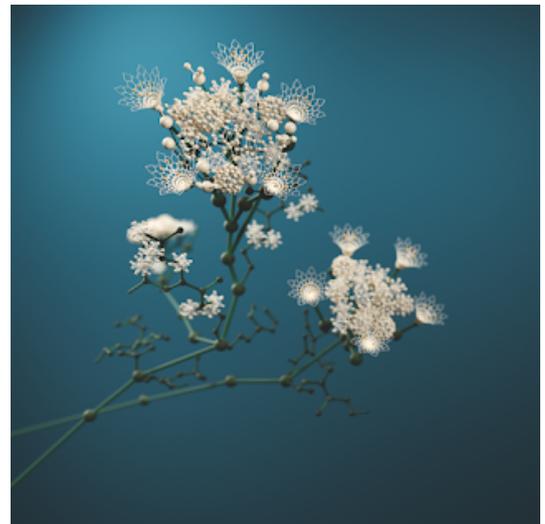
Toca un poquito de contenido específico para profesores ¡aunque el tema que tratamos en esta serie es un poco abstracto!

Creo que todos enseñamos algo, independientemente de nuestra profesión (¡si la tenemos!). Espero que podáis sacarle el jugo a estas ideas para vuestra vida personal también...

Enseñar está vinculado con hacer, y la inspiración está vinculada con el ser. Hoy escribo sobre la necesidad, o la posibilidad, de unir ambos para progresar en nuestra experiencia integrada como transmisores y practicantes de este hermoso arte llamado yoga.

Digo arte porque para hacerlo bien es necesario ser verdadero y genuino, y saber manejar las herramientas. En este caso habremos conquistado nuestros propios límites para volar por encima de ellos confiando en que nuestra diferencia aporta al mundo sin excluirnos de él. El miedo a ser genuinos y únicos surge de la idea de que esto conlleva un cierto grado de exclusión, incompreensión o inseguridad.

Creo que encajar todos estos elementos es necesario en el camino de desarrollar nuestra propia voz como profesores, con valentía, amabilidad y destreza. Esbozo aquí algunas ideas que iré avanzando a lo largo de las próximas semanas.



## LA IMPORTANCIA DE CREAR UNA ATMÓSFERA INTERIOR

Si estás en el lugar del profesor, empieza observando cómo conectas con los demás y contigo mismo. Nos centramos tanto en el "qué", que se nos olvida el "cómo". Le dedicamos tanto tiempo a crear una secuencia y un ambiente exterior, que a veces se nos olvida lo primordial que es la atmósfera interior. Conoce y estudia tu sistema nervioso, asegúrate de que no estás en estado de alerta y observa si te sientes cómodo contigo mismo y con tus circunstancias.

Nuestros pensamientos y emociones crean nuestra firma electromagnética en el ambiente. Pensamientos claros y emociones elevadas aseguran la calidad del viaje y la presencia de la conciencia en todo momento. Para mi, esta es la prioridad.

Entiendo la dificultad de crear esa atmósfera interior en todo momento, pero enseñar es una responsabilidad de una magnitud que no debemos olvidar. Modelamos el mundo de nuestros alumnos desde el momento en el que nos ven. Por eso la práctica no empieza ni acaba, es una manera de ser y de estar. Incluso en los tiempos de más ajetreo, la práctica más recomendable es estar presentes y observar. En este estado no hay preocupaciones, sólo curiosidad y descubrimiento.

Si decidimos que la prioridad es estar presentes, el resto es una decoración necesaria y hermosa, pero decoración. La verdadera relación que hay que mantener en forma, más allá de la relación con el mundo exterior, es la relación con nuestra capa de sabiduría (*anandamaya kosha*). La vida de un profesor puede tener muchas preocupaciones, como la de cualquier otra persona. Lo que debemos saber es que la preocupación es una parte de nuestra experiencia que aumenta y se mantiene cuando la identidad está en la capa mental (*manomaya kosha*), cuando los sentidos gobiernan y definen nuestro paisaje interior. Lo más efectivo que podemos hacer en estos momentos es trasladar nuestra atención a la capa de sabiduría, alejándonos del ajetreo interior ¡ese es el más peligroso!

Con el tiempo vamos descubriendo que una vida o enseñanza inspirada no es una vida sin problemas. Una vida inspirada compensa porque crea una textura y una memoria celular de lo sagrado, entonces sabemos que estamos expresando cualidades espirituales en todo momento. Ante una dificultad puede haber contento (*santosha*) o puede haber queja, y lo que elegimos marca nuestra vida. Somos nosotros los que debemos llenar al alumno, y confiar en que seremos llenados por la vida. Paciencia y humildad hacen el camino posible. Cualquier tarea que se desarrolla con pasión, amor, respeto e impecabilidad ¡acaba dando frutos!

La atmósfera interior se domina practicándola a lo largo del día. Recordando que con cada respiración estamos enseñando al mundo quiénes somos. Practicar la generosidad a lo largo del día nos recordará cuando estemos enseñando que estamos para ayudar, y que la relación con el alumno es horizontal y debe estar impregnada de igualdad y humildad, independientemente de las diferencias en experiencias o conocimientos específicos de yoga.

La atmósfera interior invade el exterior con sus rugosidades o suavidades, va más allá de la palabra y no se puede maquillar. Nos exige salir de la mente y entrar en el corazón. Pero esto ya es otro tema que trataré más adelante.

En definitiva, podemos pasear por el mundo con nuestra borrasca interior, o impulsar cada día nuestra luz a través de las nubes y del aire.

Aquí lo dejo hoy, encantada de recibir vuestras opiniones y riquezas.

## II

### Metáforas

29 de Julio de 2017

Sigo caminando apasionada por este territorio que he querido llamar Enseñanza Inspirada. El propósito fundamental de esto no es que os caséis con mis ideas, sino que reflexionemos juntos y amemos las diferencias. Crear contenido e indagar en la naturaleza humana es, desde mi punto de vista, un impulso natural de todo profesor. De hecho, quizás es la llama más ardiente que podemos llegar a sentir. El buen profesor no es el que más sabe, sino el que más interés tiene en la comunicación humana, y el que más pasión siente en el compartir. Necesitamos buenos profesores. Gente valiente, sencilla y deseosa de emprender las renuncias que implica la maravillosa tarea de representar un conocimiento o una ciencia. No debemos preocuparnos de cuanto sabemos, pues el conocimiento es infinito, sino de cuánto hemos integrado y comprendido, y desde ese lugar lanzarnos a compartir esa parte que se ha hecho real en nosotros.

El tema de hoy me encanta, cada día uso estas ideas para que las luces y las sombras que todo alumno y profesor deben atravesar resulten útiles y positivas. Vamos allá.

#### METÁFORAS EN LA ESTERILLA

La esterilla es una metáfora, y cada postura también. Cómo resolvemos nuestros conflictos en la esterilla ayudará a los alumnos a resolver los suyos desde el mismo lugar. Si nos sentimos y comunicamos con amabilidad, aprecio y claridad creamos en nosotros mismos una fisiología coherente, que sirve de modelo y de nueva realidad para los que nos rodean. La integridad es un elemento fundamental, más que hacer y decir, hemos de ser lo que queremos transmitir.

Sólo podemos compartir con los demás los principios que regulan nuestra propia vida. Podemos pedir compromiso, si lo tenemos nosotros. Podemos pedir pasión,

si nosotros la tenemos. Podemos pedir desapego, si nosotros lo practicamos. Podemos enseñar cómo navegar en una esterilla, si sabemos dirigir la nuestra.

La gran comprensión que aspiramos a crear en nuestra práctica de yoga ha de permear al resto de los ámbitos, superando y desbordando la pequeña vida en nuestra esterilla. Es la gran vida más allá de la esterilla la que queremos refinar, purificar, alegrar y descubrir. Cuando olvidamos que la esterilla es una metáfora podemos caer en apego a lo que ocurre cuando la usamos. Cuando pensamos que lo que hacemos en la esterilla empieza y acaba en este limitado territorio fragmentamos la práctica, rompiendo su continuidad natural. Lo más interesante ocurre ante nuestro propios ojos cuando en una postura desafiante eludimos el



esfuerzo o nos frustramos. Esto significa que estamos haciendo lo mismo fuera de la esterilla. Entonces empezamos a ver ese espacio tan reducido como el gran espacio para el entrenamiento de nuestras virtudes en un contexto seguro y protegido.

Quizás si supero en la esterilla el miedo a caerme (incluye el miedo a que los demás me vean caerme), supere también el miedo a asumir riesgos necesarios para mi crecimiento o prosperidad. No hemos venido a este espacio a lucirnos, sino a descubrirnos. No importa nada lo que los demás opinen de nuestro viaje o nuestro vehículo, importa

mucho cuánto nos impregnamos de las verdades que vamos encontrando, y cuánto estamos dispuestos a comprometernos honestamente con ellas.

En esta metáfora, como profesores, hemos de saber que estamos entrenando nuestra capacidad para empatizar, comunicar y acercarnos a los demás. Si jugamos a ser importantes le quitamos importancia a la valentía y determinación que trajo a los alumnos a nuestro espacio. Más que ser estupendos, hemos de ser reales. Entrenando nuestra verdad y honestidad en la esterilla, cuando salgamos de ella podremos seguir iluminando el mundo con nuestra humilde humanidad.

En algún momento se difundió la idea de que el yoga era para relajarse, y eso hace que algunos practicantes inicien la experiencia con expectativa de muchas sensaciones agradables. Las sensaciones agradables están aseguradas, pero no

vienen solas. En la esterilla podemos recorrer todos los colores y sabores de la vida real, y es así como está planeado que ocurra; lo incómodo, lo fácil, lo conocido, lo desconocido, la pasión, el miedo, el orgullo, la vergüenza, el placer, el esfuerzo,... Sin embargo, así como no nos servirá de nada ser duros con la vida, no debemos traer dureza a la esterilla. Aceptamos la dureza, pero no la promovemos. Aceptamos el esfuerzo, pero no lo forzamos. Practicamos amabilidad y determinación a la vez, y salimos volando hacia el espacio sideral inspirados por la gran visión de nuestro pequeño universo interior.

