

## Vyayam: la belleza de una práctica ancestral

Los griegos definieron la belleza como “la expresión ética de una idea”. Siempre me pareció peculiar la unión de estos dos conceptos, ética y belleza. Contemplando las evoluciones del **vyayamika** (practicante de **Vyayam**), es cuando consigo captar la profundidad de esta definición. La armonía del movimiento, su circularidad, la belleza de esta práctica ancestral; solo es equiparable a la nobleza de gesto, a la fuerza del **mudra**, al porte aristocrático del antiguo guerrero védico, garante de un exquisito código de conducta.

Siendo un arte marcial, perteneciente a la casta de los **kshatriyas**, los príncipes guerreros, fue muy perseguido, primero por los musulmanes y después, desde el siglo XIX, por los británicos en la época de la colonización. **Yoga** y **Vyayam** pertenecen a la misma tradición. A los invasores no les preocupaba que los invadidos practicaran **Yoga**, pero sí **Vyayam**. Tanto a nivel físico como psicológico, éste instalaba una actitud guerrera que lógicamente no le interesaba al invasor. Esta es la razón de su persecución y consecuente desconocimiento.

El **Vyayam** es una práctica ancestral, proveniente de líneas completas de maestros-discípulos que han hecho posible acceder a su práctica y conocimiento. El último Maestro de esta parampara (cadena discipular) es **Swami Shankaratilaka**, autor del único libro de **Vyayam** editado. Compilador, investigador y “traductor” de todo lo conocido sobre esta sabiduría milenaria. A su saber y sistematicidad debemos el método que estudiamos. Occidental de nacimiento, oriental de formación y corazón, ha sabido sintetizar como nadie ambos saberes y transmitirlo. De su pedagogía e intenso trabajo somos beneficiarios directos. “Es un gran consuelo saber que los hombres sabios vuelven siempre a la Tierra” (1)

La palabra **Vyayam** etimológicamente deriva del sánscrito. Se descompone en dos palabras: **yama**, que significa “domar” y **vyu** que significa, “estimular, incitar”, “empujar el aire o el aliento interno y externo”. **Vyayam** es la disciplina que enseña a domar la energía que proviene del aire a través del aliento. (2)

“Uno de los principios básicos que se establece en la práctica es que todo movimiento ha de tener su origen en la respiración. Esto quiere decir que todo movimiento ha de estar coordinado con un tipo de respiración concreta. La importancia de esta coordinación reside en un mejor aprovechamiento de la energía corporal proveniente de los nutrientes y, directamente, de la respiración.” (3)

### Los cinco requisitos para su práctica son:

1. El movimiento del cuerpo ha de seguir a la respiración
2. La mente observa la respiración y el movimiento del cuerpo
3. La respiración es sonora y expansiva
4. Todos los movimientos son circulares y armónicos
5. En el final de un movimiento está el principio del siguiente movimiento.

“Los beneficios generales del Vyayam son: armonía en el cuerpo y en la mente, fortaleza en los músculos y en los tendones, libera la columna vertebral de tensiones innecesarias y con ello la espalda obtiene la elasticidad adecuada. Produce un drenaje del sistema nervioso central, desbloquea las articulaciones y previene de enfermedades como artritis, artrosis y osteoporosis. Otorga vigor al sistema óseo, al conjunto de los tejidos corporales y a todos los órganos internos debido a la gran oxigenación que obtienen las células”. (4)

El **Vyayam** primero posiciona al guerrero, nunca contra ningún enemigo, sino ante sí mismo. Ni tan siquiera en este posicionamiento ante sí, el **vyayamika** se considerará un enemigo, aunque establecerá un fiero combate contra los aspectos negativos de sí, que “secuestran” al verdadero Ser, generan todo tipo de identificaciones negativas y provocan sufrimiento a los demás y a uno mismo.

El **Vyayam** diferencia, con sutileza, entre enemigo y adversario.

