

Teacher Training Iyengar para estudiantes foráneos, México.

30 abril al 6 mayo 2012

Karla Tapia

Poner en palabras las sensaciones del cuerpo, del alma, de todo el SER, antes, durante y después de una semana de fuego, no es tan fácil... ordenar tantas emociones conjuntas: alegría, deseo, miedo, valor, coraje, admiración, lealtad, fe, optimismo, angustia, ternura, duda, euforia, culpa, provoca caos interior... y de ese movimiento interior surge y resurge la voluntad para continuar el camino...

Este es nuestro cuarto año de entrenamiento, lo que un día inició en la Isla (Tepoztlán) hoy la cita es en Mexicali, Baja California, realmente lo más norte de México, "the border".

De todos los extremos del país llegan maletas, con cúmulos y cúmulos de emociones, todos haciendo esfuerzos importantes para separarse 7 días continuos, "full time", de familia, pendientes, empresas, proyectos, cada semestre con un único objeto "*encontrarnos*".

Entre todos hay alguien, la amalgama diría yo, la razón de tanto movimiento, nuestra maestra: Amparo Rodríguez, si algunos de nosotros tenemos que viajar 8 o 10 horas, hay alguien que tiene que viajar alrededor de 20 y sin chistar semestre tras semestre aquí está con una sonrisa, ojos llenos de luz, radiante, lo que sólo la práctica continua, ininterrumpida crea: la presencia humana de un ser lleno de AMOR que viene a compartirnos, guiarnos y retroalimentarnos. Ahí está, con un español algo atropellado pero con el entendimiento del alma.

Qué privilegiados somos! Que el camino te coloque en un grupo, donde lejos de haber competencia, hay una familia, donde lejos de haber divisiones hay consciencia, sólo se entiende por quién está a cargo. No sé hablar de otros grupos, sólo sé de éste que vivo. Yamas y Niyamas vivientes en la presencia de una maestra, la práctica Iyengar se convierte en una experiencia del alma. Con tanto movimiento, entonces se observa la calma en un ser que no tiene que hacer demasiado ruido, estar es suficiente para saber quién ES y SABE.

1er día: Recuerdo el primer módulo al que me presenté, no fue el primero al que asistieron casi todos, por situaciones personales me dieron oportunidad de presentarme al segundo, acompañada por amigos que no continuaron... un grupo grande, mi cuerpo temblaba por dentro por saber que no sabía realmente nada, los nombres de las posturas, el uso de soportes... Dios! qué hago aquí?

La presencia de Amparo junto a Alicia Ramos, maravillosa maestra mexicana, dieron paz a la bienvenida y entonces se abrió la familia... no había nada que temer... había que estar...

Hoy sucede lo mismo, hay nuevos integrantes, sólo esta Amparo por ahora, pero la base es real, entonces como si las almas entendieran y siempre hubieran estado, se siente PAZ, el grupo original ha evolucionado, ahora casi todos sabemos qué hacemos aquí... la inquietud, el miedo han

cambiado, Lourdes y Soco, nuestras anfitrionas en Mexicali planearon cada detalle, una bella sala de estar estilo inglés, vestigios eclécticos, asiáticos, europeos, árabes, un clásico juego de té, un samovar... todo listo, para comenzar endulzando el alma, presentaciones de nuevos integrantes, bromas, tareas, actualizaciones, remembranzas ... ya no se puede esperar más y es momento de ir a la sala de yoga. Y Wow!! En verdad estas dos yoginis anfitrionas han pensado en cada detalle, los colores, aromas, altar, mensajes en los muros, un lugar donde se respira amor, presencia y acogimiento. Un espacio preparado con ahínco y fulgor...

Una práctica ligera nos permite ir a descansar con la consigna de estar super puntuales el siguiente día. El 2º día siempre se inicia con evaluación. ¿Qué hemos hecho durante los seis meses pasados? Revisión de práctica personal y bueno, empieza el miedo, los nervios... ya no hay angustia como en semestres pasados, al parecer hemos comenzado a contactar nuestra práctica de un modo distinto... quizás ahora ya sentimos más las posturas.

