

# Iyengar i la tradició de Ioga

Karl Baier

1. Introducció: controvèrsia sobre el mètode de ioga Iyengar.....	1
2. La principal font de referència de Iyengar en la tradició de Ioga.....	2
3. El seu principi d'interpretació: el text original contra la seva pròpia experiència. ....	2
4. Preeminència de l'àsana i el pranayama .....	3
4.1. Quant de tradicional és la pràctica Iyengar d'Àsana i Pranayama? .....	4
4.1.1. La renovació de l'àsana. ....	4
4.1.2. La renovació del Pranayama.....	5
4.2. Com sosté la preeminència que dona a l'àsana i el pranayama? .....	6
4.2.1. Àsana i pranayama són requisits per a les parts més altes del ioga. ....	6
4.2.2. Samyama no pot ser explicat ni ensenyat.....	7
4.2.3. Samyama com a Gràcia Divina .....	8
4.2.4. La nova interpretació de Iyengar: tot el ioga s'obté en cada una de les parts. ....	9
5. La integració de la resta de parts del ioga en l'àsana.....	10
5.1. Yama en àssana .....	10
5.2. Niyama en àssana .....	11
5.3. Pranayama en àssana .....	11
5.4. Pratyahara en àssana.....	12
5.5. Dharana en àssana .....	12
5.6. Anàlisi de la transició de Dharana a Dhyana en àssana: el paper de l'extensió, el prana postural, l'esquema corporal i les analogies estructurals. ....	14
5.7. Samadhi en àssana.....	16
6. Conclusió.....	17

## Part I: Qüestions bàsiques

### 1. Introducció: controvèrsia sobre el mètode de ioga Iyengar

Tant a l'Índia com a Occident l'escola de ioga desenvolupada per B.K.S. Iyengar ha provocat una controvèrsia considerable en les últimes dues o tres dècades. No podem dir fins ara que el debat hagi estat a un nivell massa elevat. Més aviat es caracteritza per la repetició d'un grapat de clixés.

Els crítics del mètode Iyengar li retreuen d'haver reduït ioga a mers exercicis físics. Miren amb condescendència als ioguis-ròtula que es deixen torturar per un mestre sàdic. Els seguidors eufòrics del Sr. Iyengar contraataquen tot dient que els crítics no tenen ni idea de què és el mètode Iyengar. És molt més que simple gimnàstica, diuen. Ni el Mestre és tampoc agressiu, sinó que amb el seu comportament provocador ensenya als estudiants a ser humils i a superar-se. Segurs d'ells mateixos, els estudiants del mètode Iyengar miren cap als ioguis-butaca: "volen meditar i ni tan sols poden pujar les ròtules".

Un es pot preguntar quina dinàmica psicològica hi ha darrera el fet que dos grups, per raó dels seus prejudicis, es rebaixin constantment l'un a l'altre amb els mateixos arguments. Sol

succeir sovint en aquests casos que cada part encerta a l'altra on més mal li fa. Malgrat això, en comptes d'admetre-ho cada una replica immediatament amb un contraatac.

No vull prendre part en la controvèrsia entre els ioguis de ròtula i els de butaca, sinó que voldria contribuir a transformar aquesta lluita, sovint infructuosa, en una discussió més interessant. Per tal d'anar més enllà dels prejudicis i entrar en una investigació objectiva, cal estudiar en compte la relació entre el mètode Iyengar i el Ioga tradicional. Per començar unes passes en aquest camí, faig servir els comentaris del Sr. Iyengar en aquest sentit com a punt d'inici.

En ser el Ioga Iyengar molt complex, i la tradició completa de Ioga una matèria extensa i difícil, puc tocar tan sols alguns aspectes i no la totalitat.

## **2. La principal font de referència de Iyengar en la tradició de Ioga**

En primer lloc ens hem de preguntar què vol dir el Sr. Iyengar quan parla del ioga tradicional. Quines tradicions de la múltiple història del ioga són essencials per a ell? A continuació cal examinar la manera com ell determina la seva relació amb les tradicions. On veu conformitat, on diferències? També hem de veure la relació entre les àssanes i el pranayama de Iyengar i la pràctica amb les formes tradicionals. Finalment, serà particularment interessant conèixer les raons que ell dóna per les peculiaritats del seu mètode.

En el seu "discurs pel 70è aniversari", Iyengar diu: "El que jo faig és ioga pur, autèntic i tradicional"<sup>1</sup>. El que ell vol dir amb això ho explica a continuació: "El ioga que jo ensenyo és pur Ioga Astanga, conegut com els vuit membres del ioga, exposats per Patanjali en 196 sutres concises, cada una de les quals reflecteix un profund coneixement experimental, suplementat amb textos de Ioga Hatha, el Gita i d'altres."<sup>2</sup>

Aquí trobem una resposta a la nostra primera pregunta de què vol dir Iyengar quan parla de la tradició de ioga. La seva font de referència principal, diu ell, són els Yoga Sutras de Patanjali, i sobretot els Astanga Yoga tal com es descriuen en els capítols segon i tercer de les sutres. Un cop d'ull a la introducció de 'Luz sobre el Yoga' i 'Luz sobre el Pranayama' així ho confirma: quan respon a la pregunta "Què és ioga", ho fa d'acord Patanjali.

## **3. El seu principi d'interpretació: el text original contra la seva pròpia experiència.**

Naturalment, l'afirmació de Iyengar de practicar 'pur Astanga Ioga' sona exagerada i sovint de to combatiu. Aquesta exageració cal entendre-la en el context de les crítiques a les quals va haver d'enfrontar-se contínuament, que li recriminaven de no estar arrelat en la tradició de ioga. A més d'això, com a part del paper social de Guru que sovint pren quan fa discursos, Iyengar no diu mai 'potser' ni 'probablement', sinó que sol parlar en termes d'absoluta certesa. Aquest tipus de comportament no és necessàriament vanitós, ja que la societat índia espera d'un Guru més o menys aquest comportament.

Però qui pot reclamar saber què és l'Astanga Ioga pur? Els Yoga Sutra són opacs i tenen múltiples facetes, i com qualsevol document històric ens han arribat després de passar per una sèrie d'interpretacions i re-interpretacions. No diu el mateix Iyengar, que la seva idea de Ioga Astanga està influenciada pel Gita, textos de Ioga Hatha, Upanisads, etc, no massa compatibles amb el ioga de Patanjali?

---

<sup>1</sup> 70 Glorious years of Yogacharya B.K.S. Iyengar, Light on Yoga Research Trust. Pag. 27

<sup>2</sup> Ibid, pàg. 28

La qüestió bàsica és: què vol dir puresa? Aquell que pensi que quelcom roman pur només si es repeteix de la mateixa manera és que en té un coneixement molt superficial. Quelcom és pur en tant que roman en unitat amb la font i essència primàries i no està per tan alienat en ell mateix. En el transcurs del temps aquesta identitat és possible només si això canvia, i es mostra sempre d'una manera fresca i nova. Per aquesta raó si volem preservar la puresa d'alguna cosa, hem de mantenir-ho viu tot transformant-lo d'acord amb les noves maneres de coneixement, que lliguin amb el nostre temps i experiència.