¿No sería precioso que pudiéramos transmitir todo esta riqueza y esta belleza cuando enseñamos? ¿Queríamos quitarle a alguien el placer que surge del esfuerzo de superar sus propias limitaciones? ¿Queríamos esconder que cuanto más valientes y transparentes somos más nos sostiene la vida?

Propongo que digamos la verdad de esta metáfora que es la esterilla, del encuentro sagrado que supone, y de la frustración humana que podemos encontrar. Y que compartamos que en esta diversidad ocurre el milagro: la unión de nuestras partes, la unión del mundo interior con el exterior. Esto se llama yoga y no tiene final.

Seguimos navegando juntos hasta el siguiente encuentro.  
Gracias por vuestra escucha.

## IV Desde el corazón

18 de Agosto de 2017

Cuando hablamos desde el corazón nos sentimos internamente tranquilos y verdaderos, y hay un agradable silencio de fondo. No hay asomo de culpa, vergüenza, ira, competitividad o juicio. Y esto no es nada frecuente en nuestra sociedad.

Nos hemos criado en tiempos que invitan a una mirada espiritual muy estrecha. Podemos decir que todos somos uno ¿pero qué significa eso? ¿y cómo podemos llegar a sentirlo y creerlo en todas nuestras células?

Para mi la estrategia básica es hacer las paces con uno mismo y con el mundo. Dejar de pensar que hay malos y buenos, y que nosotros somos malos o buenos. Descartar el aspecto dual para dar paso al aspecto integrador y cohesivo de la experiencia humana es para mi un paso fundamental en la comprensión de la enseñanza basada en el corazón. Esta enseñanza no habla sólo del aspecto emocional, sino también de la fisiología que acompaña a este estado emocional.

¿Qué cosas son importantes en este contexto? Cómo nos comunicamos, no sólo a nivel de palabra, sino de sentimiento, emoción e intención. Cómo nos posicionamos internamente, si estamos en nuestra mente o en nuestro corazón. Cómo miramos a los demás, si por encima del hombro o a los ojos. Cómo permitimos la expresión de las diferencias, sin fomentar la competitividad. Entre otras...

Todo esto, y sus variaciones sutiles y gruesas, da lugar a grandes diferencias en la experiencia que se genera en un contexto de enseñanza. La enseñanza inspirada es, inevitablemente, una enseñanza orientada a abrir el corazón de los demás desde la apertura del nuestro. Aunque se nutre y apoya en conocimientos teóricos, filosóficos y anatómicos, su principal fuente es la conexión del profesor con su propia verdad personal (sus talentos, limitaciones, pasiones, miedos,...). Esta conexión se hace en cada momento de la vida cotidiana, y debe hacerse especialmente cuando vamos a enseñar. Yo tengo mi propio método, que evoluciona cada día y más o menos se desarrolla según explico a continuación.

Lo primero que hago cuando me pongo en una esterilla a dar una clase (haya una persona, un grupo grande o una cámara grabando) es recordar quién soy y qué quiero ofrecer. Me recuerdo que el encuentro es sagrado y conecto con el momento presente para liberarme de las expectativas que yo misma o los alumnos puedan tener, para quitarme la presión de tener que estar a la altura o tener todas las respuestas. Necesito vaciarme para que todo esto pueda emerger, sin que yo tenga que empujar, perseguir o exigirme nada. Me limito a ser yo misma: pongo en la esterilla conmigo mi pasión, mi honestidad, mi vulnerabilidad y mi amor por lo que hago, y me concentro en sentir a las personas que con su valentía se han decidido a compartir un rato conmigo.

Lo siguiente que hago, si es una clase en directo, es dar la bienvenida y, si no me conocen, explico brevemente que en este contexto y en este momento son naturales y deseables las diferencias, y que la práctica no pretende homogeneizar, sino dar espacio para que cada uno pueda encontrar su libertad y su verdad. No tengo miedo a decir lo que siento, y expongo el gran camino que me queda por recorrer para que nadie sienta que voy por delante en ningún sentido. Animo a todos los alumnos a que den lo mejor de si mismos, que se amen, se respeten y salgan de su zona de confort para entrar en la zona del descubrimiento y la aventura. Yo, por mi parte, me comprometo a hacer lo mismo.

A nivel fisiológico todos nos beneficiamos de estas intenciones. Mi latido cardíaco empieza a ser más coherente y mi campo de información (electromagnético y mensurable) empieza a interactuar con el de los demás de manera más eficiente. Yo sé que si me trato bien internamente también trato bien a los alumnos. Mi respiración se vuelve regular, a pesar de que estoy hablando, mi lentitud se vuelve un ejemplo para las neuronas espejo de los alumnos, y mi relajación facial desactiva los mecanismos biológicos de defensa que se activarían si sintieran que estoy tensa (para mayor comprensión de estos principios estudiar el concepto de la comunicación compasiva del neurocientífico *Mark Waldman*).

Cuando habitamos nuestro corazón, nos convertimos en un espacio de seguridad para los alumnos, y entonces se



desactivan en ellos las respuestas fisiológicas de estrés o miedo. En este contexto las ondas cerebrales se ralentizan y se produce un aprendizaje más puro, sereno y natural. Por no hablar de que nos vamos todos a casa flotando y agradecidos de estar vivos, dispuestos a disfrutar de cada momento.

Esto es lo que trae la enseñanza que se dirige al corazón; una unificación a nivel de intenciones y sentimientos. Personalmente creo que es muy difícil que todos nos pongamos de acuerdo respecto a todos los aspectos técnicos del yoga (el alineamiento, por ejemplo). Sin embargo, creo que todos podríamos llegar a estar de acuerdo en que queremos enseñar desde el corazón y acariciar el corazón de los que nos rodean. Eso nos unifica y trae una coherencia global al proyecto que tenemos de ser útiles y verdaderos, más allá del éxito exterior (siempre débil si no existen la paz interior y la devoción).

Por nuestra parte, como profesores, quizás podemos indagar un poco más cada día en nuestra verdadera naturaleza, la misión de la experiencia humana, las funciones de la mente, la relevancia de las emociones, nuestra vida espiritual... Y seguir haciéndonos las grandes preguntas: ¿cuál es mi relación con la vida? ¿mi misión en el mundo? ¿mi manera de servir? ¿quién soy y cómo puedo contactar con ese estado de ser?

Estas preguntas, filosóficas y existenciales, han sido denominador común de todas las generaciones que han pisado la tierra. No tienen que dejarnos paralizados o pasivos, sino ayudarnos a traer las acciones poderosas e inspiradas que fortalecen el puente entre el mundo interior y el exterior.

Nuestro corazón empieza dentro de nosotros y se extiende en infinitas ramificaciones al mundo exterior. Bonitas raíces y buena poda, bonitas ramas y ricos frutos.

## V

### Respeto, curiosidad y admiración

23 de Septiembre de 2017

Como profesores queremos modelar la realidad; la nuestra y la de los demás. En este contexto considero un riesgo el esfuerzo dedicado a impresionar a los alumnos con todo lo que sabemos, pudiendo invertir ese tiempo en crear un contexto en el que ellos puedan admirarse a sí mismos.

Buscar la validación de nuestros alumnos, creando una imagen grandiosa de estatus o sabiduría en nosotros, sólo creará en ellos complejos, dudas y miedos. El profesor ha de cultivar intensamente su propia honestidad, humildad y cercanía. El alumno debe sentirse protegido, amado, respetado y orientado hacia su grandeza, como un hijo se sentiría guiado por un buen padre o madre. Esta conexión ha de ser incondicional, no debe depender de nuestro estado emocional.

Desde que nacemos nos orientamos naturalmente hacia ser amados y aceptados. En última instancia, es un reflejo que pertenece a nuestra supervivencia; si hay alguien que nos ama y acepta, es más probable que ese alguien esté dispuesto a protegernos, alimentarnos y cuidarnos, y eso nos da más probabilidades de sobrevivir.

Hemos de empezar por reconocer esta necesidad, y ver cómo se expresa en nuestra comunicación y relaciones. La mayoría de nosotros exponemos al mundo solamente lo que pensamos que será aceptado; y gastamos bastante energía en ocultar lo que consideramos que son defectos, debilidades o taras. Poca gente se hace una foto para su Instagram el día que tiene un grano en la nariz y grandes ojeras. Esto es normal y sano: queremos dar lo mejor de nosotros. El problema es la obsesión por parecer perfectos y exitosos.

En resumen, todos queremos ser bonitos y que los demás así lo piensen. Sin embargo, en cuanto a veracidad e integridad, esta búsqueda rompe el orden natural. La expresión de la vida humana contiene diversidad de lenguajes y realidades, y muchos de éstos forman parte de lo que consideraríamos

inadecuado e insuficiente: un trauma infantil, una enfermedad, emociones fuera de control, incoherencias, miedos, ignorancia, y un muy largo etcétera.

La madurez nos va dando un poco de perspectiva sobre todo este teatro, y podemos decidir qué papel queremos jugar. Aunque seamos profesores o practicantes de yoga no tenemos todas las soluciones ni hemos superado todos nuestros problemas. Seguramente moriremos sin superar muchos de ellos. Sin embargo, lo que nos gustaría es morirnos habiendo aceptado esos problemas, habiendo hecho las paces con las insuficiencias de nuestra vida (que muchas veces son nuestros mayores tesoros).

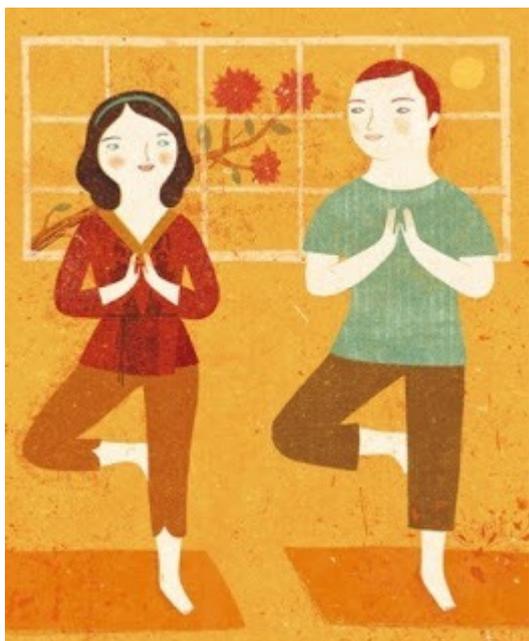
Lo primero a observar es en base a qué hemos decidido que nuestros problemas nos hacen insuficientes. Por qué hemos decidido que una enfermedad nos hace débiles, un trauma nos hace delicados, o un problema financiero es una vergüenza. ¿En base a qué paradigma construimos nuestro valor?

