

YOGA TÁNTRICO UNIDOS CON LA CONCIENCIA GLOBAL

TRASCENDER A TRAVÉS DE BAILES,
MASAJES, EMOCIONES Y VISUALIZACIONES

El tantra es una tradición de la India que incluye el deseo como camino de realización espiritual. Cuenta con diferentes variantes, entre ellas, la tradición denominada tantra shivaísta cachemir –o vía cachemir, porque se desarrolló en esta región del norte de la India-, que está basada en dos principios. El primero es que todo es conciencia, es decir, que no hay separación entre la conciencia humana, vegetal, animal, mineral... Solo hay una masa de conciencia. El segundo principio es que todo es considerado vibración: no hay materia inerte, todo está vivo. Una piedra vibra igual que un ser humano, un vegetal o un animal.

LA DANZA DEL TIGRE

A partir de estos dos conceptos se articula el yoga tántrico de esta tradición, que busca experimentar nuestra unidad con la conciencia y la vibración globales. Para llegar a esta unidad, la vía ca-

chemir cuenta con diferentes prácticas, la principal de las cuales es el tandava, el baile yóguico. En uno de los tantras (textos históricos que tienen más de 3.500 años de antigüedad) se dice que el yoga procede de la observación de los tigres: los seres humanos estaban fascinados por los movimientos de estos animales y los imitaban para lograr su relajación y gran velocidad. El baile surgió de esta imitación y, más tarde, las asanas (o posturas) del yoga clásico derivaron a su vez de este baile. El tandava es una danza muy lenta, con movimientos totalmente libres y que visualmente se parecen al taichi. Aunque diferente, es un poco la misma idea, la de ser como el viento, como el agua, como el espacio, y dejar al cuerpo explorar en todas direcciones.

Otra práctica son los masajes, llamados yoga del tacto. Es el arte de hacerse uno con el otro y, a través del otro, hacerse uno con la to-

PRÁCTICAS DE 10 SEGUNDOS

Ser conscientes de lo que estamos haciendo durante diez o veinte segundos y estar presentes en ello con todo nuestro ser nos descubre el placer de la vida cotidiana. Son las llamadas microprácticas, en las cuales se intenta experimentar la unidad con lo que nos está sucediendo. Cualquier experiencia sirve: ducharse, desayunar, caminar por casa, mirar el cielo, un árbol o a otro ser humano, mientras desconectamos el "piloto automático".

talidad. Luego existe el trabajo con las emociones, tal y como está expresado en el *Vijñana Bhairava tantra*, un manual de prácticas de meditación. Y, finalmente, esta tradición tántrica utiliza las visualizaciones.

Estas prácticas apuntan a experimentar el cuerpo cósmico: salir del cuerpo limitado, aislado, salir del orgullo humano que se cree y se siente superior a la materia, y –a través del baile, del trabajo con las emociones, de las visualizaciones y del yoga del tacto– conseguir que el límite del cuerpo desaparezca y que se viva este estado de unidad, cuando ya no existe diferencia alguna entre uno mismo y la totalidad. i



La cama azul



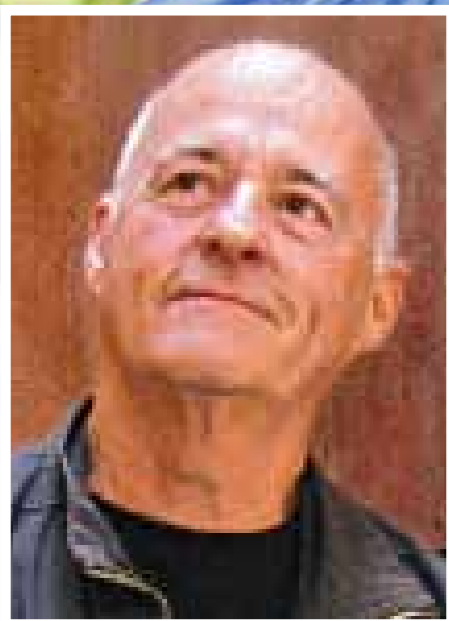
sistema de descanso 100% natural y ecológico

- ▶ Protección total contra los campos electromagnéticos.
- ▶ Aumenta la capacidad del sistema inmunológico.
- ▶ Estimula la producción de melatonina.
- ▶ Combate el envejecimiento celular.
- ▶ Mejora el sueño.



Paseo del Doctor Torres Villarroel, 22, 1º
37005 SALAMANCA

Tel. y Fax: 91 112 41 71 · Móvil: 696 853 141
www.lacamaazul.es - info@lacamaazul.es



© Yolanda García

DANIEL ODIER
Maestro y autor de numerosas obras que transmiten las enseñanzas del yoga tántrico shivaíta, muy difundidas en Francia. Su obra empieza a traducirse y divulgarse en España.