I això és el que Iyengar fa en la seva interpretació de Patanjali. Diu “Els Sutres de Patanjali han atret una atenció considerable i han estat molt comentats. La majoria dels comentadors han vist la matèria del ioga d'una manera objectiva o des d'un angle acadèmic. D'altra banda, jo he respòs d'una manera subjectiva, tot comparant les meves sensacions i experiències amb el text original a través d'una pràctica ininterrompuda i refinada”.<sup>3</sup>

D'acord amb això, vol descobrir l'essència de Patanjali d'una nova manera fent servir dos principis d'interpretació. En primer lloc, roman fidel al text original, i no a comentaris més acadèmics, que no estan involucrats personalment en la matèria. En segon lloc, compara l'essència del text amb la seva pròpia experiència de pràctica i refinament del ioga. En estudiar la tradició prova de millorar la comprensió de la seva pròpia via, i dóna una prioritat clara a l'experiència de la pràctica i l'ensenyament: “Tot i que sóc racional, estic lligat per la tradició i sóc sentimental. Confio en les afirmacions d'altres, segueixo les seves explicacions i repeteixo els experiments per guanyar experiència. Si l'experiència coincideix amb el que ells diuen, ho accepto. Altrament, ho descarto, visc els meus propis experiments i experiències i faig que els meus alumnes sentin el mateix que jo sento en els meus experiments. Si molts hi estan d'acord, aleshores ho considero un fet provat i ho ensenyo a d'altres.”<sup>4</sup>

Iyengar considera la seva via com a ioga tradicional en tant que veu els Ioga Sutres, i sobretot el camí dels vuit membres, com un marc adequat tant del ioga en general com de la seva via particular. En això, es pren la llibertat de reinterpretar d'una manera no convencional els Yoga Sutras des de la seva pròpia experiència, i pren la pràctica i ensenyament del ioga com a camp de proves pels pensaments escrits en els textos antics.

#### **4. Preeminència de l'àsana i el pranayama**

Si comparem ioga Iyengar i ioga Astanga ens adonarem immediatament del paper especial que en el primer tenen les àssanes i la pranayama. Això és admès d'una manera oberta: “El sistema de Guruji és una interpretació única del ioga de Patanjali”, diu la guia de l'institut RIMY, a Pune, “tant en la teoria com en la pràctica. [...] L'èmfasi es dona en l'àsana i la pranayama, i en ambdues es donen instruccions intensives.”<sup>5</sup>

Com que hi ha només unes poques, tot i que importants, referències a àssana i pranayama en el camí dels vuit membres de Patanjali, sorgeix les preguntes següents:

1. Quina és la relació del ioga tradicional amb la pràctica i ensenyament de l'àsana i el pranayama de Iyengar?
2. Com sosté l'èmfasi que dóna a l'àsana i el pranayama?
3. Quin paper juguen els altres sis dels vuit membres, i com veu Iyengar la relació entre ells?

---

<sup>3</sup> Ibid

<sup>4</sup> Ibid. Pàg. 27

<sup>5</sup> Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, “Know your Institute”, Pàg. 4

## **4.1. Quant de tradicional és la pràctica Iyengar d'Àsana i Pranayama?**

### **4.1.1. La renovació de l'àsana.**

Pel que fa a l'àsana i el pranayama, Iyengar es col·loca, sobretot, en la tradició dels seus professors: "Heu de saber que molta gent tenien i tenen la impressió que el meu mètode de ioga no té res a veure amb la forma tradicional. Això és una imaginació i no un fet, puig que el meu Guru tenia un Guru, que al seu torn tenia també un Guru. [...] Considero al meu Guru i al Guru del meu Guru com els pares del ioga, ja que van sembrar la llavor de pensar en analitzar i desenvolupar la part pràctica d'aquest art. La llavor del ioga pot ser la mateixa, però l'arbre creix en direccions diferents, i dona fruits de gustos diferents."<sup>6</sup>

De totes maneres, entre el que s'ha escrit fins ara sobre la vida de Iyengar, només hi trobem unes poques pistes per saber què li fou transmès pel seu Guru. Iyengar diu que el 1934 el seu cunyat Shri T. Krishnamachar, un gran erudit del sànscrit i director d'una escola de ioga a Misore, va oferir-li d'ensenyar algunes àssanes per millorar la salut. Krishnamachar havia après ioga de Ramamohan Brahmachari, un iogui que visqué en el Tibet prop del llac Manasarovar. No he estat capaç de trobar cap més informació detallada sobre el formació iòguica i espiritual d'aquest Mestre. Se sap que Brahmachari fou un mestre d'una autoritat molt estricta, que ensenyà no només àssana i pranayama sinó que també donà molt d'èmfasis en l'estudi de Patanjali, una combinació que més tard esdevingué molt important en l'enfocament de Iyengar.

Krishnamachar va instruir Iyengar durant alguns dies i després l'acomiadà dient que havia de digerir el que se li havia ensenyat. Només llavors podrien continuar les lliçons. A causa de la rigidesa de Iyengar, però, Krishnamachar va perdre interès en continuar amb més lliçons. Per tant, no fou fins un any més tard, quan Krishnamachar va necessitar algú per reemplaçar un altre estudiant en una funció pública, que Iyengar va rebre més formació. De nou, va rebre ensenyament per uns dies només, després dels quals va haver de preparar-se pel seu compte per la funció. "Vaig lluitar molt durament amb llàgrimes als ulls i tremolors en el cos. Ell mai em va demanar que assagés davant seu, tan sols em va dir que estigués a punt. Dèbil com estava, estava nerviós d'aparèixer en públic. Però les seves paraules eren ordres. Creieu-me o no, faig fer el que em demanaven i vaig aconseguir un cobejat premi de cinquanta rupies de la mà del Maharaja, en senyal d'agraïment. Malgrat l'èxtasi del moment, vaig estar en agonia, amb dolors i tremolors, durant mesos."<sup>7</sup>

Excepte aquests breus períodes de formació, Iyengar no ha mencionat mai cap més ensenyament de ioga rebuts del seu Guru Krishnamachar. A més, no hi ha mai ni un mot sobre filosofia, meditació o tècniques religioses, només àssanes.

Sembla que Krishnamachar, imprevisible, dur i massa estricta com era, va infondre por a Iyengar. Per una banda el va intimidar, però per l'altra va despertar en ell l'habilitat de practicar amb fermesa i intensitat. En poc temps Iyengar fou capaç de desenvolupar la pràctica d'àsana en solitari. Mestre innat, instruir a d'altres esdevingué una font essencial d'il·luminació: "Aquesta penetració interna, aquesta manera de mirar en el cos dels altres, em desenvolupà la consciència. Aquesta consciència profunda em conduí a enfocar la meua atenció en les àssanes mentre jo mateix les feia. Així, vaig desenvolupar la consciència de penetrar els secrets d'aquest cos humà tan misterios."<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> Light on Yoga Research Trust, op. cit., Pàg. 4-5

<sup>7</sup> Ibid. Pàg 2-3

<sup>8</sup> Ibid. Pàg. 7

Quan li pregunten com va avaluar el seu ensenyament comparat amb el del seu Guru, Iyengar diu que ens els últims 30 anys ell ha canviat constantment els seus mètodes i que la manera com ell fa les àssanes és una millora certa respecte a com les feia el seu Guru. La majoria de les àssanes ell les ha desenvolupat molt i les ha innovat. L'ús metòdic de suports fou invenció seva.<sup>9</sup>

Quan Geeta S. Iyengar compara la manera d'ensenyar àssanes del seu pare amb la de Krishnamachar, que ella també coneix per experiència pròpia, troba que la diferència més sorprenent és la manca de lògica en la seqüència d'àssanes d'aquest últim. D'acord amb el que ella diu, va ser feina de Iyengar de introduir els lligams correctes de moviments i postures d'acord amb l'estructura anatòmica, el funcionament fisiològic i l'efecte psicològic.<sup>10</sup>

Un últim punt que hem de mencionar aquí és el descobriment de l'alineament com a principi bàsic, la qual cosa diferencia l'àssana de Iyengar de la vella manera de fer-la. Tal com ell diu: "Vaig començar a mirar les fotografies de la gent, i vaig dibuixar línies entre com ells ho feien i com ho feia jo, pit a pit, mà a mà, colze a colze. Les postures hi eren, però no alineades."<sup>11</sup> Més avall demostraré que l'alineament és una precondition necessària per a Dhyana en l'àssana.