Desafortunadamente, culturalmente construimos nuestro valor en base a lo que conseguimos, no a lo que somos; en base a objetivos y no al camino. Si fuéramos capaces de reconocer que no tenemos que demostrar que nos merecemos la vida y pudiéramos sentir nuestro valor intrínseco, la mayoría de los problemas de auto-amor y auto-respeto desaparecerían.

Quizás pensáis que no viene al caso hablar de auto-amor. Sin embargo, un profesor que necesita validar su derecho a estar aquí tenderá a crear relaciones más competitivas en sus clases, tenderá a buscar fans en vez de alumnos, tenderá a reducir el yoga a conquistas en vez de transmitirlo como un camino, y probablemente olvidará que necesita de los demás para ir superando y puliendo esas aristas de la personalidad que sólo cambian cuando reconocemos nuestra vulnerabilidad.

En este contexto es importante no identificarnos con lo que hacemos o tenemos. Y así mantener nuestro equilibrio emocional. La identidad con el alma asegura que las fluctuaciones del mundo exterior nos afectarán menos. Así elijo, por ejemplo, no identificar el número de alumnos o seguidores con el valor de mis clases o talleres (tan peligroso es sentirse exitoso como sentirse un fracaso), sino que pongo el valor de mis clases en el amor y la dedicación que les pongo. Y por otro lado pongo el número de personas que vienen. Pero no hago una relación directa entre cantidad y calidad. Sólo observo ambas variables.

Y esto nos lleva a marcar una muy saludable frontera entre la conquista interior (nace del deseo de hacer las cosas bien, por el placer de que así sea, sin pensar en los frutos... bueno, sólo el fruto de nuestra paz personal) y la conquista exterior (visible, validada por el mundo exterior, comparable y mensurable). Ambas son necesarias, en sus diversas áreas de influencia. Su funcionalidad real depende de que sepamos en qué contexto cada una es válida.



Considerando el contexto en el que vivimos, con tanta energía orientada hacia el exterior a través de la comunicación y la tecnología, seguro que nos puede hacer mucho bien recordar la función de la conquista interior. La conquista interior funciona como un motor para mantener nuestra integridad (solos o en compañía) en pensamiento y acción. Es la que recuerda que cada palabra para hablar bien de nosotros y mal de los demás es un comportamiento del ego y no del corazón.

La conquista interior se acuesta cada noche, quizás cansada, feliz de haber concentrado su energía en ascender la montaña de la auto-indagación y la creatividad que nos permite vivir cada día con la intuición y el servicio que todo profesor de yoga debe profesar a este oficio, los estudiantes y los compañeros. La conquista interior no busca el confort de los aplausos, sino la verdad de sus talentos en desarrollo y sus posibles torpezas diarias.

La mirada de este tipo de conquista es muy a largo plazo, es una mirada longeva que conoce, antes de morir, lo temporal y lo atemporal. La conquista interior tiene relación con la vida espiritual, no con la material. Además, esta conquista no se pelea con la conquista exterior. Simplemente la observa con desapego y honestidad, reconociendo su valor como posible reflejo del trabajo bien hecho. Incluso puede ocurrir que sea más fácil que la conquista exterior aparezca cuando le damos menos importancia y nos concentramos en el espacio interior. Este espacio tiene luz de una potencia inimaginable.

Mi conquista interior es preguntarme por qué enseño, recordarme cuáles son mis valores y por qué amo este trabajo. Y aceptar las dificultades y los miedos que experimento, sin castigarme por ellos. Sin ocultarlos ¡que son muchos!... Muchos...

Uffff... Qué liberación... Se sube mejor la montaña cuando se viaja ligera.

*\* Ilustración: Marta Antelo*

## VI

### Individualidad y aprendizaje

31 de Octubre de 2017

El alumno no es un apéndice del profesor. Tiene una individualidad única y tiene derecho a interpretar las enseñanzas y la práctica de una manera personal. Hemos de prestar atención a los dogmatismos, en nosotros y en los demás. Vivimos en un universo de infinitas posibilidades ¡no lo reduzcamos con nuestra estrecha mente!

En el intercambio alumno-profesor existe una línea horizontal que mueve el conocimiento y la sabiduría de manera bidireccional; escuchar y aprender de ese intercambio es una labor muy noble y necesaria para mejorarnos. ¿Por qué pongo este tema en la mesa de nuestra enseñanza inspirada?

Me considero más alumna que profesora de yoga. Con gusto y dignidad desempeño mi labor voluntaria y apasionada de educadora, pero no olvido nunca que el espacio donde todo ocurre es en la integración de los conocimientos y prácticas en mi propia vida.

Aprecio mucho a las escuelas y profesores que tienen personalidad, y que esas escuelas quieran crear identidad, sello y personalidad. Esto no es incompatible con recordar que, así como no habrá dos cuerpos que interpreten de igual manera una postura, no habrá dos mentes que aprendan y elaboren de la misma manera, y no habrá dos corazones que sientan igual.

Si como alumnos apreciamos que se respete en una sala nuestra individualidad, como profesores hemos de renunciar a la tentación de estandarizar conocimientos y prácticas.

Mantener una mente escéptica, que duda de lo que sabe y espera a que la experiencia le demuestre la validez de sus ideas, da lugar a un espacio de libertad que el profesor experimenta dentro de sí mismo y que el alumno percibe al recibir las direcciones de su práctica.



En una clase ideal, cada alumno debería salir sintiendo que disfrutó de una clase adaptada a sus necesidades. No digo que sea fácil pero buena instrucción verbal y ligeros ajustes personales, si hubiera posibilidad, pueden dar lugar a una enseñanza multicolor que permita la expresión de las diferencias y talentos únicos de los alumnos. Basta con hacer saber al alumno que lo fundamental es la validez que tiene lo que hace para sí mismo, no para el libro de yoga, ni para el profesor senior ni para el compañero experto que está al lado. La validez de nuestro yoga viene dada por su capacidad para traer éxito y abundancia a nuestra vida en forma de salud, claridad mental y bondad.

Una cualidad suave en la textura de la mente mantiene al tejido que aprende (la neurología que se reparte por todo nuestro cuerpo) versátil y disponible. Así, las ideas nuevas pueden hacerse sitio entre los hábitos y las certezas manteniendo la curiosidad eternamente viva. Como decía Einstein "Yo no tengo ningún talento especial, simplemente soy apasionadamente curioso".

Creo que desde este lugar podemos defender esa individualidad que aprende, sin separarnos los unos de los otros, honrando nuestras curiosidades y experiencias plásticas y diferentes.

El profesor que incluye estas ideas entre sus intenciones jamás se sentirá herido cuando alguien duda de lo que enseña o toma un camino diferente, pues sabe que hizo bien su trabajo. Ese profesor sabe que no es imprescindible ni creador de tendencia, sabe que en su práctica diaria está su éxito. No en ser imitado ni seguido ni adulado. ¡Qué paz! ¿No?

\* Ilustración: Helena Pallarés

## VII

### Hablemos de money money money

31 de Diciembre de 2017

Cuando yo era muy joven y veía la televisión había un programa que se llamaba *Hablemos de sexo*. El interés del programa era traer conversación directa, honesta e informada sobre cuestiones de lecho y roce que no se hablaban de manera natural, pública y abierta. Era necesario y oportuno.

Partiendo de la idea de que todos tenemos una vida sexual (está en nuestra biología, la practiquemos o no) parece saludable conocer cómo esta parte de nuestra humanidad se puede expresar y cuidar, sobre todo teniendo en cuenta que es una de las grandes formas en las que nos comunicamos en relaciones de intimidad.

¿Qué hay en el mundo del yoga que requiera de la misma claridad y honestidad? ¿Cuál es la razón por la cual sólo un porcentaje pequeño de los profesores vivimos legalmente de esta profesión? Necesitamos hablarlo. Es una cuestión de sostenibilidad financiera. Y, como veremos, de darle tiempo al talento para que se refine, y de hacer una buena limpieza en los filtros con los que contemplamos el mundo.

Primero, quiero aclarar que no pienso que todos los profesores deban dedicarse a tiempo completo a esta profesión. Es una profesión que se equilibra muy bien en compatibilidad con otras actividades paralelas pues se puede desarrollar de manera auto-regulada.

Segundo, hablo aquí desde mi perspectiva cuántica de potenciales y posibilidades. Quizás algunos de perspectiva más materialista o racionalista tengan dificultad para resonar con los conceptos. No es necesaria esa resonancia, pero sí os invito a curiosidad puesto que estas ideas están testadas y validadas más allá de mi propia experiencia. Y, como dice el biólogo Bruce Lipton, si todos estamos mirando al mundo con nuestras gafas de creencias que lo filtran todo, podríamos al menos ¡elegir esas gafas!

En una reciente entrevista a Ella Cojocarú (profesora de yoga y ex-atleta) ella insistía mucho en recordar que esta profesión es sufrida, y que quienes no lo tuvieran claro mejor no se lo plantearan. Sugería que nos preguntemos cada día qué queremos, y si estamos dispuestos a asumir las renunciaciones o esfuerzos que ello conlleva.

Tradicionalmente, algunas carreras, como las artísticas, han cargado con el peso de saber que sus posibilidades son muy inciertas y de dudoso éxito financiero. O, al menos, muy impredecibles. Por el deseo de seguridad o estabilidad financiera en todas las sociedades modernas han triunfado profesiones de menos incertidumbre... El profesor de yoga se mueve en el terreno de la incertidumbre, y en algunos casos en terreno precario.