“EL YOGA TÁNTRICO CANALIZA LAS EMOCIONES PARA ACCEDER A LA ALEGRÍA Y EL ÉXTASIS”

Entrevista a Daniel Odier

MAESTRO DE la tradición llamada tantra shivaíta cachemir, recibió la transmisión de las enseñanzas de la maestra Lalita Devi, que vivía como ermitaña en el Himalaya. Ahora, Daniel Odier enseña este arte de vivir en todo el mundo a través de sus libros y seminarios.

¿Cómo se vinculan las emociones con la presencia, tan importante en su tradición tántrica?

El trabajo con las emociones es el centro de la práctica; es el asunto más importante. Está basado en el *Vijñana*, un texto extraordinario desde el punto de vista del yoga porque es uno de los pocos, o tal vez el único, que no diferencia en-

tre las emociones negativas o positivas. Está claramente expresado por Shiva que todas las emociones humanas son puertas hacia el éxtasis. Ahí está la clave. Cada vez que habla de emociones tenidas como negativas, es siempre como una puerta. Por ejemplo, si comunicas con tu miedo, tu angustia, tus celos, tu agresividad, tu violencia, son puertas tan válidas para comunicar como lo son por ejemplo la música o las emociones llamadas positivas.

¿Todo es válido entonces para la vía tántrica?

Sí. No hay algo de lo que uno se debería abstraer, no hay territorios peligrosos o que de-

bemos evitar, y esto es lo que hace muy interesante esta vía, porque permite reconocerse como un ser global, del cual todas las particularidades son aceptables, y no solo aceptables sino que también son una vía de acceso hacia lo divino. Esto es muy original porque en casi todas las vías espirituales hay cosas a evitar y otras peligrosas o destructivas, como las pasiones, los deseos, la violencia, los celos... Los consideran impedimentos mayores o faltas muy graves por los cuales podemos ser sancionados. Sin embargo, nuestra visión tántrica nos permite salir de la culpabilidad. Por una vez, una vía espiritual nos dice que somos

perfectos tal como somos. A partir del momento en que podemos salir de la culpabilidad, todo funciona mucho mejor; la culpa es el mayor obstáculo.

¿Podría explicar con más detalle cómo vivir las emociones?

Básicamente tenemos dos maneras de tratar con las emociones: reprimirlas o convertirlas en actos. Cuando son emociones “negativas”, si las reprimimos nos hacemos daño a nosotros mismos; si las convertimos en actos, hacemos daño a los demás. Es decir, o bien intentamos tragarnos la emoción -hacemos como si nada, pero en realidad nos come por dentro-, o bien somos violentos con el otro con palabras o con actos. Fuera de estas dos maneras de lidiar con las emociones, no tenemos muchas posibilidades.

Entonces, ¿qué proponen?

La vía tántrica propone otra solución: no reprimir, no poner en acto, sino comunicar intensamente con lo que ocurre dentro de nosotros y seguir la emoción segundo tras segundo, no de manera mental sino de manera corporal: ¿qué es lo que ocurre en el cuerpo? ¿Qué es lo que siente el cuerpo? De golpe quedamos tan fascinados por esta emoción que toda la energía de la emoción es cap-

tada por nuestra atención en vez de ser devuelta sobre el otro o reprimida. Se trata de tener la capacidad de comunicar totalmente con nuestra emoción desde el primer segundo hasta su disolución. Si hacemos esto, nos damos cuenta de algo maravilloso: una emoción surge del espacio y después de un periplo a través de nuestro cuerpo se libera de nuevo en el espacio.

¿Tanto para las emociones negativas como las positivas?

Una emoción positiva recorre exactamente el mismo trayecto. Experimentarnos como uno con la emoción, ya sea negativa o positiva, nos proporciona el mismo placer. Es la misma cosa. Y ahí encontramos un equilibrio porque la emoción no ha sido reprimida ni puesta en acción.

¿Qué diferencia al yoga tántrico de otras vías espirituales?

El yoga tántrico canaliza las emociones positivas y negativas para acceder a la alegría y el éxtasis. Asistimos a nuestro propio juego emocional siendo uno con él. No lo observamos desde el exterior, como hacen otras vías espirituales, que enseñan a disolver una emoción con la observación exterior. Nuestra idea es la opuesta. No nos disociamos, nos hacemos uno, y no miramos desde el exterior sino que nos mezclamos con la



SU LIBRO MÁS RECIENTE

En *Deseo, pasión y espiritualidad* (Presencia), de reciente publicación, Daniel Odier nos acerca esta vía espiritual milenaria que podemos aplicar en la vida cotidiana.

emoción. Es un poco como si estuviéramos en un río y nuestras células se mezclaran con las del agua. Somos totalmente uno con la emoción, y esto permite drenar todas las antiguas emociones reprimidas que están en el cuerpo. También el tandava, el baile yóguico, nos ayuda a sacar estas viejas emociones. Y las visualizaciones, porque nos hacen imaginar estados de cuerpo fluctuante, que atraviesan el cuerpo en todo el espacio, lo que nos proporciona fluidez, distensión, creatividad. Y cuando estamos distendidos y creativos, la vida social, el trabajo, el placer... todo se vuelve más fluido. i

VICENTE VESCOVI