Pel que fa a les àssanes, podem dir per resumir que Iyengar, començant per les formes tradicionals de ioga Hatha i treballant gairebé completament en solitari, va triomfar en fer una ruptura revolucionària pel que fa tan a la manera de practicar coma a la d'ensenyar. El seu enfocament deixa ben enrera tot el que fins llavors s'havia dit àssana.

#### 4.1.2. La renovació del Pranayama

En Pranayama, Iyengar va haver de confiar encara més en la seva intuïció que en les àssanes, ja que el seu Guru va refusar categòricament d'ensenyar-li exercicis de respiració; no el considerava apte, degut al seu pobre estat de salut. "Quan el meu Guru em va visitar a Pune el 1940", diu ell, "li vaig preguntar sobre el Pranayama; em donà tan sols un esbós, el que anomenem respiració profunda. [...] Llavors em va dir de fer una inspiració profunda, retenir la respiració i fer aspiració profunda. Aquestes són les úniques tècniques que el meu Guruji em donà per seguir. [...] Malgrat que ho vaig fer, no vaig tenir èxit en absolut. [...] Per tant li vaig fer més preguntes. [...] Va dir: 'Continua. Ja vindrà'. I mai vingué"<sup>12</sup>

Iyengar diu que tingué tan sols una vegada l'oportunitat de veure Krishnamachar durant alguns minuts en Nadi Sodana Pranayama, i això, en secret. Allà aprengué la postura de seure erecte, la pràctica de la qual li fou molt difícil durant anys perquè, per la pràctica excessiva de postures enrera, havia perdut la capacitat de seure dret fermament.

Com que el Guru refusà d'ajudar-lo, ho provà amb llibres de ioga. Però la retenció prolongada de la respiració que s'hi recomanava per tal de despertar la Kundalini Sakti donà com a resultat tan sols la sensació que el seu cap era com un bloc de fusta.<sup>13</sup>

Aquest pranayama apàtic i apagat va durar uns 20 anys, fins al 1960. "El 1960, mentre estava a Gstaad, a Suïssa, el temps era afable. [...] Durant la meva pràctica diària, un dia vaig sentir el plaer i la fragància de la inspiració. El temps no era ni fred ni càlid, sinó estimulant.

---

<sup>9</sup> Ibid. Pàg. 58-59

<sup>10</sup> Ibid. Pàg. 378-379

<sup>11</sup> B.K.S. Iyengar's 60th Birthday Celebration Committee (Ed), Iyengar, His life and Work, Pàg. 197

<sup>12</sup> Light on Yoga Research Trust (Ed), op. cit. Pàg. 74

<sup>13</sup> Ibid. Pàg. 79

La sensació que vaig sentir em donà la pista de com manipular els meus dits en les fosses nasals per recrear-la. A partir d'aquell dia vaig practicar pranayama amb interès.”<sup>14</sup>

És típic de l'accés no dogmàtic i autodidàctic de Iyengar al pranayama en no copiar la col·locació del seu Guru dels dits en Nadi Sodana, sinó que va assajar la col·locació dels dits en el nas de la mateixa manera com el seu deixeble Yehudi Menuhin tocava el violí.<sup>15</sup>

Tal com succeí en àssanes, el repte de l'ensenyament el motivà a continuar amb els seus experiments i innovar els mètodes de pranayama. En connexió amb el problema de la relació de Iyengar amb la tradició del ioga, és important adonar-se que aquesta innovació fou, al mateix temps, un retorn a les arrels del pranayama. Per exemple, avui Iyengar refusa l'ús de mètodes mecànics per contar les respiracions malgrat que ell mateix, influenciat per llibres de ioga, així ho ensenyava abans. En això està d'acord amb els Yoga Sutras. “És un fet que tot els llibres de text parlen de la relació entre la inspiració, l'aspiració i la retenció, mentre que Patanjali no parli de relacions sinó de profunditat, subtileza i precisió. Si un es concentra en el comptar [...] aleshores el practicant posa l'atenció només en els nombres, i no en la respiració, el moviment de la respiració dins el cos. [...] És millor [...] presenciar i observar la flux suau de la inspiració i aspiració.”<sup>16</sup>

Com hem mencionat més amunt, els pranayames extrems, que Iyengar havia pres dels manuals, inclòs el compte de les respiracions, no el conduïren a l'èxit. Per tant en el transcurs del temps va emergir un mètode més suau i simplificat, però també més refinat. Aquest nou mètode està més proper al pranayama original que es descriu als Upanisads, al Gita i per Patanjali que moltes de les tècniques descrites en textos més tardans sobre ioga Hatha i comentaris sobre els Yoga Sutra.

Podem resumir la relació de les àssanes i pranayama de Iyengar amb la tradició tot dient que fou certament el seu Guru que plantà la llavor del ioga dins seu. El que rebé de la tradició no fou més que germen petit, però poderós. L'anàlisi detallat de les àssanes i el pranayama i les moltes innovacions en la seva pràctica i ensenyament han de ser atribuïdes al geni de Iyengar.

Parlem ara de la segona pregunta que hem fet abans.

## ***4.2. Com sosté la preeminència que dóna a l'àssana i el pranayama?***

En les publicacions de Iyengar s'aporten diversos arguments a favor d'aquesta preeminència. Voldria resumir-los en tres punts:

### **4.2.1. Àssana i pranayama són requisits per a les parts més altes del ioga.**

Sovint en els escrits de ioga podem trobar el punt de vista que els anomenats exercicis físics són meres preparacions per a la meditació. Referències semblants es poden trobar també en escrits de la família Iyengar. Per exemple, la guia de l'Institut diu: “Guruji creu que les formes més elevades de ioga – Dharana, Dhyana i Samadhi – es poden ensenyar tan sols a aquells que han assolit un cert grau en àssana i pranayama. Qualsevol intent de saltar-se

---

<sup>14</sup> Ibid. Pàg. 76

<sup>15</sup> Ibid. Pàg. 77

<sup>16</sup> Ibid. Pàg. 78

aquests passos vitals, que purifiquen el cos per una pràctica més elevada, perjudicaria tant el cos com la ment.”<sup>17</sup>

Patanjali no insisteix en cap seqüència especial entre els vuit membres del ioga, amb l'excepció que pranayama ha de ser practicat només després que l'àssana (que ens els Yoga Sutras vol dir una postura asseguda correcte) hagi estar dominada. De tota manera molts dels comentadors antics i també alguns dels contemporanis comencen amb l'assumpció que la pràctica d'un membre ha de seguir la de l'altre. “En assolir l'estabilitat en cada precedent, un es capaç de dominar el següent”, es pot llegir en el comentari atribuït a Sankara.<sup>18</sup>

Iyengar fa referència a la seva pròpia experiència per donar suport a aquesta tesi. En el capítol introductori de “Luz sobre el yoga” descriu els remeis que Patanjali recomana per superar els distraccions i els obstacles que impedeixen a l'estudiant de ioga assolir la pura felicitat. Els remeis són: Maitri (amor), Karuna (compassió activa), Muditar (gaudi en el bé), i Upeksha (traduït normalment per equanimitat, però segons Iyengar és la comprensió de la debilitat pròpia i la dels altres). Iyengar acaba la ressenya d'aquests quatre així: “El significat més profund del remei quàdruple no pot ser percebut per una ment inquieta. La meua experiència m'ha portat a la conclusió que per un home o dona ordinari de qualsevol comunitat en el món, la manera de aconseguir una ment més calma és mitjançant el treball amb determinació en dos dels vuit estadis que Patanjali menciona, és a dir, àssana i pranayama.”<sup>19</sup>

D'acord amb el concepte que cada membre és treball preliminar dels següents, Iyengar tracta amb conseqüència Yama i Niyama en “Luz sobre el yoga” com a base necessària per a àssana i pranayama: “Sense uns fonaments sòlids una casa no es pot sostenir. Sense la pràctica dels principis de Yama i Niyama, que posen els fonament per construir el caràcter, no hi pot haver una personalitat integrada. La pràctica de les àssanes sense Yama i Niyama de rerafons és mera acrobàcia.”<sup>20</sup>

En el seu llibre Geeta S. Iyengar reescriu la mateixa idea quan diu que l'Astanga Marga és una cerca en tres parts, on la cerca externa (puresa externa) ve seguida d'una cerca interna o mental (puresa interna), que culmina en una cerca espiritual, la cerca de l'ànima.<sup>21</sup>

Per tant és obvi que els Iyengar coneixen i a vegades recolzen l'esquema que descriu el camí dels vuit membres com una escala, en la qual l'esglaió més baix serveix com a pressuposició pel següent. Més tard quedarà clar que aquest no és l'últim i innovador punt de vista que B.K.S. Iyengar ha desenvolupat finalment.