Afortunadamente hoy ya hay muchos programas de formación de profesores que incluyen contenido específico para que los alumnos conozcan diferentes maneras de desarrollarse y crecer, para hacer de su intención una profesión. Por fin, en el yoga se habla del factor dinero como algo determinante a la hora de tener éxito en nuestra ilusión de compartir y gozar enseñando.

A mi me gustaría incluir una visión grande de esta cuestión, que no pretende comunicarse a través de los números pero afectará a cómo los vemos y establecemos relación con ellos.

Primero, necesitamos tener una visión a largo plazo de cualquier proyecto o profesión ¡y ésta situación no es diferente! Quien quiera dedicarse a tiempo completo a enseñar yoga debe desarrollar cualidades de resiliencia y humildad, cosas que naturalmente emergen en nuestra práctica de asana y que, sin embargo, son virtudes débiles en nuestra sociedad de placeres y éxitos inmediatos. Hacer bien las posturas, amar el yoga o estar bien formado no son suficientes factores para tener éxito. Son muy relevantes los factores tiempo, experiencia, investigación, estudio, práctica personal,... Las horas de vuelo, sobre todo, revisando la ruta y reconociendo los errores, nos ayudan a ir dirigiéndonos hacia nuestros talentos como profesores.

Desde mi experiencia, cuando nos situamos en nuestro talento específico (sin necesidad de imitar a nadie pero humildemente, sin necesidad de ser validados pero atentos a los resultados, sin miedo a ser distintos pero sin arrogancia) naturalmente el trabajo y el flujo de dinero y fortuna aparecen (y esto se aplica a cualquier profesión).



Estoy indicando aquí una ruta para que pueda ser trazada de manera voluntaria. Sin embargo, no sería honesto que dijera que yo la he seguido siempre. Como ya he mencionado en otros artículos, yo no tenía intención de dedicarme a esta profesión. Gracias a todos los milagros que me retuvieron en los momentos difíciles puedo ver en mi recorrido cómo el haber reconocido lo bien que me sentía al enseñar me ha ayudado a atravesar las cortinas densas de la incertidumbre y la insostenibilidad de esta profesión, especialmente en algunas etapas.

La mirada de abundancia ha de preceder a la abundancia. Esta es la revolución. Si nos sentimos en escasez raramente tomaremos decisiones de abundancia y coraje que traerán a nuestro mundo las bendiciones que caen sobre el que obedece a su corazón valiente (¡no imprudente!). La mirada de abundancia está en ver lo que ya existe. Quizás en algún trabajo no encontraremos la remuneración económica que esperamos, pero sin embargo encontraremos ganancias en forma de experiencia, relaciones de calidad o confianza, y servicio. Sentirnos explotados es una elección personal, nadie nos obliga a aceptar trabajos de baja remuneración, sentirnos víctimas es la manera más rápida de empobrecernos. El poder personal se encuentra en la responsabilidad de mejorarnos para encontrarnos en mejores condiciones en el futuro. Y, así, sentirnos más satisfechos en el presente. Mejorarnos no se refiere sólo a aspectos formativos, sino a aspectos de actitud, motivación, dedicación, gratitud, presencia...

Si sois profesores, consideraos artistas. Contemplad cada clase que ofrecéis como una audición sin competición en la que verdaderamente exponer vuestro talento único al servicio del mundo. Observad cada esfuerzo económico para conquistar vuestro sueño como la mejor inversión posible. Contemplad cada resultado no esperado como una puerta a algo nuevo y desconocido.

En mi lista de experiencias como profesora incluyo muchas que algunos considerarían que no apuntaban en ningún caso hacia que las cosas me fueran

bien: alquileres de salas superiores a los ingresos que obtenía dando clase, inversiones en viajes y cursos muy superiores a mis recursos, compromisos fiscales no siempre sostenibles...

No nos engañemos. Esta profesión es exigente. Y esto que os cuento no siempre es fácil de aplicar. Dar muchas clases eleva el espíritu pero puede afectar al cuerpo, y, sin embargo, dar pocas clases no es muy sostenible siempre (aquí influyen las condiciones para el autoempleo según países, las responsabilidades familiares, el mercado en el que ofrecemos nuestro trabajo...).

Por otro lado, mucha gente afirma que el dinero se encuentra en dar formaciones pero ¿cuándo estamos realmente preparados para formar gente? ¿Cuándo tenemos experiencia y conocimiento suficiente! Y en algunos casos eso tarda mucho, y es bueno que así sea... La sabiduría se puede vestir de pelo gris y de arrugas, no pasaría nada... Lo del éxito en la juventud es una posibilidad, no una obligación... Hay muchos caminos y no sería interesante limitarnos a uno solamente.

El éxito profesional es algo que ocurre cuando hemos hecho las cosas lo suficientemente bien el suficiente tiempo y con la suficiente integridad como para recibir más responsabilidad. Porque el éxito es responsabilidad. Es más trabajo, más compromiso y más impecabilidad. Y para eso también hay que prepararse. En eso estamos y debemos estar todos: en prepararnos cada día para los retos del día siguiente.

La arrogancia nos puede traer más dinero porque tengamos capacidad de vender o seducir. Sin embargo no hablo de ese tipo de abundancia financiera sino de la que nos da la libertad de dedicarnos a lo que amamos de manera satisfactoria e íntegra, honrando la profesión que nos da de comer.

Lo primero que cualquiera de nosotros debe preguntarse es ¿qué estoy dispuesto a dar? ¿cuánto estoy dispuesto a agradecer cada oportunidad? ¿cómo puedo dejar la queja de lado para siempre? ¿cuánta paciencia tengo para poner en este proyecto? ¿estoy dispuesto a aprender desde la base y dedicarle a cada etapa todo mi amor? ¿qué creo que es el éxito?

Me gusta mucho lo que dice Mo Gawdat (uno de los grandes directivos de Google): nuestro propósito nos encontrará si nos hemos dedicado a desarrollar nuestra habilidades y actitudes a su nivel más elevado. No hemos de perseguirlo, sólo desarrollar nuestros potenciales. Cuando seamos esa persona talentosa,

habilidosa, dedicada y cualificada que podemos ser, naturalmente seremos conducidos por la vida a los lugares en los que podemos brillar o tener impacto positivo en el mundo. En este contexto, también la vida naturalmente responderá a nuestra dedicación ofreciendo el recurso financiero necesario.

Y por otro lado, es muy importante entender que la vida son ciclos. Y que tiene un grado de esfuerzo o aspereza que le es propio y es natural. Cuanto más entendamos los momentos duros como naturales, menos duros nos parecerán, y con más naturalidad los surfearemos.

También hemos de aprender a tomar decisiones responsables. Cuando una gran mayoría de los profesores eligen en España trabajar en negro es muy difícil cultivar un respeto desde dentro y desde fuera por la profesión. Es necesario buscar y rebuscar fórmulas legales y confiar en que es posible y así dar ejemplo para que otros compañeros hagan lo mismo. Soy consciente de que en España esto es un reto, pero considerémoslo una oportunidad. Personalmente, cada vez que he asumido nuevas responsabilidades me han llovido bendiciones inesperadas y oportunidades imprevistas.

Con estas ideas os quiero animar a que no os enfoquéis lo primero en el dinero. Éste sigue a la dedicación y la actitud, no es a la inversa. Pongamos la atención en ser profesores cualificados, competentes, expertos, amorosos y honestos. Entendamos que en ese recorrido habrá momentos difíciles que representan las cimas de nuestras habilidades, y que iremos culminando y escalando y descubriendo al ritmo que sea natural para nosotros (¡será diferente para cada uno! es la belleza de la diversidad...).

Los momentos difíciles son pequeñas pruebas, comparadas con el gran regalo de llanear observando el paisaje en algunas etapas. No nos dejemos impresionar por Instagram, Facebook u otras redes sociales. Cada profesor célebre o respetado al que he escuchado hablar cuenta esta misma historia: es bonito, pero no siempre es fácil, y la paciencia es la mejor herramienta.

De corazón os invito a que también recordéis que esta profesión es de servicio a los demás, no a nuestro ego o complacencia. Lo importante es cuantas estrellas caben en nuestro firmamento, y no cuantos "me gusta" nos han dado desde un teclado. Aunque todo cuente, hemos de conocer el orden de los factores... Que en este caso sí altera el producto (no se aplica la ley conmutativa).

Por último, y no menos importante, es muy positivo y necesario revisar el armario viejo y polvoriento de nuestras creencias sobre el dinero y el éxito. Algunas personas no prosperan porque no creen que sea posible, infravaloran sus cualidades o están temerosas ante la idea de exponerse y fracasar. El fracaso no existe, la vida es entrenamiento permanente, los frutos no son siempre los que esperamos, pero frutos son...



Como final quiero dejaros estas citas en inglés (de la revista Forbes). No he encontrado material en castellano así de acorde a lo que os quiero transmitir sobre las posibles visiones del fracaso y el éxito... No es un fracaso si no las entendéis, sino una oportunidad para pedirle a un buen amigo que os las traduzca y compartir un rato... :-)

Os deseo un maravilloso inicio de año, con mirada de abundancia y prosperidad auténtica.

Sois mi inspiración y mi motivación.

