

# ***Tu cuerpo como maestro***

LA INSPIRACIÓN DE VANDA SCARAVELLI

por Anna Evans<sup>1</sup>

¿Qué significa quedarse a solas con el cuerpo en la esterilla de yoga, sin ninguna instrucción estándar de cómo debería verse una postura? ¿Qué significa llegar a la práctica con frescura cada vez? ¿Desechar las *ideas* sobre cómo deberían realizarse las posturas? ¿Qué significa desarrollar una práctica creativa, que evoluciona momento a momento? ¿Cómo aprendemos a seguir los ritmos de nuestra mente y cuerpo? ¿Y los ritmos de la respiración, el descanso y el movimiento de la atención? ¿Cómo sería posible permitir que tu cuerpo se convirtiera realmente en tu maestro en tu práctica de yoga? El yoga de Vanda Scaravelli invita a las personas a explorar estas preguntas en profundidad y a buscar las respuestas dentro de su propia práctica.

*“El movimiento es el canto del cuerpo. Sí, el cuerpo tiene su propio canto desde donde surge espontáneamente el movimiento de la danza.”*<sup>2</sup>

Muchos reconocerán estas palabras famosas de Vanda Scaravelli, la gran yoguini que conoció el yoga de la mano de B.K.S. Iyengar y T.K.V. Desikachar. Más tarde Vanda descubrió una forma de abordar el yoga que enfatizaba la vida de la columna vertebral y daba libertad al cuerpo para funcionar de manera natural. Vanda ya ha fallecido, pero sus enseñanzas se pueden ver en la fuerza y ligereza cómodas de los cuerpos de sus alumnos.

La experiencia de cualquier práctica de yoga no es algo que pueda entenderse de manera fácil solo hablando de ella. El enfoque de Vanda es aún más difícil de poner en palabras porque ella no permitió que nada se cristalizara en un “estilo”. Alguna vez dijo: “El Yoga no puede ser organizado, no debe ser organizado... es un proceso vivo que cambia momento a momento.” Sin embargo, el hilo de este hermoso enfoque se refleja en las palabras que emplean los alumnos de Vanda para describir su práctica en evolución.

En 2008 llevé a cabo una serie de entrevistas individuales con tres practicantes que hoy en día mantienen vivo el espíritu de la enseñanza de Vanda.

---

<sup>1</sup> Anteriormente Anna Crowley (según el artículo en inglés). N del T.

<sup>2</sup> V.Scaravelli. *Awakening the Spine*. Harper: San Francisco, p28. Cita original: “*Movement is the song of the body. Yes the body has its own song from which the movement of dancing arises spontaneously.*” La traducción de esta cita al español es de la misma traductora de este artículo.

Diane Long fue alumna personal de Vanda durante más de 20 años y ahora enseña a nivel internacional. Recuerda, “mi primera experiencia fue cuando Vanda me pidió que fuera a su casa y me llevó a su cuarto de yoga, y me dijo, “Mira”, y empecé a mirarla haciendo extensiones hacia atrás estando de pie y nunca había visto tanta relajación y viveza en un cuerpo.”

Sophy Hoare también estudió con Vanda. “Trepaba por encima de mí, empujándome y tirándome sin dar explicación alguna, estaba totalmente en sus manos. Tengo el recuerdo de su cara anciana (Vanda tenía 83 años en ese momento), colgada boca abajo, mirándome detenidamente, para asegurarse de que estaba haciéndolo bien. Pero lo más importante es que mi cuerpo se sintió muy libre y profundamente vivo después. No tenía ni idea de lo que había hecho ni cómo lo había hecho, pero era simplemente fantástico.” Más tarde, Sophy continuó su práctica con Diane y ahora enseña talleres con ella en Europa.

Ed Fellows es alumno desde hace mucho tiempo de Diane y Sophy y enseña en Londres. Antes de dar con este enfoque, ya era un profesor de yoga consolidado, pero un prolapso discal le estaba causando un dolor de espalda agonizante y estaba al borde de una operación seria. Recuerda cuando empezó a ir a las clases de Sophy. “Estaba acostumbrado a exigirme y a mantener las posturas y a pensar que necesitaba esforzarme para ser mejor, y de repente me enfrenté con que no podía hacer nada, y había alguien que me decía ‘solo descansa un poco más’. Tenía un sentido profundo para mí. Mi cuerpo reconoció algo y me pedía que me quedara con ese alivio. Era un alivio enorme.”

En este artículo, Diane, Sophy y Ed comparten algunos comentarios sobre su práctica. Los temas comunes en sus respuestas se han agrupado bajo preguntas comunes. A veces sorprendentes, a veces intrigantes, sus palabras pueden inspirar a practicantes de cualquier tradición de yoga, a profundizar en la cualidad de su práctica.