Quan diem que l'àssana i pranayama no són més que estadis preliminar a estats més elevats de ioga, queda per explicar per què Iyengar no ensenya aquests estadis, també. Tot i que en el seus llibres sempre es menciona Dhyana (i també en el de Geeta, “Yoga a Gem for woman”<sup>22</sup>), en canvi en prou feines queda explicat, en contrast amb d'altres exercicis. Els ensenyaments donats per la família Iyengar al RIMI - Institut de Pune coincideixen amb els seus escrits. Vegem si els arguments que dona Iyengar per legitimar-ho són convincents.

#### 4.2.2 Samyama no pot ser explicat ni ensenyat.

En el discurs del seu 70è aniversari Iyengar comenta els últims tres des vuit membres de ioga, anomenats Samyama (integració, reserva perfecta) de la manera següent: “Aquests tres

---

<sup>17</sup> Ramamani Iyengar Memorial Institute (document intern). Pàg. 4

<sup>18</sup> Trevor Leggett, *The complete commentari by sankara on the yoga sutras: a full translation of the newly discovered text*, London, Kegan Paul International, 1990, p. 261

<sup>19</sup> B.K.S. Iyengar, *Light on Yoga.*, Pàg. 27

<sup>20</sup> Ibid, Pàg. 57

<sup>21</sup> Vegeu Geeta S. Iyengar, *Yoga – A gem for women*, Pàg. 16-18

<sup>22</sup> Ibid. Pàg. 295-301

estadis de ioga son estadis d'experiència. No poden ser mostrats amb explicacions. Àssanes i pranayama poden ser explicats, ensenyats, mostrats i corregits, i yama i nyama es poden explicar mitjançant històries de grans homes com a exemples ideals per construir caràcter”<sup>23</sup>

En aquest punt Iyengar considera Samyama com a fruit de la pràctica, quan està en la seva perfecció. Pot ser experimentada només directament i no pot ser mostrada ni ensenyada per altres. Per tant una raó pel fet que els Iyengar no ensenyin Samyama en el seu institut és la indicada: un professor no pot ensenyar aquesta matèria.

Però aquesta raó no és massa plausible, puig que no només la tradició de ioga sinó també moltes altres escoles com el Zen, el Sufisme, etc., sí que donen indicacions en la meditació. A més, a través de la intuïció i de l'intercanvi verbal els professors d'aquestes escoles tenen certament l'oportunitat de distingir el correcte de l'equivocat i de corregir els errors dels alumnes. La raó esgrimida és vàlida només si es pressuposa que Samyama és exclusivament un estat de la ment, i no una pràctica per assolir aquest estat. No aconsegueix provar la impossibilitat d'exercitar i ensenyar en el camp de Samyama, però és cert en el sentit que ningú pot fabricar la integració de la ment només seguint un manual d'instruccions. Això és cert també pel tercer argument:

### 4.2.3 Samyama com a Gràcia Divina

Anar boig per una 'il·luminació instantània', malaltia patida sobretot per una mena especial de viatgers occidentals de l'Índia, sovint té com a resultat la circumval·lació dels estats més 'baixos' del ioga. Aquells que busquen 'experiències místiques' o 'estats alterats de consciència' sovint practiquen en exclusiva les anomenades 'tècniques de meditació'. Iyengar ho considera no només perillós sinó un abús del ioga, una mena de sacrilegi. "Fins i tot un home com Arjuna va haver de pregar Lord Krishna", diu, "que el beneís amb ulls divins perquè pogués veure la infinita llum del Senyor, quan el Senyor li concedí la gràcia de veure la seva forma. Aquest exemple és suficient per a cercadors com nosaltres. Per conèixer-ho, hem de construir el mateix vigor i força per poder afrontar la llum quan la Divinitat ens la concedeixi.”<sup>24</sup> Des d'aquest punt de vista àssana i pranayama són humils preparacions per rebre la gràcia de Déu, una súplica que Ell vulgui concedir-nos els ulls que ens permetin veure la seva llum. Si no ens adonem de la dimensió de l'àssana i pranayama, que són –com una pregària– una manifestació del nostre anhel per la presència de Déu, aleshores no podrem tocar la profunditat de ioga Iyengar.

Malgrat tot, ni la gràcia de la meditació profunda, que ve sempre com un regal de la deïtat, ni l'actitud avariciosa d'alguns novells, impedeixen la pràctica regular de Dhyana com a tal.

En resum, podem dir que els arguments aportats fins ara no són suficients per sostenir la pràctica gairebé exclusiva d'àssana i pranayama en ioga Iyengar. En última instància, la dedicació personal de Iyengar a la pràctica d'àssanes, que ha estat completament central durant dècades, és l'arrel de tot plegat. Però vol dir això que tota la seva vida l'ha passada només en la preparació per un ioga més elevat?

Per tal de veure perquè, d'acord amb el mateix Iyengar, aquest no és el cas, ara ens endinsarem al nucli de la seva interpretació del camí dels vuit membres.

---

<sup>23</sup> Light on yoga research trust, op. cit. Pàg. 32

<sup>24</sup> Ibid

#### 4.2.4 La nova interpretació de Iyengar: tot el ioga s'obté en cada una de les parts.

Una visió força nova i diferent apareix ja en els ensenyaments de Iyengar escrits per Noelle Perez-Christiaens. En una nota datada el 1959 Iyengar diu “En cada postura, en cada acció, hauríem de ser capaços de trobar ioga en la seva integritat tal com l’ha definit Patanjali”. A continuació emprèn un primer intent de redescobrir tot el camí de les vuit parts en àssana.<sup>25</sup>

La mateixa idea bàsica es pot trobar en les instruccions de Iyengar compilades per Donna Holleman entre 1970 i 1974, on diu:”

“Patanjali no ha dit ‘vuit graons’; tots ells junts són ioga. Però per desgràcia gent que no ha practicat en absolut diuen ‘això és físic’. Yama i Niyama: quan fas la postura, l’ètica del peu dret, l’ètica del peu esquerre, estan igualats o no? Si els deixes anar, això és falsedat. Si els palmells no estan junts (en Parsvottanasana), això és Himsa: estàs mostrant violència en el palmell que no està treballant en absolut. Com que la teva intel·ligència no hi arriba, no coneix la veritat. [...]. Per tant us prego que aprengueu que aquestes postures se’ns han donat per veure si podem o no seguir en totes elles els vuit passos. [...] Totes les postures contenen tots els vuit passos.”<sup>26</sup>

En els textos que acabem de citar, Iyengar parla la seva pròpia llengua, presa directament d’una situació d’ensenyament. No està alienat escolàsticament com sembla que és el cas en d’altres comentaris seus sobre els Yoga Sutras.