\* Algunas citas de la revista Forbes:

*"Failure isn't fatal, but failure to change might be"*  
John Wooden

*"Everything you want is on the other side of fear."*  
Jack Canfield

*"Only those who dare to fail greatly can ever achieve greatly."*  
Robert F. Kennedy

*"The phoenix must burn to emerge."*  
Janet Fitch

*"If you're not prepared to be wrong, you'll never come up with anything original."*

Ken Robinson

*"Giving up is the only sure way to fail."*

Gena Showalter

*"If you don't try at anything, you can't fail... it takes back bone to lead the life you want"*

Richard Yates

*"Failure should be our teacher, not our undertaker. Failure is delay, not defeat. It is a temporary detour, not a dead end. Failure is something we can avoid only by saying nothing, doing nothing, and being nothing."*

Denis Waitley

*"When you take risks you learn that there will be times when you succeed and there will be times when you fail, and both are equally important."*

Ellen DeGeneres

*"It's failure that gives you the proper perspective on success."*

Ellen DeGeneres

*"There is no failure except in no longer trying."*

Chris Bradford

*"I have not failed. I've just found 10,000 ways that won't work."*

Thomas A. Edison

*"Success is not final, failure is not fatal: it is the courage to continue that counts."*

Winston Churchill

*"There is only one thing that makes a dream impossible to achieve: the fear of failure."*

Paulo Coelho

*"Pain is temporary. Quitting lasts forever."*

Lance Armstrong

*"Success is stumbling from failure to failure with no loss of enthusiasm."*

Winston Churchill

*"I'd rather be partly great than entirely useless."*

Neal Shusterman

*"The only real mistake is the one from which we learn nothing."*

Henry Ford

*"Failures are finger posts on the road to achievement."*

C.S. Lewis

*"Winners are not afraid of losing. But losers are. Failure is part of the process of success. People who avoid failure also avoid success."*

Robert T. Kiyosaki

*"Every adversity, every failure, every heartache carries with it the seed of an equal or greater benefit."*

Napoleon Hill

*"You build on failure. You use it as a stepping stone. Close the door on the past. You don't try to forget the mistakes, but you don't dwell on it. You don't let it have any of your energy, or any of your time, or any of your space."*

Johnny Cash

*"It's not how far you fall, but how high you bounce that counts."*

Zig Ziglar

*"When we give ourselves permission to fail, we, at the same time, give ourselves permission to excel."*

Eloise Ristad

*\*\* Ilustraciones Daniela Ferreti*

## VIII

### Mitos, leyendas y peligros

23 de Febrero de 2018

En unos días estaré en Barcelona en la escuela de Rocío Ramos (Yoga & Yoga Barcelona) para dar una Masterclass a los alumnos en formación. Éste es uno de los contextos más emocionantes en los que puedo encontrarme. Compartir con personas que aman el yoga y están en proceso de indagación y receptividad me recuerda y renueva que en ese mismo lugar estoy yo ¡y es donde deseo estar siempre! Lo más peligroso que le puede pasar a un profesor es pensar que ya lo sabe todo ¡tanto como pensar que porque no lo sabemos todo no estamos preparados para compartir lo que sabemos!.

En el proceso de hacernos preguntas aprendemos. Ese aprendizaje que se da es más importante que tener todas las respuestas. Por eso me gusta siempre decir que yo tengo mis puntos de vista, y sé porque creo en ciertas cosas y en otras no a la hora de enseñar y practicar. Sin embargo, no doy por sentado que todo el mundo deba pensar así, ni mucho menos que los que piensan diferente no tienen sus razones. Mis ideas y creencias se basan en mis conocimientos, orientación y experiencias. Y, para mi, son válidos acercamientos a la práctica. Por eso los ofrezco como propuestas, sabiendo que no serán del gusto de todos siempre pero confiando en que abran procesos de indagación para todos. Más que a creer en mi, me gusta invitar a los alumnos a escuchar, preguntarse, observar, experimentar e ir definiendo los espacios que son verdaderos y están validados por la experiencia personal. Las respuestas nunca serán absolutas y eternas. Sin embargo, la mayoría de las preguntas lo son. Las respuestas cambiarán (como avanzan nuestra ciencia y nuestra conciencia). Sin embargo, la preguntas quizás serán siempre las mismas. A veces las respuestas nos valdrán durante un tiempo, y otras veces acabarán caducando o morirán con nosotros. Con esto dicho, entro al tema.

Cualquier profesión está sometida, en su ámbito, a una gran variedad de tensiones, esfuerzos o constricciones. Como profesores o educadores, más allá de la alegría que podemos experimentar sabiendo que nuestro trabajo ayuda a la

gente a sentirse mejor, existe un pequeño mundo de dificultades que está bien conocer.

Hoy hablaré especialmente de una de ellas, brevemente y sin drama pero con claridad (o eso espero). Cuando esta dificultad ha sido comprendida, integrada y superada, navegaremos con mayor facilidad y suavidad en nuestro mar de servicio y compromiso personal y profesional.

Nuestra vida como profesores de yoga será muy difícil si creemos que debemos ser los que más sabemos de todo, los que mejor hacemos las posturas, los que más meditamos, los que tenemos la vida más resuelta y los que hemos superado todas las inseguridades. Tendremos mucho ruido en la cabeza, y mucha inestabilidad en el corazón si estas ideas enraízan y crecen en nosotros.

La buena noticia es que podemos ser muy buenos profesores aunque no lo sepamos todo, aunque algunas posturas no nos salgan, aunque nuestra meditación diaria sea breve, aunque tengamos retos en nuestra vida privada e incluso conviviendo con todos los temores naturales que conlleva estar vivos.

¡Esto no significa que cualquiera puede ser un buen profesor de yoga! No me entendáis de manera confusa. Lo que intento decir es que el profesor de yoga es una persona común, que vive y respira en este mundo. Puede ser diferente en su propósito u orientación profesional, pero eso no le sitúa flotando en una cúpula de oro rodeada de nubes esponjosas.

Todo profesor encontrará grandes dificultades si piensa que tiene que ser el mejor en todo en todo momento. Lo importante, y lo único que podemos controlar, es que seamos los que mejor nos hemos preparado la clase o el tema que estamos impartiendo, en ese momento. Ese es nuestro área de trabajo; estar preparados para la aventura de enseñar lo que nos hemos propuesto enseñar.

Cuanto más avanzo en mi profesión con mayor frecuencia me encuentro enseñando a alumnos y profesores que están ya muy formados y tienen experiencia. Gracias a esto me he dado cuenta de que no hay nada que demostrar, porque basta con presentarme con naturalidad y disfrutar de compartir con gente madura y sensible mi visión del yoga, sin dogmatismos pero con claridad. No sería capaz de hacerlo si pensara que tengo que ser mejor que ellos. Me basta con pensar que lo que apporto es relevante y complementa lo que ya conocen, asumiendo que siempre encontraré personas que me aventajan en algunas áreas de la práctica. ¡Y será algo que celebremos juntos! No es una

ventaja estar rodeados de gente que sabe menos (aunque nos dé más seguridad temporalmente), considero un gran honor y privilegio estar rodeada de gente que sabe y tiene experiencia. Me anima a seguir puliéndome.

El campo en el que más evidentemente encontraremos las diferencias es en el del asana, porque es la capa más visible de nuestra práctica y enseñanza. Primero, no hemos de identificar flexibilidad con práctica avanzada (obvio, pero muy frecuente). Una práctica avanzada implica integridad antes que flexibilidad, y eficiencia antes que estética. Implica un buen equilibrio de fuerzas y sentido común para una gestión apropiada de la energía y de los esfuerzos, tanto como el arte de integrar los espacios de liberación. El buen profesor conoce su cuerpo y tiene un elevado grado de dominio sobre él, pero habrá muchas cosas que por interés personal, ideología, estructura ósea, entrenamiento o historia física y psicológica no podrá o querrá hacer. Eso, más que negativo, es positivo porque le ayudará a comprender y guiar a otras personas a través de las mismas experiencias. Más que pensar en superar esas limitaciones bastará con integrarlas sin esconderlas, y seguir un principio de no-elusión de lo difícil, sin por ello imponer violencia en nuestra práctica.

Conozco algunos profesores estupendos que no son especialmente flexibles, pero no conozco ningún profesor estupendo que no sea humilde, buen comunicador, buen oyente, compasivo y esté bien formado en la especialidad que enseña.

La aproximación ideal en este contexto, para cualquier profesor, es mantener el compromiso con la práctica y la auto indagación (sobre todo en casa), recordando que el 90% de los beneficios de nuestra práctica de asana se encuentra en el 10% de las posturas que hacemos (Krishnamacharya). Esta información es útil de cara a ayudarnos a reducir nuestra obsesión por crear siempre cosas absolutamente nuevas, y volver a los fundamentos de la práctica: implicar a todos los movimientos de la columna, explorar todos los rangos articulares del resto del cuerpo, respirar de manera estable y mantener el equilibrio entre esfuerzo y comodidad hasta establecer nuestra práctica en ese lugar dulce de ecuanimidad y riqueza. No creo que se espere mucho más de un buen profesor, a nivel de su propia práctica física. El resto lo hacemos por el placer y por la aventura de progresar, pero no para validarnos frente a nada ni nadie.

El mito que debemos romper es la asociación entre el nivel de práctica de asana y el nivel de calidad de un profesor. Aunque, naturalmente, en la mayoría de los casos, los profesores suelen tener un nivel intermedio o avanzado de asana, no debemos establecer relación única entre estos dos elementos. Cuando la

identidad de un profesor se asienta en el asana éste asume el riesgo de perder su reino de claridad e inteligencia para hundirse en las aguas confusas y densas del ego (la supervivencia y la competición) nublándose su corazón en una batalla de humo.

En el largo plazo, lo que queda de un practicante de yoga es su capacidad para haberse establecido en integración consigo mismo y con lo que le rodea. Las consecuencias naturales son compasión, honestidad, integridad, compromiso, servicio y humildad. El equivalente de un cielo azul, limpio y luminoso.

Además, por supuesto, un profesor tiene la responsabilidad de tener suficiente conocimiento como para acompañar a sus alumnos avanzados a ir allí dónde él no ha llegado, o derivar a sus alumnos a un profesor adecuadamente preparado para ello.



Otro mito (metáfora y paralelo del anterior) es la relación entre la fama de un profesor y su calidad. Aunque la mayoría de los profesores de buena reputación son buenos profesores, muchos profesores que no son famosos son muy buenos, quizás tanto como los otros en algunos casos. La fama no siempre es equivalente de calidad, porque a veces es simplemente reflejo de una orientación natural de ese profesor hacia el marketing y la comunicación,

o debido a una personalidad más extrovertida. Los profesores tímidos o introvertidos también son bienvenidos en esta profesión. No hay obligación ninguna de llegar a ningún lugar concreto.