**Esta forma de abordar el yoga no prescribe posturas exactas en el trabajo de asanas y parece incluir mucho movimiento. ¿Podrías describir un poco de qué se trata este enfoque?**

Sophy: “Bueno, puedo decir de lo que no se trata. No se trata de estirarse y doblarse en el sentido convencional. No es algo estático, donde nombras a las posturas e intentas perfeccionarlas de una forma particular. No se trata de eso. Es más una cuestión de sentir dentro del cuerpo y de deshacer [tensión].”

Ed: “Nos atascamos al suponer que, por ejemplo, para ponerme de pie me pongo de pie de tal manera, sabes, generalizamos mucho, y hacemos suposiciones fundamentales sobre lo que significa estar de pie, lo que significa estar en el equilibrio de cabeza, lo que significa estar en

el perro boca abajo, cómo mi cuerpo está aquí, ahora. Estas suposiciones me alejan de mi experiencia, de mí mismo... Nos obsesionamos con A y B, y de hecho, A y B no son tan interesantes comparadas con lo que hay en medio. Hay tanto sucediendo allí, tanto movimiento... Incluso diría que no hay ni siquiera una postura, de manera que nunca quiero llegar al final, a la postura. Siempre quiero explorar el movimiento del lugar donde estoy, y eso quizás me lleve a otro lugar, pero aún así disfruto de donde estoy.

Diane: "Siempre hay un sentido direccional [en la práctica] pero ¿de dónde [vienes y] a dónde [vas]? ¿Y a través de dónde? Digamos que estoy haciendo una flexión hacia delante, puedo empezar desde la muñeca y las manos, puedo empezar desde cualquier sitio, pero tengo que encontrar cómo me trae a la columna, y encontrar cómo la columna me suelta otra vez... Muchas veces utilizamos la idea de las olas, pero ¿de dónde viene la ola, y cómo se suelta a sí misma y desde dónde viene nuevamente?"

### **La calidad de atención que llevas a la práctica de yoga en cada momento parece tener una importancia clave. ¿Qué clase de atención estás cultivando?**

Sophy: "Debes tener una cierta curiosidad. Me gusta la expresión: colocar la atención en un sitio. Si realmente estás interesado en algo, lo que quieras que sea, no te resulta difícil leer sobre eso o ver una película sobre eso. Literalmente, eres todo oídos. Como cualquier cosa que te parezca hermosa o interesante en la naturaleza, posee una cierta ligereza. Así que no se trata de 'concentrarse fuertemente en esto', es más bien como poner luz sobre algo. Tan solo pon la luz de tu consciencia sobre eso porque te interesa."

Sophy: "No puedes orientarte por un objetivo y a la vez tener tu atención presente de la misma manera. No coexisten. Porque tan pronto tengas un objetivo, un objetivo específico, relacionado con ser capaz de hacer algo, un resultado, en cuanto tengas eso, en el *instante* que tengas eso, tu atención ya no está presente de la misma manera. De algún modo, no hay espacio alrededor de ella para sentir lo que está sucediendo, porque lo que realmente hay que hacer es sentir lo que está sucediendo, sentir lo que está allí."

Ed: "Pienso que así es como se enlaza con la meditación. Es la capacidad de permanecer contigo mismo, permanecer con las conexiones que ya están allí, contigo mismo siendo suficiente, con tu respiración tal como está, sin cambiar nada, el cambio es un regalo."

### **¿Qué pasa por tu mente entonces cuando te preparas para ir hacia una postura?**

Diane: "Que nunca he hecho la postura antes. Que debo descubrir en el momento, por primera vez, cómo hacer esa postura,... entonces es ser principiante, un verdadero principiante en esa postura."

Sophy: “[Yo] presto atención a cada pequeña cosa, incluso por ejemplo a cómo coloco el brazo en el suelo, como si nunca lo hubiera hecho antes, y avanzo a pequeños pasos. Y de esa manera, pienso que lo que sucede cuando haces eso es que realmente cultivas la atención de nuevo. Porque cuando eso está allí, el cuerpo empieza a responder... Y cuanto más empieza a responder, más se refuerza tu capacidad para llevar la atención a eso de nuevo.”

Sophy: “Normalmente mientras empiezo a hacer algo...no tengo un plan; quizás tengo una sensación placentera de que, bueno, algo va a desplegarse y tal vez voy a descubrir algo...no anticipo nada en particular porque quiero estar en el momento, quiero permitirme sentir.”

**Al observarte practicar, me ha impactado el juego rítmico entre activar y descansar el suelo. Eres libre para moverte y explorar tu relación con el suelo. ¿Cómo lo describirías?**

Ed: “Debido a que empecé desde una experiencia tan específica de dolor crónico, pasé mucho tiempo suavizando y deshaciendo para poder soltar mi esqueleto del agarre tan poderoso y aplastante de mis músculos y también porque mis músculos superficiales estaban muy duros, muy rígidos. Seguía mi respiración, simplemente dejando las diferentes partes de mi cuerpo seguir la respiración, estando muy atento a cómo mi tensión y mi forma de agarrar impedían que respirara alguna parte de la columna.”