Des del punt del vista del practicant, posa en dubte la premissa que el camí dels vuit membres és una seqüència de passos, un rera l’altre. Més aviat suggereix que només presos com una unitat formen el ioga. Com que el camí dels vuit membres és un tot indivisible, en cada un dels seus camps parcials, almenys en potència, el camí sencer del ioga hi és present.

D’aquesta consideració en segueix que aquells que prenen seriosament un dels membres del ioga són capaços d’aconseguir-ho tot a través de la pràctica intel·ligent de només aquesta part. Aquesta interpretació singular que fa Iyengar del camí dels vuit membres no té cap precedent, fins on conec.

El que s’apunta en els comentaris primerencs citats més amunt, ho tracta en detall en la seva col·lecció de discursos i classes titulades “El arbre de yoga”, publicat el 1989 (especialment pàg. 41-81). Hi diu: “Mahatma Gandhi no va practicar tots els aspectes del ioga. Va seguir tan sols dos principis – no violència i veritat – però a través d’aquestes dues parts de ioga va dominar la seva pròpia natura i va aconseguir la independència de l’Índia. Si una part de Yama va fer tan gran, pur, honest i diví Mahatma Gandhi, no podria ser possible de prendre una altra part de ioga – àssana – i través d’aquesta aconseguir la meta més alta d’elevació espiritual?”<sup>27</sup>

Formulat segons el ioga de Patanjali, Iyengar suggereix que les diverses àrees mencionades en el tercer capítol dels Sutras com a camp d’aplicació per a Samyama siguin reemplaçades per la pràctica refinada de yama i niyama, la qual cosa inclou el desenvolupament de les altres parts del ioga.

En el segon capítol d’aquest assaig elaboraré en més detall com pot succeir això, tot posant una atenció especial a les tres últimes parts de l’Astanga Marga.

---

<sup>25</sup> Noelle Perez-Christiaens, *Sparks of divinity*, Paris, Institute de yoga B.K.S. Iyengar, 1976, Pàg. 79-80

<sup>26</sup> Diba Holleman, *Yoga Darsana of B.K.S. Iyengar*, London, 1970-1974, Vol. II: Savasana, Pranayama, Sutra, pag. 134

<sup>27</sup> B.K.S. Iyengar, *El arbre del yoga*, pàg. 46

## **Part II - Anàlisi en detall: la presència oculta de Ioga Astanga en Àssana.**

### **5. La integració de la resta de parts del ioga en l'Àssana.**

El problema del qual provenen els meus dubtes sobre la posició de Iyengar en la tradició de ioga pot ser expressat de la següent manera: qualsevol lector atent del “Luz sobre el yoga” es preguntarà quina relació hi ha entre la introducció relativament breu que tracta de la filosofia tradicional del ioga i la descripció molt voluminosa de les diferents àssanes que segueix. El llibre no dona per ell mateix una resposta satisfactòria. Hi ha una bretxa entre les dues parts, i aquesta bretxa és la diferència encara no resolta entre la tradició i l'enfocament propi al ioga de Iyengar.

Iyengar és conscient de les limitacions en aquest sentit del seu primer gran treball (problemes anàlegs reapareixen en “Luz sobre el pranayama”). En una conversa amb Neela Karnik va donar com a raó principal per escriure “Luz sobre el yoga” el seu desig de convèncer al públic de la seva autenticitat i seriositat tot documentant les seves àssanes en extensió. Remarca que en aquells dies, no havia estat capaç de presentar l'essència del seu art, és a dir, el procés de creixement personal i de auto-realització iniciada en la lluita per la precisió en les postures, d'una manera prou clara. De qualsevol manera, ha estat sempre implícit en la seva pràctica i ensenyament: “Les àssanes van venir perquè vaig seguir els principis de Yama i Niyama. Hi vaig involucrar l'ésser sencer – el físic, el mental i l'intel·lectual. El cos sencer es converteix en la base per a la meditació. Cada postura és una meditació. El cos és un temple. L'Atman necessita un lloc net per viure. És per això que el llibre mostra una tècnica detallada. Però cal entendre Yama-Niyama. El llibre té limitacions, però els meus estudiants se n'han d'adonar. Quan ensenyo a un estudiant, aquest se n'adona de com s'involucra i culturitza.. Està evolucionant emocionalment, intel·lectual i espiritual. Això no es podia posar en el llibre- està implícit en la meua tècnica.”<sup>28</sup>

En “El árbol del yoga” Iyengar pren una passa important en la direcció d'una ‘filosofia ioga Iyengar’ original., que integri el ioga tradicional en tractar d'il·lustrar i explicar les implicacions de la seva pràctica d'àssana, tot fent servir el camí de les vuit parts de Patanjali com a marc conceptual. El interpretació que ve a continuació està basada principalment en la segona part del llibre.

#### **5.1 Yama en àssana<sup>29</sup>**

En “El árbol del Yoga”, Iyengar s'adhereix al punt de vista pres en els passatges ja citats que fan referència a Yama i Niyama.<sup>30</sup> Ja aviat en “Luz sobre el yoga” descriu que Yama és l'arrel de la qual neix tot el ioga. Però ara mostra el lloc que pren Yama en la pràctica de l'àssana en ella mateixa, com és present en el treball en la postura. Més profundament i en més detall que mai abans desenvolupa la connexió entre el Yama i el principi bàsic de l'àssana: l'extensió correcte del cos sencer.

Aquesta extensió vol dir Ahimsa, perquè evita les formes violentes de sobre i sub-extensió que porten o bé a estiraments nocius o bé a la deixadesa, que és igualment destructiva perquè les funcions que no es fan servir es fan malbé i finalment moren.

---

<sup>28</sup> Light on Yoga Research Trust (Ed), op. cit. pàg. 42

<sup>29</sup> Vegeu El árbol del yoga, Pág. 50-51

<sup>30</sup> Vegeu Pàg. 13

Satya, la veritat en l'exercici del cos, segons Iyengar es guanya quan l'estirament que involucra tot el cos revela la realitat de l'ésser encarnat. Els punts dèbils no s'eviten, sinó que s'integren en l'exercici. Els punts endormiscats són despertats, i s'incrementa l'obertura de la nostra existència corporal.

Una pràctica així condueix a Brahmacharya, contenció en el sentit de desenvolupament de l'energia interna.<sup>31</sup> La ment para de vagar; ja no es deixa endur pels desigs. No es perd l'energia sinó tot el contrari, circula sense pèrdua per dins el cos.

L'obertura d'un estirament complet també allibera de la cobdícia i de l'actitud d'aferrar-se i acaparar. És en aquest sentit que s'integren Asteya i Aparigraha (no robar i llibertat de la cobdícia)

## **5.2 Niyama en àssana<sup>32</sup>**

La pràctica d'àssana vol dir purificació (Sauca) del nostre ser encarnat: retrobem la capacitat de moure'ns, així com de la postura dreta i del moviment sense restriccions. Això porta a la satisfacció i a veure's confortable amb un mateix (Samtosa).

Els següents principis de Niyama són més exigents i pressuposen més experiència i comprensió:

*Tapas*: un desig ardent de donar el màxim en fer una postura, i portar a l'aspirant més enllà de les limitacions auto-imposades, que sovint són determinades per la inèrcia. En el foc de Tapas l'enyorança per a la divinitat ja belluga.

*Svadyaya*: a través de la devoció a la pràctica el practicant aprèn a conèixer les dimensions diverses del seu propi ésser. La manera com fem les postures reflexa la manera com vivim en el mon, incloent-hi la nostra actitud envers la font divina de l'univers.