Como profesores, si tenemos interés en superar esta dificultad (identificar fama con buen profesor y viceversa), tengamos el suficiente discernimiento como para ver a las redes sociales y los medios de comunicación como escaparates de cierto tipo de ideas, sin considerar esas ideas como definiciones de la realidad. ¡Y mucho menos como definiciones del yoga! Se nos advierte muy claramente en la literatura clásica del yoga: la ignorancia es el mayor peligro al que nos enfrentamos. La

ignorancia (*avidya*) no es la falta de conocimiento específico, es poner la verdad allí donde sólo hay experiencias e ideas temporales.

En resumen, el buen profesor no tiene por qué ser el que hace las posturas más impresionantes ni el más famoso. Aunque puede serlo. El buen profesor se define más bien porque es un buen estudiante y no tiene dificultad alguna en reconocer que está aprendiendo. El buen profesor mejora con la experiencia, pues cada hora de enseñanza se posa en su lomo con un peso suave y sereno. Sin embargo, no olvida que su experiencia es limitada y siempre está evolucionando. A pesar de las tentaciones naturales, el profesor maduro elige no compararse sino inspirarse, elige no competir sino cooperar, elige renunciar a ser modelo de posturas y poses para vivir como modelo de responsabilidad y coherencia. En definitiva, el buen profesor se concentra en hacer bien su trabajo de profesor y de estudiante, y en vivir libre y feliz en su interior.

*\* Ilustración Gy Myao*

## IX Voz, contacto y movimiento

5 de Junio de 2018

Raramente escribo sobre temas de actualidad. Sin embargo, este tema que traigo hoy está calentito en las conversaciones contemporáneas del yoga (aunque ya se ha tratado en contextos tradicionales). Además, es relevante y necesario en nuestra serie de Enseñanza Inspirada, y quería seguir completando temas y dimensiones de nuestro infinito planeta yogi, una historia interminable y fascinante.

El debate sobre si un profesor debe enseñar las posturas o sólo dirigir las, si debe ajustar con la voz, o también usar el contacto, y sobre las diferentes maneras que tenemos para interactuar y enseñar nuestra disciplina está muy abierto y genera discrepancias mayores y menores entre unos profesores y otros.

He recibido varias consultas de otros profesores sobre este tema, y también lo hemos estado tratando en las reuniones de profesores que organizo en Ibiza. Por eso he decidido escribir este artículo.

Primero, quiero indicar que esas discrepancias son normales, La variedad humana está representada en la variedad de profesores, y esto da lugar a mucha diversidad. De hecho, ni yo ni este texto pretendemos sentar cátedra, crear escuela o escribir verdad. Voy a hablar de mis impresiones y exploraciones en este territorio basándome en mi experiencia y mi conocimiento.



La disciplina del yoga incluye movimiento, respiración, filosofía, técnica y muchas otras cosas. Como profesores aspiramos a transmitir una buena representación de las mismas con la máxima calidad posible. Por ello, muchas herramientas son necesarias. Lo que vamos a hacer a lo largo de este escrito es valorar su eficiencia en diferentes planos de la enseñanza.

El contexto que tomaré es el de la práctica de *asanas* (posturas de yoga). La meditación y las técnicas de respiración no incluyen movimiento así que viven fundamentalmente de la dirección por voz (tono, textura, volumen, tempo, lenguaje, silencio,...). También tienen importancia pero no es a lo que le dedicaremos tiempo hoy.

Además de los tipos de profesores hemos de saber que hay tipos de alumnos, con diferentes maneras de aprender y registrar información. Esto significa que a la misma situación diferentes alumnos reaccionarán de diferente manera. Por eso, idealmente, no debemos crear un modelo rígido ni creer haber encontrado el grial del profesor perfecto con afirmaciones absolutistas. Para algo somos yogis ¿no? ¡Cuantas más herramientas y recursos tengamos mejor resolveremos el reto de comunicar nuestros objetivos de enseñanza!

La mejor herramienta que tenemos para elegir bien cómo transmitir es conocer a nuestra audiencia (o público). Aunque establezcamos unos principios básicos en los que mostraremos preferencia por no practicar las posturas con los alumnos todo el rato, esos principios se desvanecen cuando el contexto no es apropiado. Y debemos saber reconocerlo.

En un contexto ideal, con alumnos que practican yoga desde hace suficiente tiempo para conocer el lenguaje básico de posturas y movimiento, podemos guiar la clase con nuestra voz al 90%, sin demostrar más que algunas posturas, variantes o apuntes anatómicos con propósitos de refinamiento. Y eso, como profesores, es maravilloso porque nos permite observar, ajustar lo que vamos diciendo, respirar, dar silencio y evitar lesiones en nuestro propio cuerpo por repetición de movimientos. En estos casos, incluso aunque algún alumno menos experimentado tenga dudas, podrá observar a sus compañeros si en algún momento se pierde.

Lo ideal es educar a los alumnos a desarrollar la escucha, por eso si no nos ven haciendo las posturas prestarán más atención a nuestra voz y sus propias sensaciones físicas. Estamos en las esterillas no sólo para hacer, sino para escuchar, sentir, prestar atención, indagar... La escucha es una cualidad que debemos desarrollar como alumnos si queremos más acceso a los detalles y riquezas de nuestro cuerpo. Para el profesor, ya que los alumnos no hablan, escuchar al alumno equivale a verle mover su cuerpo y respirar, observar cómo reacciona a lo que vamos diciendo y entender la conversación que se genera. Por ello, si estamos dando la clase, dirigir con la voz y observar lo que ocurre es lo ideal.

En este contexto, una vez elegida la voz como herramienta prioritaria, aún nos queda decidir qué queremos hacer con nuestras manos. Algunas formaciones y profesores dan mucha importancia al ajuste manual. Los que me conocéis sabréis que salvo en clases privadas no hago muchos, aunque sí que hago algunos de manera puntual si lo veo apropiado o necesario. Excepcionalmente, haré un acercamiento grueso o muy directo a algún alumno de confianza, pero no es lo habitual. Tengo mis razones y estoy encantada de compartirlas. En un contexto grupal hay muchas cosas que atender, y el tiempo que estamos haciendo ajustes a un alumno normalmente no estamos mirando a los demás, e incluso puede que perdamos la línea oral de lo que estamos contando. Por eso los momentos para hacerlo me parecen escasos. Hay que conocer mi sesgo personal, tengo mucha inclinación por la palabra. Por otro lado, creo que la mayor parte del descubrimiento se hace por ajuste interior y sensación, aunque nunca negaría la cualidad informativa del contacto adecuado.

El contacto que demos no debe ser complaciente ni ir dirigido a que el alumno cree una relación de dependencia en la que no siente la postura hasta que es ajustado, o piensa que el profesor es el que realmente sabe de su cuerpo. En mi experiencia, de los ajustes ofrecidos, más o menos la mitad son registrados y crean cambios en el cuerpo del alumno y la otra mitad deja al alumno desconcertado o no llega a ser registrado. Podríamos decir que eso se debe a la calidad de mis ajustes. pero creo que mucho tiene que ver también con la conciencia corporal de cada persona.

En resumen, en una clase grupal, con una cantidad moderada de alumnos (entre 5 y 12 más o menos) que conozcan los fundamentos del yoga (aunque no sean avanzados) podemos guiar con nuestra voz y hacer algunos ajustes manuales y tener un relativo éxito en cuanto a nuestro impacto educativo en nuestra audiencia.

A partir de 12 o 15 personas veo muy difícil ser justos y proporcionados con los ajustes manuales, y perderemos la capacidad de observar al grupo y regular el rumbo de nuestras indicaciones verbales para favorecer a la mayoría de las personas. Muchos profesores, incluida yo misma, lo pasamos mal viendo a una persona en una postura que podría ganar estabilidad o eficiencia con una atención personalizada, pero hemos de aprender a confiar en que suficiente tiempo de práctica y buena instrucción les ayudarán a progresar y asimilar al ritmo que realmente es saludable y necesario para ellos. El ajuste no debe hacerse nunca para llevar a una persona a un lugar que no llegaría naturalmente con los recursos

de su propio cuerpo, sino para informar de una posible ampliación de espacio, fuerza o conciencia en los recursos corporales que ya tienen.

Finalmente, en un contexto grupal no debemos intentar ofrecer la misma calidad de atención que en una clase privada, o nos frustraremos. En una clase grupal encontraremos muchos imprevistos y eventos fuera de nuestro control, por ello hemos de tener un amplio abanico de posibilidades para situarnos ajustándonos a lo que pida el momento.



En todas las clases aparecen personas que no han hecho yoga nunca. Y esos son los momentos en los que hay que regular nuestra presencia en el espacio. En esos casos, normalmente hago mucho más con mi cuerpo, sobre todo al principio de la práctica, hasta que hay un poquito de familiaridad con los patrones básicos de movimiento. Retirarnos del foco del alumno principiante puede

causarle una sensación de estar perdido que no ayuda a su incorporación al ritmo. Se trata de facilitar el trabajo de aprendizaje y son momentos en los que podemos modelar con nuestro cuerpo un poco más, desde mi punto de vista.

A menudo me he encontrado en clases donde la gran mayoría son principiantes. El método de guiar sólo por voz es lo más ineficiente del mundo, porque son personas que no han desarrollado aún la capacidad de registrar e interpretar el lenguaje específico del yoga y necesitan ver las cosas, pues las conocen poco o nada. En esos casos, incluso si me rasco la nariz, siempre hay alguien que me imita. Y si abandono la postura para dejarles respirar y yo poder observar saldrán de la postura conmigo.

He desarrollado un método que de momento me funciona bien. Iniciaré la clase con ellos y me moveré despacio nombrando bien las posturas principales, hasta que las hemos repetido suficientes veces, y entonces reduzco mi participación a las posturas que son nuevas en cada ciclo. Como profesora de *Vinyasa* eso es posible porque algunas posturas y transiciones se repiten mucho. De hecho, un porcentaje relevante de una práctica de *Vinyasa*, incluso en un estilo lento como el mío, es repetitiva.

Así pues, he aprendido en estos contextos con más principiantes a enfatizar cuándo es tiempo de estar quietos en la postura, antes de moverme yo y salir de ella. Otra de las razones que nos obliga a modelar un poco más de lo deseable es cuando hay personas en la clase que tienen dificultad para hablar el idioma en el que enseñamos. En estos casos hay muchas posibilidades de caos, y nos puede favorecer incrementar nuestra participación con movimiento.