2º día: Día de examen... la puntualidad extrema que caracteriza a Amparo se hace notar, todos van llegando, no tengo presente si fuimos impuntuales, sólo que todos estábamos un poco presionados como siempre... enfrentarte con nuevos soportes, nuevos espacios y ahí, en ese nuevo lugar sacar lo mejor de ti, encontrar lo que está grabado en el cuerpo y buscar el equilibrio, al parecer esa es la regla: descuadrar para cuadrar, caos interior para comenzar con el orden exterior, los cuerpos solos se alinean, ahora nuestros pies y piernas parecen hacernos más caso que otras ocasiones pero hay que enfrentar retos, ahí es donde se vive la angustia, el miedo: las cobijas no miden igual, pesa la altura, cambios de presión.... Y al final... balance... equilibrio... cada cuerpo tocando su propia música... al final una sinfonía que no sé cómo sonó, mi mente era de vez en vez tanto ruido: "oh, pero si en el curso con Jawahar ya me cambiaron lo que yo creía y si Amparo me corrige, y si esto no es lo que se espera... ahora así es mi práctica" uff... sonidos por acá... por allá y en conjunto algo resonó...y terminó... ese estrés de sentirse observado, de no dominar tu espacio, darte cuenta que todo exceso de control está solo en la mente... y gracias a Dios lo que comienza termina y ya comienza a sentirse el cansancio y sólo estamos comenzando... ahora viene la siguiente etapa de evaluación: posturas asignadas y tiempos definidos para enseñanza... el miedo, la duda, todo regresa... cualquiera podría pensar que sólo estos "freaks" del yoga pueden estar tan clavados con tanto detalle... pero sólo quien ha tocado el SER al extender cada músculo puede saber que en el detalle se encuentra la base... y en la simplicidad del detalle se contacta TODO...

3er día: Hay un fulgor en el aire, no he anticipado todas las buenaventuras que nos prepararon nuestras anfitrionas, nos han traído en friega para cumplir con los tiempos... de repente es como un tour, de esos donde te suben al camioncito te avisan que tienes quince minutos para la visita panorámica porque ya hay que ir a la siguiente estación... y así lo que no sea en la sala de yoga todo es panorámico y la cereza en el pastel es que iremos a un taller a la Mesa, San Diego California, un taller sólo para alumnos certificados impartido nada más ni nada menos que por Sunita Iyengar, la sangre viva Iyengar, el corazón vibra tan sólo de pensarlo, estar cerca de la sangre de Guruji... tantos queriendo ir a India y ahora son sólo kilómetros los que nos separan de la presencia de su linaje... wow, Lourdes y Soco han pensado en todo!!! Consiguieron que nos

permitieran entrar a todos, desde el día de hoy hemos de ir a sellar los pasaportes para que al día siguiente nadie tenga problemas para entrar a nuestro tan seguro vecino país del norte... en verdad que cada detalle fue considerado, la precisión del método se refleja en su organización... sólo faltaron las fotos del poste en donde nos recogerían en el aeropuerto pero nos explicaron que con sólo una sala de llegadas no había pierde... en fin... cada segundo era considerado, así que cruzamos la frontera, “la border” como llamamos en broma... que risa... cruzamos y lo único diferente es que ahora era otra moneda, otros letreros pero todos absolutamente todos hablando español, dos horas fueron suficientes para entrar, sellar, salir... acariciar, estar cada segundo más cerca de un linaje que en nuestra práctica llevamos sellado en el cuerpo y el agradecimiento eterno a nuestra maestra que nos permitió asignar un día para asistir a otro gran evento...

Bueno, volviendo a la tierra, qué mas evento que las evaluaciones independientes de enseñanza, en verdad este retiro Iyengar es algo así como un camping extremo, donde pagas para recluirte y que te traigan en la intensidad... creo que los monjes lo hacen, bueno, también los Iyengar, realmente se requiere un carácter especial para caminar en el fuego, sentirlo, sufrirlo, olerlo y siempre volver. Todo lo que traes en la cabeza se olvida, lo que tienes planeado se mezcla, sucede lo que no estaba y no sucede lo que esperabas... después de todo quién dijo que era posible controlar?

4º día: Estamos de pie desde super temprano, dos camionetas, un coche y todos listos para zarpar... qué odisea, cruzar la frontera a pie a pesar de transportarse en camionetas es como especial, desde ahí inicia el viaje a la Mesa, San Diego California... hemos llegado tan rápido que seguramente es la emoción... el encuentro es en una iglesia metodista, hasta eso es un detalle, todo el espacio se llena con tapetes, hay más de cien personas, aquí sí hay un sargento... bueno, varios... pero lo maravilloso es que son super condescendientes con el grupo mexicano, hay quien nos habla en español porque estudió en algún lugar de España, pregunta de dónde venimos y entonces nos asignamos el ala izquierda visto desde el estrado de la iglesia... silencio... todos de pie... ella entra, jamás la imaginé así. La belleza de romper los paradigmas eso es yoga, su voz, su presencia, es capaz de mirar el cuerpo de cada uno de esos cien, uff... parece tener ojos en las manos... empieza a hablar y retumba el estrado, cada palabra es una enseñanza, regresar a la base, posturas básicas, movimientos básicos y oh!!! Por favor un Utita hasta padasana que jamás había tocada con tanta intensidad... rotar la cabeza en las posturas hoy tiene una razón superior y no es tan sencillo... entender, qué digo entender, sentir la diferencia entre techo (ceiling) y (floor) con los brazos completamente extendidos, nos hicieron alargar y expandir hasta donde no creí poder tocar... miedo de ser observado? Inspiración presente, no lo sé... sólo sé que tal cual sus palabras dijeron: **“cuando se calla la mente se puede lograr lo superior... no hay más que rendirse a las posturas y para cerrar con broche de oro: el cuerpo es como una vela, la cera (el cuerpo) se dirige al piso y el fuego en el corazón se eleva”**.