Això condueix a Isvarapranidhana, que només uns pocs són capaços de percebre en l'àssana. Dominar-ho implica ser capaç de transformar la postura en un acte de rendició a Déu. Això no vol dir que mentre es fa la postura s'hagin de fer pregàries en veu baixa o alta. Més aviat és l'àssana en si que es converteix en una pregària, presa com un regal diví. En gratitud, el donant i el seu regal estan a punt pel receptor. En el cas de les àssanes la gratitud s'acompleix a través d'una implicació completa en la postura, fent-la amb l'atenció i precisió més extremes. "Fer una àssana és una gràcia de Déu. O la prens o se'n va".<sup>33</sup>

## **5.3 Pranayama en àssana**

Ni "El àrbol del yoga" ni en els seus altres llibres Iyengar diu massa sobre Pranayama en l'àssana.<sup>34</sup> Dóna èmfasi en que en fer una postura podem estendre el cos completament només si sincronitzem la respiració amb el moviment. Troba malament retenir la respiració en l'àssana perquè torna rígid el cos. S'aconsella als principiants entrar a les postures amb una aspiració.<sup>35</sup>

En general, podem afegir que podem sentir una postura completament només si està impregnada d'una respiració relaxada. Dirigir l'atenció en a la tensió, la relaxació i l'expansió connectada amb la respiració juga un paper essencial en l'aprofundiment de l'àssana cap a la meditació. A més, l'anomenat prana postural és un fenomen que succeeix només en connexió amb una respiració sensible que flueix pel cos sencer.

---

<sup>31</sup> Ibid

<sup>32</sup> Vegeu El àrbol del yoga, Pàg. 52-53

<sup>33</sup> B.K.S. Iengar's 60th Birthday Celebration Commitee, op. cit. Pàg. 503

<sup>34</sup> El àrbol del yoga, pàg. 52-52

<sup>35</sup> Ibid 57-58. També en Geeta S. Iyengar, loc. cit. pàg 75-76

## 5.4 Pratyahara en àssana

Pratyahara se sol traduir com a “abandó dels sentits del món”, que és una frase fàcilment malentesa. No vol dir l’eliminació, l’ensordiment o qualsevol classe de reducció dels sentits, sinó el seu amansiment. És una calma que es manifesta no en la restricció dels sentits sinó en l’eliminació de les restriccions, en el sentit de l’aforisme de William Blake “Si les portes dels sentits fossin purificades, tot apareixeria a l’home tal cos és, infinit.”

La neteja de les portes de la percepció anomenada Pratyahara vincula un canvi d’actitud envers al que és rebut pels sentits. No són els nostres sentits que necessiten contenció sinó nosaltres mateixos, ja que bloquegem els sentits amb la nostra armadura possessiva i egòlatra. Com més ens alliberem d’aquesta armadura més lliures estaran els nostres sentits no només envers el món extern sinó també internament cap a la seva font, que està oculta en la foscor i el silenci.

En aquest sentit, Iyengar descriu Pratyahara com l’alliberament del cicle insatisfactori de la cerca compulsiva de plaers, sempre connectat amb l’evitació temorenca de situacions inconfortables. “Despreniment dels afers del món i afecte a l’ànima és Pratyahara”<sup>36</sup>

En l’exercici de l’assana, Pratyahara succeeix quan els músculs i articulacions es col·loquen en la seva posició correcta. “[...] quan els músculs i articulacions descansen en la seves posicions, el cos, els sentits i la ment perden la seva identitat i la consciència brilla en la seva puresa. Aquest és el significat de Pratyahara.”<sup>37</sup>

Aspectes ulteriors de Pratyahara en àssana són una condició receptiva i tranquil·la del cap en la postura; la integració dels ulls en la sensació del cos sencer; i la percepció del darrera del cos.<sup>38</sup> Si aquestes característiques estan presents, malgrat l’esforç de mantenir la postura, s’aconsegueix una actitud calma, receptora i oberta, que és el que Iyengar anomena humilitat.<sup>39</sup>

## 5.5 Dharana en àssana

“En què us esteu concentrant? Voleu perfeccionar la postura, però des d’on cap a on? És aquí on comencen les dificultats”<sup>40</sup>

Dharana sol ser traduït com a concentració. Es deriva de l’arrel dhri: portar, aguantar, agafar (dhara: qui porta = la terra; dharanam: suport, pilar, aguantar).<sup>41</sup> La paraula ha estat emprada en la tradició del ioga des de temps antics. Per exemple, el Katha Upanisad 6.11 parla de indriyadharana, ajuntar els sentits. En el Yoga Sutra III,1 Patanjali ho defineix com “vincular la ment a un lloc”<sup>42</sup>

Dharana és més que una concentració senzilla en el sentit de clavar els ulls estúpidament en un cert punt. És una atenció acurada que té en compte de no perdre ni l’objecte d’atenció ni el sí de qui observa. La història que conta Somadeva en el seu Katha-Sarit-Sagara il·lustra molt bé com Dharana implica la dedicació de la totalitat de la persona:

“Vitastadatta era un mercader que s’havia convertit de l’Hinduisme al Budisme. El seu fill, un arrogant sense remei, s’entossudia en anomenar-lo immoral i irreligiós. En no poder corregir el comportament odiós del seu fill, Vitastadatta va portar l’assumepte davant del rei. El

---

<sup>36</sup> El árbol del yoga, Pàg. 63

<sup>37</sup> Ibid, Pàg 61

<sup>38</sup> Vegeu Donna Holleman, op. cit., Pàg. 114 i 120

<sup>39</sup> Ibid., Pàg 110

<sup>40</sup> El árbol del yoga, Pàg 41

<sup>41</sup> Per l’etimologia de Dharana, Dhyana i Samadhi segueixo J.W. Hauer, Der Yoga, Ein indischer Weg zum Selbst, Stuttgart, 1958

<sup>42</sup> Segons la traducció de Trevor Leggett, op. cit., Pàg. 282

rei va decretar immediatament l'execució del noi al cap de dos mesos, i mentrestant el va encomanar a la custòdia del seu pare. Amoïnat per la seva sort, el xicot no podia ni menjar ni dormir. A l'hora assenyalada fou portat al palau reial. Veient el seu terror, el rei li va assenyalar que tot els éssers tenen por de la mort, com ell tenia; per tant, quina aspiració més alta hi podria haver que la pràctica de la virtut budista de no-violència en tot moment, incloent-hi el respecte als propis pares.

El noi, ara profundament penedit, va voler iniciar el camí del coneixement correcte. Reconeixent la seva sinceritat, el rei decidí iniciar-lo per mitjà d'una prova. Va fer que li portessin un vas, ple d'oli fins a dalt, i li va ordenar que el portés per tota la ciutat sense vessar-ne ni una gota, o sinó seria executat a l'acte. Content de la sort de poder guanyar la vida, el noi estava determinat a tenir èxit. Impertèrrit, ni va mirar a dreta ni esquerra, pensant només en el vas en les seves mans. Va tornar finalment al rei sense haver-ne vessat una gota. Sabent que hi havia un festival a la ciutat, el rei va preguntar al noi si havia vist a ningú pels carrers. El noi va contestar que no havia vist ni sentit ningú. El rei es va complaure i li aconsellà d'encaçar la suprema fita de l'alliberació amb la mateixa resolució i passió.”<sup>43</sup>

La història ensenya el que hauria de ser Dharana en ioga: estar content de l'oportunitat de guanyar la vida i llibertat pròpia, i prendre-la amb atenció total al que és necessari per guanyar-la.