Por otro lado, yo me mantengo fiel a las cosas que he estudiado de neurociencia, y sí creo que un profesor que no demuestra absolutamente nada pierde la ocasión de estimular y nutrir a las neuronas espejo. Muy simplificado, son neuronas que perciben acciones en el otro y son responsables de comportamientos empáticos y facilitan la imitación. De alguna manera, ayudamos al otro a sentir una postura cuando nosotros la hacemos y sentimos. Así le ahorramos trabajo al alumno ayudándole a anticipar las sensaciones de una postura. En definitiva, como modelos de las posturas podemos inspirar a los alumnos. Por eso, siempre me gusta indicar que cuando enseñe una postura son las acciones de la postura lo que es importante, no que la forma sea exacta a la que expresa mi cuerpo ¡porque cada cuerpo es diferente!

Hablaré también de cuestiones de salud. Así como pienso que hacer todas las clases que damos no es bueno para el cuerpo, creo que tampoco es bueno para el cuerpo estar solamente paseando entre alumnos como si fuera una instrucción militar. Por eso puede ser una buena estrategia empezar la clase respirando y guiando con nuestro cuerpo, y después levantarnos para guiar más con la voz. Esto depende mucho del tipo de clases, pero yo lo hago normalmente si la apertura de la clase la he planeado en postura sentada. Si la he planeado sobre la espalda me quedaré de pie.

Otro detalle. Cuando estamos en una clase con mucha gente es más cómodo pasear y observar (porque hay muchos cuerpos y la mirada queda repartida). Cuando nos encontramos en una clase con poca gente a veces esa observación resulta excesiva (pues recae en menos personas) y también es hermoso darle al

alumno la posibilidad de que no se sienta tan observado. En este caso marcar algunas posturas y hacerlas puede aliviar la carga de esa mirada constante.

Digo esto y a mi no me incomoda especialmente sentirme observada, pero hay que tener en cuenta que encontraremos personas a las que sí. Y en ese caso, mientras se acostumbran a que nuestra mirada no es examinadora sino observadora empática y compasiva, podemos liberarles de vez en cuando se esa carga. Especialmente tendré en cuenta esto en las clases privadas. Y con los más avanzados, que ya saben que no hay nada que demostrar, me permitiré mucha observación directa, y con los más principiantes, para ayudarles a integrarse conmigo y con su propio cuerpo, les haré sentir que no estoy todo el rato mirándoles. Lo cual coincide perfectamente con que estas personas que se están iniciando necesitan más ver las posturas.

De todo esto vamos a extraer una pequeña ecuación general, para regular cuánto participamos con movimiento y cuánto sólo con instrucción verbal (o algo de contacto). Tendremos en cuenta de manera primaria el tipo de público (los niveles de experiencia) y de manera secundaria, pero también muy importante, el número de personas en la clase. Por supuesto, hay más factores, añadidos en el orden que queráis (nuestro nivel de experiencia y comodidad con las herramientas de enseñanza, nuestro estado de salud, si estamos o no trabajando para alguien que tiene ciertas preferencias, y un largo y sinuoso etc.).

Para mi las clases más fáciles y gozosas son las que doy a profesores (individuales o grupales) porque puedo concentrarme en dar instrucciones apropiadas según voy observando y aprendo mucho de ver a los alumnos, lo cual me permite mejorarme y ayudarles de manera más eficiente. Las más desafiantes son las que doy a principiantes en un grupo grande y mixto y con gente que no habla bien el idioma en el que doy la clase. La realidad es que la mayoría de las clases que doy son una mezcla de todo esto y tengo siempre que encontrar puntos medios que me resulten genuinos. Por eso, como veréis, comparto ideas pero no puedo dar un modelo que valga siempre porque no hay nada estático en el hermoso arte de enseñar.

Estoy segura de que muchas de estas cosas ya las habréis pensado, y muchas otras completan naranjas y limones de vuestro pensamiento creativo y genuino. Ya tenemos nuestra huerta lista para dar frutos maduros y flores aromáticas. ¡Feliz enseñanza y feliz vida a todos!

\* Ilustraciones Nathalie Dion

X

## Pedagogía y ética: relaciones íntimas

29 de Diciembre de 2018

No penséis que este artículo será solemne o denso ¡por favor! Afortunadamente, más allá de las palabras está el sentido que les damos juntos. Y esto las hace hermosas. Reflexionar no ha de ser aburrido (el aburrimiento sólo es falta de atención). Reflexionar sobre grandes temas es rico, genera diversidad y respeto a la diversidad que ya existe. Bueno, vamos a por ello. Prometo ir al grano con esta gran temática.

¡Qué mala fama tiene la palabra ética en algunos contextos! Suena seria, solemne, purista, restringida, limitante. Suena a eso que me impide hacer cosas que me apetecen porque me obliga a pensar en el bien común, e incluso en el mal. Y pedagogía. Bueno, no suena tan mal. Suena a método, a transmisión intencionada de conocimiento, a ciencia y a arte. Para este artículo he querido juntarlas, unirlas, casarlas, para hablar de las dos como si fueran una unidad de expresión humana. Para el contexto de hoy lo necesitamos.

Para los que enseñamos es posible pensar que existe una fórmula ideal para contar eso que sabemos y queremos compartir. Y que esa fórmula será eficiente y nos permitirá alcanzar nuestros objetivos. Esto tiene que ver con la pedagogía, se ocupa de metodología y de educación, y de ella derivan fórmulas y métodos.

Sin embargo, más allá de la fórmula lo que realmente pesa en la relación estudiante-profesor es la calidad humana que trae el profesor al contexto educativo a través de su presencia y su sabiduría. Casi todos recordamos asignaturas que nos han fascinado en nuestra juventud gracias a algún profesor inspirado que hemos encontrado. Casi siempre cuando profundizamos nos damos cuenta de que más allá del tema que ese profesor enseñaba nos fascinó su pasión, su presencia, su ecuanimidad, su discernimiento o su manera de comunicarse. La realidad es que nos gustó la persona que contaba esas cosas y cómo las contaba, y por ende eso que nos contaba nos resultó más apasionante o interesante que lo demás. ¡La fuente del discurso resultó ser más poderosa aún que el discurso!

El comportamiento de una persona está regido por sus valores y su ética personal. Puede estar relacionado con su sabiduría o conocimiento pero no hay una relación directa entre conocimiento y ética ¡muy a mi pesar! Existen personas muy sencillas con un gran sentido de la ética, y personas muy cultivadas con poca ética. Y, por supuesto, a la inversa también.

La lógica diría que una persona cultivada puede llegar a tener una mayor visión de sí misma y del mundo, comprendiendo las interrelaciones que lo conectan todo. Siguiendo este razonamiento pensaríamos quizás que las personas cultivadas tienden a desarrollar comportamientos más éticos. Pero no es así.

La ética es un sentimiento y los sentimientos no saben de lógica. La ética tiene que ver con cómo sentimos y vivimos la vida (bien de manera instintiva, de manera refinada, o un poco de ambas).



La ética implica que vivimos nuestra vida pensando tanto en nosotros como en los demás, que tenemos conciencia de que nuestras acciones, palabras y pensamientos afectan a todo lo que nos rodea. Gracias a nuestra ética somos conscientes de nuestro impacto y regulamos nuestra presencia en el mundo.

Como profesores hemos de saber que nuestra pedagogía y nuestro sentido ético van de la mano. Así como deseamos mejorar nuestras herramientas para transmitir de manera más efectiva, hemos de depurar y cultivar nuestro sentido de la ética para que coopere en la creación de carisma que esperamos de un buen profesor.

El carisma no tiene nada que ver con el protagonismo y la arrogancia; el carisma emerge de la coherencia con la que un profesor impregna su contenido y su comunicación. Cuando enseñamos activamos respuestas de imitación en los alumnos. El conocimiento y la inspiración que permean en el estudiante lo hacen a través de lo que decimos, cómo lo decimos, lo que hacemos y cómo lo hacemos. En definitiva ¡impactamos en el otro con lo que somos!

Por eso un buen profesor tiene la responsabilidad personal de hacer su trabajo interior a la vez que desarrolla su trabajo en el mundo; dedicándole tiempo a ordenar sus valores y asegurándose de que impregna su enseñanza de bondad, verdad, belleza y pureza.

¿Cómo puede un profesor hacer este trabajo interior? Os dejo para hoy tres ideas para empezar a trabajar y profundizar... Hay muchas más puertas, muchos más caminos, muchas más maneras de explicarlo.