Sin palabras, su voz, su aliento, la presencia y la guía de las dos más grandes maestras mexicanas una de nacimiento y otra del alma, mejor bendición no podíamos haber tenido. De nuevo GRACIAS.

5º día: Uno cree que después de tanta intensidad el cuerpo no es capaz de dar más... de nuevo, el cuerpo y la mente se equivocan, sin dolor y con el fuego en el corazón, todos listos a primera hora para continuar. Amparo nos muestra cómo siempre se sigue aprendiendo y cuando crees saberlo todo, ahí hay siempre algo más, hasta el detalle más mínimo en el cuerpo, callar la mente... vibrar el cuerpo... silenciar el cuerpo, encontrarlo todo y aunque alguien me dijo que estando en el Centro jamás llega el cansancio... en verdad Ya estoy realmente agotada. Todos se van a comer la comida tradicional de Mexicali, aunque usted no lo crea: comida china, por cierto maravillosa.

Por la tarde una dinámica en donde las nuevas integrantes nos sorprenden, sus profesoras tiemblan, y los cuerpos muestran las herencias. Qué belleza, en cada espacio nos reflejamos, crecemos y aprendemos.

Este taller ha estado lleno de sorpresas y bendiciones. La familia de Lourdes nos brindó el proceso de Reconexión. Gracias, gracias también por enseñarnos en vivo los lazos de la familia y del alma.

6º día: el tiempo pasa... no parecía llegar este día, o más bien el corazón no quería que llegara... se acerca el final y esta pareciera ya ser nuestra casa. Alicia nos sorprende con posturas para hombro y cuello, como siempre el uso de las cuerdas nos exige más de lo que creemos posible y el día avanza. Se comienzan a ver cuerpos cansados, pero los espíritus, las miradas de todos más plenas, esto sólo lo logra la presencia.

Por la tarde, nos sorprende Samantamásica, nuestra alma de niña del grupo, con una clase fantástica de anatomía, anatomía en movimiento, unas imágenes maravillosas, frases fenomenales, dinámicas especiales: sentir cada movimiento corporal, tocar nuestro movimiento, realmente un acercamiento distinto y un aprendizaje maravilloso, hasta lo que crees rígido es poroso y flexible, rompiendo paradigmas, logrando mayor movimiento en todos los espacios, entendiendo que eso es el cuerpo, espacios...

Había dicho antes que es un grupo especial? La mejor parte es no recibir paga alguna para estar tan convencida de lo que hace la familia del yoga, quien llegó con dudas ahora está tan claro sobre su presencia...

Y para terminar este maravilloso día, filosofar danzando, sellar el día con una luna espléndida en una cena familiar con el corazón rebozando.

7º día: Que todos los días sea nuestra práctica del YOGA, compartiendo, viviendo con esta pasión ... el cuerpo está cansado y confieso que estoy contenta porque esta semana concluye... esto implica que habrá entonces muchos reinicios y reencuentros. Cada uno regresaremos a casa con tantas enseñanzas, con tantos ánimos... por lo pronto a presenciar. Esperar los exámenes de nuestras compañeras a quienes les dedico con amor este relato y a esperar el próximo reencuentro, quizás Querétaro, quizás el D.F. por qué no? Londres...

Hoy a casi un mes de mi regreso, sólo sé que ese caos emocional que genera en mí la práctica se llama: AMOR, amor que aglutina, que reproduce, que germina.

Gracias a todos y cada uno que hicieron posible este viaje, GRACIAS a quien hace posible cada semestre una reunión en algún lugar de nuestro México, gracias por no ensuciarse las manos con procesos innecesarios y confiar en este método que vibra hasta la sangre y que sólo requiere la congruencia y la presencia de una gran MAESTRA. Gracias Amparo Rodríguez.