En la pràctica de l'àsana d'acord amb el mètode Iyengar, la postura específica es converteix en el lloc de meditació. Què és Dharana dirigit cap a una postura? Iyengar diu: “Dharana és concentració en un punt. Dhyana és concentració des d'aquest punt sense perdre la font: ‘Puc arribar a la resta del cos?’”<sup>44</sup> Aquí es diu que Dharana està dirigit cap a certes parts del cos, que Iyengar anomena fonts. Quina classe de punts són, i perquè s'anomenen fonts? “Si saps la font de cada una de les àssanes, “ diu, “ aleshores està molt a prop de la veritat. Altrament es tracta només d'una branca que es mou”.<sup>45</sup> D'això es dedueix que les fonts de l'àsana són aquelles parts del cos en les quals la veritat de la postura, és a dir, el que és veritablement, la seva natura, pot ser compresa i portada a la llum. Per tant Iyengar de vegades també anomena a la font el “cervell” de l'àsana, entenent cervell com òrgan d'orientació, penetració i acció reflectida.

A través del ‘cervell’ o ‘font’ la posició pot ser construïda mitjançant intel·ligència i mantinguda d'acord amb la seva natura. De cada font emana una totalitat, no una part del que emana. Així fa la font de l'àsana. Obre la postura com un tot. Si l'àsana no neix de les fonts, no es revela en la seva unitat. Contràriament, es mouen només parts, d'una manera isolada: “És només una branca movent-se”.

On són aquestes fonts? “En qualsevol postura que facis, el que estigui en contacte amb el terra o el més a prop del terra és el cervell”.<sup>46</sup> Com un edifici, que només pot ser erigit sobre uns fonaments sòlids, així estar arrelat al terra és decisiu per les diferents postures. La postura sencera neix a partir d'aquests punts, a través dels quals per la respiració i amb el pes del nostre cos ens unim amb el sòl que ens aguanta, que ens dóna estabilitat i base ferma per estirar-nos enlaire o per relaxar-nos en Savasana.

Altres fonts importants de les postures són – i això pot semblar sorprenent al principi – els punts dèbils, on res succeeix. És només dirigint-nos a aquestes àrees i despertant-les que l'àsana pot ser experimentada en els seus fonaments, i això vol dir d'una manera completa.

---

<sup>43</sup> G. Feuerstein, *Yoga. The technology of Ecstasy*, Los Angeles, 1989, Crucible, Pag. 192

<sup>44</sup> Dona Holleman, op.cit. Pàg 125

<sup>45</sup> Ibid. Pàg 108

<sup>46</sup> Ibid, Pàg. 131

“Una vegada saps les parts que no treballes, això es converteix en el cervell de la postura, la font de l’acció”.<sup>47</sup>

La pista de les parts que no treballen és important, perquè la major part de l’atenció es dona a certs punts, i per tant hi ha el perill d’oblidar la resta. Això pot tenir doloroses conseqüències: “Pots perdre els beneficis del que fas perquè t’estàs concentrant massa parcialment en intentar perfeccionar la postura. [...] En la concentració, és probable que t’oblidis d’algunes parts del cos mentre enfoques l’atenció en d’altres parts. És així que et fas mal en algunes parts del cos. És perquè els músculs sense atenció perden la seva força i són abandonats. Però no sabràs que els has abandonat, perquè són precisament els músculs en els quals has perdut la teva atenció”

Per tal d’evitar el dilema del qual Iyengar ha parlat és necessari desenvolupar una actitud de concentració en aquelles parts que són negligides i estan per tant en els límits de la nostra atenció.<sup>48</sup>

Cal expandir l’atenció des de l’àrea que hem expansionat d’una manera especial cap al cos sencer sense perdre l’obertura i estirament de l’àrea expansionada.

Fent això, Dharana es barreja ja en Dhyana.

## **5.6 Anàlisi de la transició de Dharana a Dhyana en àssana: el paper de l’extensió, el prana postural, l’esquema corporal i les analogies estructurals.**

D’acord amb l’indologista alemany J-W. Hauer, Dhyana és una paraula composta de dhi: posar, col·locar i –a: en, prop de. Si això és correcte aleshores Dhyana originalment és un verb que vol dir “col·locar a prop”, que pot ser entès com l’estrenyiment gradual de la distància entre el que està ocupat en quelcom en Dharana i el que es dedica a ell mateix. La proximitat d’ambdós es posa de manifest quan l’atenció puntual (ekagrata) de Dharana es transforma en una intensa corrent d’atenció (ekatana) que els connecta.<sup>49</sup>

Mentre que en Dharana l’atenció encara oscil·la entre els diferents aspectes del lloc que s’està contemplant, en Dhyana el lloc és percebut en la seva integritat, per ell mateix i en relació a ell mateix. Això està ben il·lustrat pel comentari dels ioga sutres atribuït a Sankara. Explica que algú que contempli el sol en Dharana encara se n’adona dels diferents atributs del sol, per exemple la seva forma de disc o la seva brillantor. En canvi, en Dhyana la corrent contínua d’atenció no es dirigeix directament al sol en tant que en forma de disc o brillant sinó cap al sol en tant que res més que el sol. Tots els diferents aspectes del sol són integrats en una sola percepció del sol en la seva integritat.<sup>50</sup>

Pel que fa a la pràctica d’assanes, la transició entre Dharana i Dhyana vol dir el desenvolupament de la consciència de la postura sencera, traspasant la concentració en diferents punts i detalls. Al final de la secció anterior ja he subratllat la gran importància pràctica d’aquesta transició, i aquí voldria aprofundir una mica més en la pregunta de com és possible aquest canvi.

La integritat de la nostra existència corporal en una certa postura està present fins i tot abans que comencem a examinar-ne els múltiples detalls. No ens cal compondre parts completament separades del nostre cos i consciència corporal. Ja existeixen unides. Però

---

<sup>47</sup> Ibid. Pàg 108

<sup>48</sup> El árbol del yoga, Pàg. 41-42

<sup>49</sup> Vegeu G. Feuerstein, op. cit. Pàg. 192-193

<sup>50</sup> Cf Trevor Legget, op. cit., Pàg. 283

aquesta unitat i integritat està més o menys pertorbada, esmussada i desarrelada. Per això hem de treballar en els detalls, per restaurar-ho des de les fonts.

Tal com ja he dit més amunt una font és una emissor que origina quelcom, diferent d'ella mateixa, en tota la seva extensió. Mirant un riu poderós és gairebé increïble que degui la seva existència a algunes fonts petites dalt de les muntanyes. Tot i que les fonts són normalment petites i poc rellevants, són els centres reals d'energies, més poderoses que el que sigui que emeten.

Si la paraula font és la designació correcta per les parts del cos en les quals practiquem Dharana en Àssana, aleshores aquests punts han de tenir el poder ocult d'emanar la postura correcta en la seva integritat. Com succeeix aquest naixement de la postura sencera des de les fonts?

No succeeix per ell mateix, sense l'esforç del practicant. Dharana, fixar l'atenció en les fonts de la postura, vol dir més que tan sols sentir els punts específics. Per tal de deixar que la font sigui font cal permetre que la postura hi neixi. Això succeeix si ens estenem des de la font cap a les diverses direccions inherents a la postura. L'extensió és la clau de Dhyana en àssana. És un moviment impossible sense un flux continu d'atenció.<sup>51</sup> En el moment que perdem l'atenció la part estesa s'ensorra i s'inactiva. Però l'atenció necessària per a l'extensió no és en els punts. Avarca tota l'àrea estesa. Com més s'unifiqui la postura en un estirament, únic però multidimensional, més serà conscient de la totalitat del seu cos, i s'obrirà en cada una de les direccions que apunta la postura.