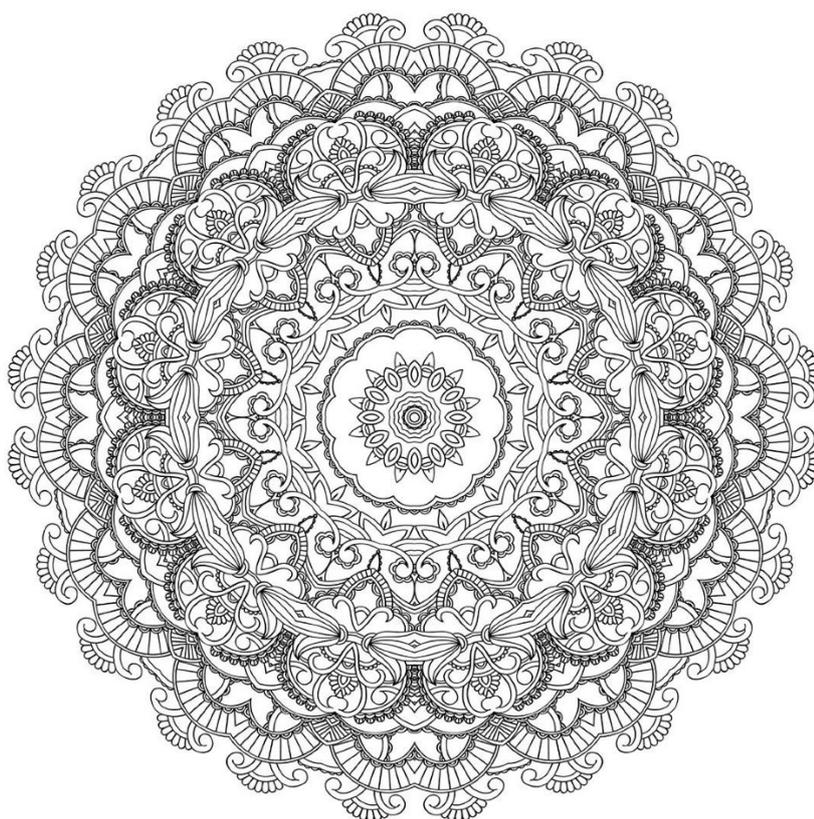
- *Toma conciencia de tu desarrollo personal y tu responsabilidad en términos de tu labor social como creador de cultura y valores. Se puede ser feliz sin por ello olvidar las cosas importantes de la vida, la ligereza vital viene de tener el trabajo bien hecho, no de eludirlo.*
- *Revisa principios espirituales y leyes naturales para traerlos a tu vida cotidiana y a tu trabajo. Tradiciones y culturas de todos los tiempos han reflexionado sobre cómo vivir en sintonía con el alma y con el entorno, no es una casualidad. Meditar, escuchar, leer textos de sabiduría. Busca esos lugares y personas que ya poseen o han desarrollado ese estilo interior que, guiados por el corazón, son capaces de dirigir a la mente hacia sus talentos y dones.*
- *Cultiva satva (pureza) en tu comunicación, marketing y relaciones profesionales. No es labor del profesor convencer ni atraer a sus alumnos, ni siquiera fidelizarlos. La tarea del profesor es cultivar su conocimiento, sus valores y su práctica. El resto es consecuencia de esto. Ciertamente, queremos compartir lo que sabemos hacer y lo que ofrecemos, y para eso hemos de usar los medios de comunicación. Sin embargo, no sirve de nada embellecerlo de más, decorarlo para impresionar o darle excesiva importancia. La belleza emana de aquel que ha conquistado su interior. Como dice Stephen R. Covey "No hay victoria pública que no venga precedida de una victoria privada".*

Por todo esto considero que es tan importante cultivar al método y el conocimiento, como lo es cultivar el corazón y el pensamiento. Tan importante es pensar en lo que me beneficia, como pensar en lo que beneficia a los demás. Tan importante es que yo pueda contar lo que quiero, como que tú puedas aprender lo que quieres. Tan importante es que mis éxitos me sirvan a mi, como que yo te pueda servir a ti en los tuyos.

Así pues, desde aquí le deseo dulce vida al matrimonio de la ciencia de la educación con la ciencia del corazón. Larga vida y manos unidas a nuestra pedagogía y nuestra ética, para que puedan intimar y caminar juntas. Con todo esto espero que profundizar en este tema os despeje la azotea y os aligere el corazón. Deseo que os den ganas de navegar, remar, mover las velas y gozar del viaje empujados por la suave brisa de la vida inspirada y despierta.

Como siempre, gracias, gracias, gracias.

*\* Ilustración Nick Ogonosky*



# CUADERNO DE TRABAJO

Propuestas para un pensamiento inspirado y acciones creativas

En esta sección quiero compartir ejercicios muy sencillos para que puedas hacer un recorrido interior y revisar los fundamentos de tu enseñanza. Los fundamentos son los cimientos intelectuales, energéticos, mentales, espirituales y emocionales sobre los que momento a momento construimos realidad y escribimos nuestro destino.

Son las acciones más sencillas y simples las que, repetidas cada día, otorgan solidez y consistencia a nuestra personalidad profesional. Cualquier ambición de éxito rápido será obstáculo para las aspiraciones nobles que emergen del corazón, pues éstas precisan de tiempo para consolidarse y dar frutos. Es necesaria la transformación interior y la creación de nuevos hábitos para ver estos frutos.

Deja que estos cimientos se construyan poco a poco. Y si ya los tienes contruidos recuerda su importancia cada día. Para estas reflexiones asumo que te dedicas a enseñar yoga (en toda su amplitud y/o en cualquiera de sus aspectos específicos) o que deseas dedicarte a ello.

Puedes leer primero las exploraciones propuestas en forma de preguntas. A continuación toma papel (si no tienes la versión impresa de este texto) y escribe a mano dedicándole respiración lenta al arte de extraer el jugo de tus reflexiones. Cuanto más tranquilamente lo hagas más resultados obtendrás. Esto es para ti.



3. ¿Dónde te gustaría estar y que te gustaría estar haciendo dentro de tres años?

4. ¿Dónde te gustaría estar y que te gustaría estar haciendo dentro de cinco años?

## 2. AUTO-CONOCIMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL

En términos de estrategia y creatividad hemos de conocernos y cultivarnos para llegar a estos lugares del mapa de manera progresiva:

1. ¿Qué habilidades y fortalezas tendrás que desarrollar que no tienes aún? No se trata de que te critiques, observa el panorama de lo que ya sabes hacer que te ayudará para ir creciendo, y observa qué destrezas tendrás que desarrollar que te ayudarán a superar obstáculos?

2. ¿En qué fuentes y mediante qué procesos puedes apoyarte para desarrollar estas habilidades? (Esto incluye formación , prácticas personales, terapia, etc)

3. ¿Qué obstáculos emocionales y mentales crees que encontrarás? (Hazte sensible a tendencias al autosabotaje, marcos mentales de escasez, adicción a la victimización o cuestiones de auto-amor pendientes de resolver)

### 3. EN TÉRMINOS DE CONTENIDO Y PEDAGOGÍA

1. ¿Qué quieres que aprendan tus alumnos de ti?

2. ¿Qué te gusta enseñar? ¿Qué te apasiona transmitir?

3. ¿Cómo quieres iluminar a tu entorno? (Creando contexto específicos, regalando contenido a tus alumnos, escribiendo, enseñando a personas mayores... considera aquí opciones de karma yoga o servicio desinteresado)

4. Define los objetivos de tu enseñanza para los próximos seis meses (cada vez que vayas a preparar una clase, un curso, un artículo o un post para redes sociales revisa tus respuestas a estas propuestas:

- Cualidades emocionales que quieres ayudar a los alumnos a desarrollar

- Cualidades mentales que quieres ayudar a los alumnos a desarrollar

- Cualidades físicas que quieres ayudar a los alumnos a desarrollar

- Cualidades espirituales que quieres ayudar a los alumnos a desarrollar

#### 4. EN CUESTIONES DE COMUNIDAD, CREACIÓN DE CULTURA Y SERVICIO AL BIEN COMÚN

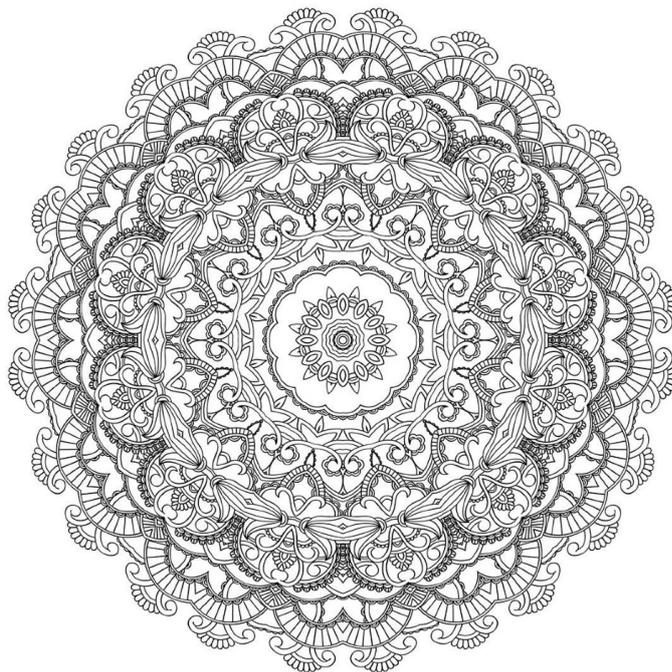
1. Si alguna vez sientes animadversión, envidia o celos de algún profesor ¿qué recursos tienes para volver a tu centro y qué prácticas podrían ayudarte a desmontar mitos e identidades? ¿Cómo puedes hacer una transición intencional de una respuesta de supervivencia a una respuesta de cooperación? ¿Cómo desmontas la película mental de la escasez y la lucha por los recursos escasos?

2. ¿Qué podrías crear en tu entorno local de profesores para promover la conexión, ayuda y cooperación? (Crear grupos de apoyo, encuentros, compartir recursos, asociarte para proyectos, etc.)

Quiero compartir para acabar este texto una estrategia interior milagrosa para cambiar el curso de pensamiento y crear magia en las relaciones humanas. Algo que a mi me ha ayudado mucho a moverme de espacio del miedo al espacio del amor.

*Cuando detectes que estás pensando en sacarle productividad a alguien (pienses en tu necesidad más que en la suya) prueba a pensar en cómo puedes servir a esa persona. Verás que esto transforma totalmente la relación. Así no te verás buscando en los demás los recursos que sólo puedes encontrar dentro de ti. Esto te devuelve tu poder personal y ayuda a los que te rodean a desarrollar el suyo.*

Muchas gracias por compartir conmigo este recorrido. Espero haberte servido bien y con la grandeza que te mereces. Te ánimo a moverte del culto a lo superficial al culto a la excelencia, que todas tus creaciones sean cuidadas y detallistas y lo que ofrezcas al mundo sea lo mejor de ti mismo/a. Quizás no llegarás tan rápido como te gustaría pero llegarás bien preparado y con fortalezas para asumir los desafíos de la responsabilidad que conlleva la grandeza de corazón.



Puedes compartir este texto si lo deseas.

## NAMASTÉ

Diana Naya  
[www.samyamayoga.es](http://www.samyamayoga.es)  
[www.samyamayogaibiza.com](http://www.samyamayogaibiza.com)  
[@samyamayogaibiza](https://www.instagram.com/samyamayogaibiza)