Enemigo, es el que viene o vamos a destruir. Establece un punto de tensión emocional, que hace partir a la mente de un estado negativo, “vienen o vamos a quitar, eliminar”. Si el punto de partida ya es negativo, el desarrollo y el resultado no será menos. Si alguien se considera nuestro enemigo, es su problema. Si el **vyayamika** considera a los demás sus enemigos, también es su problema y debe resolverlo antes de iniciar el combate. Si parte con una mente sin **sama** (serenidad), él sabe que ya parte con un serio obstáculo. Este es el motivo por el que **Shri Krishna** instruye a su discípulo **Arjuna** para la gran batalla, de la siguiente manera “Es el deseo, es la cólera, nacido del **guna rajás**, gran devorador y gran criminal; sabe que él es el enemigo de este mundo.” (5)

Adversario, es con quien tenemos la confrontación, y cuyo resultado -si hemos sido buenos estrategas- será el crecimiento personal y el fortalecimiento del Dharma (lo correcto). Esta comprensión genera desde el inicio, un estado emocional de superación, progreso, evolución. Cabe esperar que el desarrollo y resultado estarán alineados con esta actitud.

## Paradigma Oriental versus Paradigma Occidental

En el paradigma de conocimiento Oriental, Mente, Cuerpo y Espíritu son realidades que interaccionan sin conflicto y cuyo estudio por separado cuenta con una metodología que nos acerca a las partes sin excluir el todo. Desde la visión del **Veda**, lo sagrado y lo profano conviven en esa maravillosa dimensión que es el ser humano. Es por ello, que el maestro **Patanjali Maharishi** expone la definición del Yoga, en sus **Yoga Sutras**, que es un texto clásico de **Hatha Yoga**, como “**Yogash citta vritti nirodhah**” “El **Yoga** es el cese de movimientos en la consciencia” (6). Así, el **Yoga** (la escuela de la mística), en su vertiente más fisiológica, es definida como una forma de intervenir en la Mente (**citta**).

## Vyayam: la belleza de una práctica ancestral

A los practicantes de **Vyayam-Yoga**, esto puede resultarnos tan obvio, que no necesita explicación. Sin embargo, desde el paradigma de conocimiento Occidental, las interacciones mente-cuerpo se empiezan a considerar desde el punto de vista científico hace, relativamente, poco. Con respecto al espíritu, mejor no hablar, no existe desde este paradigma, marco teórico que lo pueda explicar.

Estudios recientes en neurociencias, empiezan a plantear la importancia de lo somático en procesos tan mentales como la toma de decisiones.

Destacamos la hipótesis del marcador somático del neurólogo, Antonio Damasio, que preconiza la importancia del cuerpo en la gestión emocional y la toma de decisiones, "...el cuerpo, en cuanto representado en el cerebro, puede constituir el marco de referencia indispensable para los procesos neurales que experimentamos como la 'mente'; la mayoría de nuestros más refinados pensamientos y mejores acciones, mayores alegrías y pesadumbres, utilizan el cuerpo como norma" (7).

La actualidad de las tesis del **Vyayam-Yoga** se hace patente a la luz de estas investigaciones. Es admirable como un cuerpo de conocimiento antiquísimo como es el Veda, pueda seguir aportando su sabiduría al hombre actual y pueda dialogar con el más exigente método científico.

La magia del **Vyayam**, enamora nuestros sentidos, la proyección de su fuerza, activa nuestros sistemas y su comprensión de la existencia, enaltece nuestro espíritu. Siendo así, en palabras del Maestro, solo cabe decir "Hay mucho que agradecer, nunca es suficiente." (8).

Autor: Medha Tyagi

---

### Bibliografía

- (1) Javier Plazas. El libro de VYAYAM. (2.002) Ed. Edaf. Pg.17. Prólogo de Cristina Morencos
- (2) Javier Plazas. El libro de VYAYAM. (2.002) Ed. Edaf. Pg. 19.
- (3) Javier Plazas. El libro de VYAYAM. (2.002) Ed. Edaf. Pg. 20.
- (4) Javier Plazas El libro de VYAYAM. (2.002) Ed. Edaf. Pg. 25.
- (5) Jean Rivière. Bhagavah Gita. (1.993) Ed. Kier. Cap. 3, sloka 37. pg. 88.
- (6) B.K.S. Iyengar Luz sobre los Yoga Sutras de Patanjali. (2.003) Ed. Kairós pg. 94.
- (7) Damasio, A. (1.997). El error de Descartes. Madrid: Ed. Crítica pg.16
- (8) Javier Plazas. Ashtavakra Gita. El canto del Ser. (2 .002) Ed. Edaf.Pg. 9