Sophy: “Se trata de sentir dentro del cuerpo, y deshacer, de trabajar a través de las articulaciones, separando las partes del cuerpo donde se han quedado pegadas entre sí, para darle más libertad al cuerpo para que pueda unirse otra vez de una manera distinta.”

**¿Cuándo te sientes atascado o que no sucede mucho, cómo respondes?**

Diane: “Hay momentos cuando lo más difícil que puedes imaginar es encontrar [una sensación de] integridad. Es en esos momentos que hay que usar el juego, ¿tienes que usar la sorpresa! Por ejemplo, pides que los músculos se usen de la misma manera, y usas la imaginación de la misma manera en una postura, entonces sorpréndelo y ve a otra postura y luego vuelve. Así que tal vez tienes que acelerar la práctica porque la mente está embotada ese día, o a veces la mente es simplemente demasiado y tienes que ralentizarlo todo. Quizás son las mismas cualidades que se usarían para ser pianista, o músico, las cualidades de ritmo y descanso, y dar tiempo para que la resonancia se escuche y se exprese por sí misma... me interesa más cómo todas las cualidades enriquecen lo que hago en vez de cómo me ayudan a hacer la postura.”

Ed: “Ahora sé que cuando pienso que no sucede nada, a menudo es una etapa de transición

en la cual no me doy cuenta que algo nuevo está sucediendo porque no lo estoy reconociendo. Siempre hay algo sucediendo y quizás no lo reconocemos porque a lo mejor no es lo que esperamos.”

**Has dicho que esta forma de abordar el yoga no es ni un sistema ni un método. Eso debe ser frustrante para los alumnos que buscan técnicas para llevar, ¿no?**

Diane: “Busco crear la libertad desde el principio, una integridad desde el principio. Eso es mi vehículo para moverme hacia el asana, y siempre es mi objetivo mientras estoy en el asana. Es aprender a acercarse más a la inteligencia del cuerpo, para que no se encierre en un método.”

Sophy: “Me gusta el hecho de que no se pueda definir ni especificar. No se puede convertir en un método, no pertenece a nadie y no es el invento de una sola persona; es un descubrimiento.”

Ed: “No es un sistema que puedas controlar. Se trata de mirar realmente y no de venir con un kit de normas que aplicas a alguien, una idea fija que aplicas a alguien.”

**Si no es un sistema, ¿entonces qué es?**

Diane: “Recuerdo cuando Vanda escribió su libro, al principio no sabía si llamarlo “Awakening the spine” (Despertando la columna vertebral) o “Reawakening the spine” (Redespertando la columna vertebral), porque es como que alguna vez ya vivíamos con la columna, la columna se formó, y vivíamos de una manera [más simple]. Hay un tipo de conocimiento profundo en el cuerpo y cuando volvemos a ese conocimiento, ya hemos estado allí. Es como volver a nosotros mismos.”

Ed: “Pienso que se trata mucho de sentir. Confiar en el sentir, confiar en lo que sentimos por encima de lo que sabemos. Lo que sabemos es, ‘sé que soy rígido y que no voy a poder hacer esto, sé que extender hacia atrás me duele o sé que hago la extensión hacia atrás genial.’”

Diane: “Continúa revelándose cada vez más comprensión sobre cuán inteligente es el cuerpo. Simplemente no acaba nunca. Es como ir capa a capa soltando tensiones, yendo hacia dentro y descubriendo cómo se despierta el cuerpo. Se sigue despertando una y otra vez. Cuando cuidas el cuerpo y lo invitas a mostrar su inteligencia, de verdad que te da unas respuestas tan maravillosas.”

Sophy: “No estamos intentando imponer una forma al cuerpo, pero el mismo proceso

funciona en cada uno de nosotros, y es visible desde fuera, aunque sea un movimiento interno el que cobra vida. No es un método, sino un descubrimiento de algo que está allí potencialmente en todos. Estamos despertando y usando una red específica de músculos, aunque no sabemos lo que vamos a encontrar hasta que suceda.”

Ed: “Se puede hablar de la libertad y de descansar y activar y conectar mejor y todas estas cosas, pero solo cobran significado cuando están corporizadas, cuando vienen de la experiencia. Al quietarse, uno recibe eso como experiencia, y no como una idea.”

Debido a que este enfoque no se basa en un sistema de información cognitiva, es muy importante que los profesores aprovechen para trabajar con sus alumnos de manera individual y que los guíen con sus manos. La experiencia en sí misma también cambia constantemente, y sin embargo, se mueve gradualmente hacia una mayor comodidad y alivio.

“Digamos que si me haces una pregunta, no tengo las respuestas porque se siguen presentando nuevas posibilidades todo el tiempo,” dice Diane. “Así que cualquier cosa a la que llego, vuelve a abrirse. Continúa dejándome sin respuestas.”

**Anna agradece a Diane, Sophy y Ed por su amable participación en las entrevistas.  
Para más información puedes ir a:**

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

[www.sophyhoare.co.uk](http://www.sophyhoare.co.uk)

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

Traducción: Miranda Bungey  
Corrección de pruebas: Irene Monsiváis