

Anabel-Lise Le Roux, Auto-práctica Ashtanga Yoga



¿Cómo surgió la idea de crear este grupo de auto-práctica de yoga?

Descubrimos el Ashtanga yoga a través de una clase guiada que daba un profesor en La Miranda. Era muy buen profesor y tuvo un grupo estable durante muchos años, pero un día montó su propia escuela. Buscamos otro profesor que venía de lejos y solo dio la clase un año. En realidad, el Ashtanga yoga está pensado como una auto-práctica. Tradicionalmente se hace cada día de la semana por la mañana con un día de descanso, los alumnos llegan a clase cuando quieren y empiezan su práctica cuando quieren.

Como no encontramos otro profesor, decidimos seguir practicando entre nosotros ya que habíamos memorizado la serie. Se lo propusimos a La Miranda y quedamos en pagar un alquiler como cualquier taller, cosa que llevamos haciendo ya desde hace varios años y funciona bien. Hay gente que también aprovecha el espacio para venir a practicar otras cosas, como Pilates o estiramientos. La idea es que cada cual pueda hacer su “auto-práctica” –sea la que sea– si no tiene espacio en su casa o le viene bien la interacción con los demás. O si quiere profundizar de manera individual una práctica que hace de manera guiada en otros momentos de la semana.

¿Qué diferencias hay entre el Ashtanga y otros tipos de yoga?

No conozco mucho los otros tipos de yoga, pero el Ashtanga Yoga se basa en una serie de posturas que siempre son las mismas. Uno va evolucionando porque la serie se complica. Hay posturas que uno al principio no puede hacer y poco a poco el cuerpo se va reforzando, uno va aprendiendo, y cada vez se puede hacer más. Para mí lo más increíble de esta práctica es que nunca se hace aburrida o repetitiva porque a medida que el cuerpo cambia, entiendes las posturas de otra manera, vas trabajando de otra manera, y siempre estás en evolución. Otra cosa que me ha ido muy bien es que al memorizar la serie, se puede practicar yoga en cualquier sitio o cualquier momento.

Como siempre en el yoga, el Ashtanga está directamente vinculado a la respiración. Cada movimiento está relacionado con la inspiración o la expiración y al acabar una postura se prepara directamente la siguiente. Eso crea una sensación de flow. En Ashtanga cada uno puede llegar y practicar a su ritmo. Incluso cuando empezamos al mismo tiempo no vamos al mismo ritmo porque todo está relacionado con la propia respiración y cada persona respira a un ritmo diferente. No se suele poner música en la práctica de Ashtanga, porque cuando uno practica debe oír su respiración y está totalmente ensimismado en su práctica y su concentración. Nosotros ponemos música porque nos parece más agradable en el contexto de La Miranda.

¿Para hacer Ashtanga hace falta estar en buena forma física?

No. La idea es que cualquier persona puede practicar, lo único es que hay que respetar los límites. Si respetas tus límites no te vas a hacer daño. Haces lo que puedas de la práctica ya que no hay metas. A medida que se repite la serie, uno puede hacer cada vez más. La serie está compuesta de una primera parte de un poco más de media hora que se hace de pie y luego unos 45 minutos en el suelo. Al principio se recomienda hacer solamente la parte de pie para sentirse cómodo y reforzar. Por eso, una persona muy principiante que no hace deporte puede practicar sin problema si tiene voluntad y ganas. He visto a gente muy principiante que al cabo de un año hacen unas cosas increíbles a base de practicar cada día.

¿Podrías hablar un poco más de los beneficios mentales del Ashtanga Yoga?

Ayuda a calmar, a ser más feliz con su propio cuerpo, porque si el cuerpo es más flexible uno se siente más cómodo en su cuerpo y más fuerte. También ayuda a tener más claridad mental y más conexión con uno mismo, y entre cuerpo y mente. Tradicionalmente es un reto tanto mental como físico, junto a los cantos o la meditación. Es una práctica que permite llegar a un estado de concentración, y el movimiento físico ayuda porque cuando el cuerpo respira mejor la mente se siente mejor. No es una meditación, pero tiene relación. Otra cosa muy interesante del yoga es que ayuda a envejecer de manera saludable porque estira y refuerza; eso es lo que más necesitamos, ser fuertes y flexibles de cuerpo y mente

¿Entonces es casi como si fuera una meditación en movimiento?

Es una actividad que está entre el deporte y la meditación, no es ni una cosa ni la otra, es algo diferente. Yo no medito todavía, pero he leído algún libro sobre yoga y ayurveda y me interesan todas estas herramientas para conseguir gestionar la vida en nuestro mundo occidental y tener un enfoque mental más abierto y completo.

¿Crees que es más fácil crear un hábito de práctica por la noche o por la mañana?

Yo creo que depende mucho de la persona, de su ritmo de vida, tanto laboral como personal. Personalmente me gusta hacer las dos cosas, he notado que la práctica por la mañana es muy diferente. Por la mañana el cuerpo no está caliente, entonces cuesta mucho más hacer los estiramientos, pero al mismo tiempo ayuda a respetar más los límites. Cuando la práctica es de tarde después de pasarse todo el día moviéndose, uno se estira mucho más.

Hemos considerado la opción de practicar por la mañana –de hecho en Ashtanga se practica habitualmente muy temprano– pero hay gente en el grupo que entra a trabajar muy temprano o que tiene niños pequeños y por eso es más factible hacer la práctica por la tarde. De momento nos reunimos los **martes a las 19:30** pero a partir de septiembre tendremos que buscar otro horario. Dependerá de la disponibilidad de espacios en La Miranda y también de las personas que componen el grupo. Quisiéramos invitar a la gente a que se acerque y lo conozca, como a nosotros nos han invitado en el pasado. Puesto que no hay que pagar a un profesor, el precio es muy ajustado, 2-3 euros por sesión (dependiendo de si uno es socio).

¿Cuáles son las ventajas de practicar en grupo?

Por una parte, que te hace salir de casa y te lleva a compartir con otras personas. También ayuda a practicar con regularidad. Si hay una parte más difícil y uno está solo, es usual sentirse cansado y parar. Entre nosotros nos motivamos y ayudamos. Como no somos profesores, para aprovechar este espacio de “auto-práctica” es más apropiado tener un conocimiento previo de algún tipo (yoga, pilates, estiramientos, refuerzo, etc) o estar realizando una práctica guiada al mismo tiempo en otro sitio. ¡En todo caso invitamos a todas las interesadas a probarlo! Al final el vernos para la práctica con regularidad crea un vínculo de amistad y una dinámica muy especial.