En l'estirament, la multiplicitat dels punts sensitius s'unifica progressivament per un fenomen anomenat prana postural pel professor de ioga Iyengar Arthu Kilmurry: "En un cos sa, sense distorsions, l'acció muscular segueix un cert patró. En algunes àrees, els músculs tendeixen naturalment a elevar; en d'altres, a descendre. Quan no s'inhibeix aquesta acció natural dels músculs, s'experimenta un circuit energètic fluïnt per la capa interna de la pell. A falta d'un terme millor, anomenaré a aquesta ona d'energia muscular 'prana postural'."<sup>52</sup>

Amb aquest concepte de prana postural Kilmurry indica una dimensió molt important de l'àssana. Però em sembla que s'equivoca en explicar-ho materialment com a mer resultat de moviment muscular, o com a experiència subjectiva d'energia muscular, perquè jo sostinc que l'experiència de prana és ontològicament i epistemològicament anterior a l'observació de l'acció dels músculs i la seva energia física.<sup>53</sup>

De totes maneres és cert que l'extensió del cos en una àssana feta correctament s'aconsegueix sobretot no per contraccions musculars sinó més aviat per la col·locació dels lligaments i ossos en la seva posició correcta, i després seguint les direccions d'extensió que dona naturalment l'estructura de la postura interactuant amb la gravetat.

Quan això s'aconsegueix, la contracció i alliberament que correspon a la postura venen per elles mateixes i se sent un flux sota la pell, en cercle sota per tot el cos, vivificant i vigoritzant al practicant. Com més correcta és la posició, més clars i simples són els circuits de prana resultants per l'extensió, i més fàcilment ve la consciència de la nostra existència corporal. Les qualitats principals de la postura es posen al descobert i a través d'això nosaltres com a practicants guanyem un perfil corporal ben centrat i vibrant de vida.

Aquesta experiència ve motivada pel desenvolupament de l'anomenat esquema corporal, la qual cosa s'esdevé amb la pràctica. En psicologia l'esquema corporal és definit com el sentit de localització i direcció en referència a la pròpia localització i moviment. Aquest sentit és

---

<sup>51</sup> "Extensió és atenció", diu Iyengar a D.Holleman, op. cit. Pàg 111

<sup>52</sup> Arthur Kilmurry, *Sarvangasana*, en *Yoga Journal*, Sept/Oct 1990, Pàg. 33

<sup>53</sup> Per dir-ho en termes de filosofia índia: el pranayama-kosa està impregnant i vivificant l'annamaya-kosa. Aquesta relació no succeeix inversament.

indispensable per orientar-se. Sense la percepció d'on són els nostres braços i peus, la seva longitud, cap on es mouen i fins on poden arribar, el nostre comportament seria totalment confús. Aquest coneixement no ve per la visió sinó per la sensació interna del cos. Normalment ve limitat per l'extensió limitada dels moviments quotidians, però a través del ioga som capaços d'estendre'l.

En no estar familiaritzat amb les postures en el principi de la pràctica, un no sap, per exemple, quina articulació s'està estirant, o fins on es pot estirar una cama cap enrera. És com aprendre a tocar el piano, perquè els nostres errors ens fan posar la nostra atenció una vegada i una altra als moviments en detall, i ens allunyen de la totalitat. Però com més es desenvolupa l'esquema corporal, més natural esdevé la postura i menys necessita ser observada i corregida des de fora. Aleshores l'àssana esdevé un mitjà de ser nosaltres mateixos: ja no "estic girant el genoll a la dreta", sinó "estic completament en la postura".

L'ampliació de l'esquema corporal ve promogut pel que podem anomenar analogies estructurals i simetries. L'estructura anàloga dels diferents membres i les seves diferents simetries en el cos sencer ens condueixen a una presència personal en la postura com un tot, i per tant cal posar-hi atenció durant la pràctica de l'àssana. L'experiència de simetria sempre implica una experiència del centre, de la línia mitja. En centrar-nos en àssana portem al nostre ego desmembrat el record de sí mateix, que és l'objectiu de Dhyana.

## 5.7 Samadhi en àssana

"En algunes postures, perdem el sentit de la dualitat i vivim en pau, en una joia que no podem expressar en paraules. I fins i tot si tenim que lluitar tota la nostra vida per sentir aquesta joia una vegada més, val la pena fer-ho."<sup>54</sup>

Samadhi és sinònim de samadhana: sam=junt, = en, dha=abreviat, dhi=col·locar. Vol dir col·locar a prop i per tant ajuntar. El que per naturalesa pertany a una unitat es porta a una unitat i esdevé un tot. Patanjali defineix samadhi com a: "El mateix (dhyana), quan brilla com un tot, aparentment buit de la seva pròpia natura en tant que coneixement, s'anomena samadhi."<sup>55</sup>

En Samadhi el meditador ja no s'ocupa més d'ell mateix. El coneixement de la meditació perd l'estructura de "això jo ho se". Es converteix en pura obertura, en la qual només el lloc està present i la presència del lloc és al mateix temps la consciència del meditador. Ambdós estan units. Però, què vol dir que una àssana sigui el lloc de la meditació?

Tan aviat com es dissol la resistència i res separa la postura de qui la fa, apareix la possibilitat de Samadhi. Per gràcia divina la postura es pot convertir en la presència del Sí mateix. "La ment s'ha de perdre en la immensitat; la ment s'ha de dissoldre, i el Sí mateix s'ha d'aproximar al subjecte."<sup>56</sup> El cos es retira de la consciència perquè l'extensió del practicant s'ha obert a camins més enllà de la immensitat de l'univers i cap a la profunditat del seu origen ocult. Quedant-se fermament i calmada en aquesta obertura la profunditat de l'ésser brilla enllà i la joiosa proximitat del diví es pot sentir en el cor.

Tal com diu Geeta S. Iyengar: "Àssana vol dir mantenir una postura particular en bhavana, o pensament que Déu mora a l'interior. Cal mantenir-la fermament, en 'sthira', per no sacsejar la divinitat. La 'asana jaya' o conquesta de l'àssana ve quan s'atura l'esforç i es fixa l'estabilitat. L'estabilitat porta un estat de 'sukhasa' o benedicció."<sup>57</sup> Això, de totes maneres, no és més que Samadhi en àssana, ja que Geeta descriu més tard Samadhi de la

---

<sup>54</sup> Noelle Perez-Christiaens, op. cit. Pàg. 70

<sup>55</sup> Yoga Sutra III,3

<sup>56</sup> Donna Holleman, op. cit. Pàg. 118

<sup>57</sup> Heeta S. Iyengar, op. cit. Pàg. 25

manera següent: “El meditador, l’acte de la meditació i l’objecte de la meditació es fusionen en una sola visió del cosmos sencer. S’experimenta la felicitat suprema, lliure del plaer, del dolor i de la misèria.”<sup>58</sup>

## 6. Conclusió

Tornant finalment al conflicte entre els ioguis-ròtula i els ioguis-butaca, hauria d’haver quedat prou clar en les reflexions exposades que els ioguis-butaca no tenen raó en menysprear la pràctica de ioga de Iyengar. Per altra banda, espero que les meves consideracions hagin ensenyat que no és superflu per l’estudiant de ioga Iyengar l’estudi acurat de la literatura de ioga. És molt important per entendre la pràctica pròpia i aprofundir-la. Un ioga sense dimensió filosòfica no és espiritual sinó erm.

Perquè la teoria del ioga no es converteixi en una xerrameca buida, però, ha d’estar sempre connectada amb la pràctica. Tal com diu Iyengar: “T’has de polir mitjançant paraules i feina. Posa les paraules a la prova de la teva experiència. No et deixis portar per les meves paraules ni les de ningú més. Poleix-te amb cada paraula pel treball i la pràctica. Polir vol dir experimentar. Fes-ho! Troba-ho! En refinar el pensament amb l’experiència es desenvolupa una intel·ligència pròpia i original, i aquesta originalitat és meditació.”<sup>59</sup>

---

<sup>58</sup> Ibid. Pàg 29

<sup>59</sup> El árbol del yoga, Pàg. 72