

Éric Baret: Práctica de yoga

[Interlocutor]: ¿Cómo mantenés la planta de los pies?

[Éric Baret]: Cuando hay un colapso, el arco plantar va a deslizarse... desde los dedos hacia el talón, en una pieza plana como una pata de pato. Así vas a tener un apoyo muy ancho, y este apoyo ancho paradójicamente reduce la intensidad de la presión. En el momento en que ensanchás un contacto, este pierde su fijeza y se vuelve menos denso.

Y luego, mientras dejás que el suelo sea penetrado por el calor de los pies, la pelvis va a deslizarse hacia la tierra. Es como si aspiraras la energía telúrica por los pies, como si fueran embudos. En un momento dado, vas a sentir simultáneamente esa subida y esa bajada de energía. Y ahí te encontrás como si estuvieras parado sobre algodón o nubes. Esa es la posición justa.

Si el pie presiona, hay una reacción inmediata en la cadera. El objetivo de la postura de yoga es tener únicamente el eje libre: columna-pelvis. Lo demás es anecdótico. Para que la columna esté libre, la pelvis tiene que estar libre. Cuanto menos "contacto" sólido sienta la pelvis, menos reacción defensiva habrá en el cuerpo.

Por eso no hacemos como en algunas escuelas donde se gestiona milimétricamente el peso y la repartición. En las artes marciales esto se puede justificar: a veces se necesita el contacto del talón para transmitir potencia al golpear. Pero incluso en artes avanzadas esto se pone en duda, porque en una patada voladora no tenés contacto con el suelo y golpeás igual con la potencia de la cadera.

En el yoga partimos solo del eje pelvis-columna. Es como un motor, una dínamo que sentís acá, que baja por las piernas, sube por el torso y se expande en los brazos. La postura sucede aquí, en el centro. Para respetar esta inmensidad, los pies tienen que estar "vacíos". Si los pies "agarran" el suelo, si sentís la dureza, bloqueás la circulación de la energía.

Debemos estar sin contacto, ya sea que estemos sobre la cabeza, sobre las manos, de espalda o de costado. Exploramos constantemente la eliminación de la idea de «contacto». Es un gran desarrollo psicológico cuando lográs trabajar sin esa referencia de seguridad que es el suelo. El contacto es memoria, es búsqueda

de seguridad. Cuando logras trabajar «al vacío», el mental queda disponible. Ya no se refiere al pasado; está verdaderamente presente. Por eso el no-contacto con el suelo es esencial: para que no haya un falso enraizamiento psicológico.

La columna es naturalmente espaciosa. Solo se vuelve rígida por la contracción defensiva. Para nosotros, intentar «estirar» una contracción es un error físico grave. Una contracción es un movimiento de expansión que fue bloqueado; si la dejás libre, ella misma se resuelve y el espacio se recrea solo.

Si levanto los brazos, los deposito en el espacio. Los hombros se funden. No hay brazo, no hay espalda, no hay hombro. Todo es receptividad. Pero si hacés un movimiento voluntario y tensás los músculos, bloqueás el flujo. La postura es real solo cuando los hombros están vacíos. No buscamos alargar ligamentos por una cuestión estética o gimnástica. Los ligamentos estirados no sirven para el yoga; lo único que importa es la libertad del eje.

Hay que sentir este funcionamiento vibratorio. Casi nunca hablamos de esto en los seminarios. ¿Por qué? Porque si lo menciono, tu mente va a crear una imagen de «energía» y vas a intentar imaginarla. Queremos que la sientas sin preconceptos. El día que la sientas de verdad, será porque no te condicionamos a esperar nada.

Siempre es la columna la que se libera de la pelvis. Si estás en postura invertida, es la pelvis la que se libera de la columna. Si querés atrapar tu pie en una flexión, pensalo dos veces. Aunque relajés los hombros, si «tirás» del pie, desmovilizás la región central, la volvéis una zona muerta. La postura tiene que vibrar en el eje. Por eso no es necesario agarrarse los pies. Si la mano llega natural, apoyala, pero no tires.

Tirar de los brazos para ir más lejos es solo arrogancia. En el yoga de Cachemira, la espalda es totalmente pasiva durante años. Solo mucho más tarde, cuando la pasividad técnica está integrada, la espalda se vuelve activa, pero es una actividad elástica, no una tensión muscular. En ese estado ya no hay «delante» o «detrás», sentís la piel en todas las direcciones.

Pero pedagógicamente, empezamos trabajando el frente. ¿Por qué? Porque la musculatura está en la espalda y es más fácil de «olvidar» si nos enfocamos en el espacio delantero. Es lo mismo que con la respiración: durante mucho tiempo trabajamos enfocados en el frente de manera pedagógica. Cualquier extensión del torso se hace con los brazos entregados, depositados. Nunca usamos los brazos como palancas. El brazo solo prolonga la línea. Es secundario.

En el yoga hay que poner siempre en duda lo que hacen los miembros externos. El corazón es el eje pelvis-columna. Cuando entendés esto, te das cuenta de que no

hay cientos de posturas, sino variantes de un mismo principio. Podés aplicar lo mismo de pie, boca abajo, de costado o sobre la cabeza. Son solo cambios de ángulo para trabajar distintas zonas de la columna.

El estiramiento mecánico, mientras el cuerpo resista, es inútil. Si la espalda está realmente vacía, el movimiento se vuelve global y fluye sin orgullo. Sentir que tirás de un lado mientras la zona lumbar resiste del otro... eso es pura lucha contra uno mismo.

Nuestra técnica busca descubrir ese cordón de energía. No buscamos «lograr» la postura, buscamos sentir qué es lo que impide que el eje esté libre. Me interesa saber qué bloquea mi hombro, no «lograr» bajar el hombro. Siento la tensión, no intento relajarme. La palabra «relajación» suele ser una trampa, una huida. No relajamos, escuchamos la tensión hasta que ella sola se agota.

Volvé muy conscientemente del estiramiento. Vas a notar que, al volver, en un momento dado, el hombro se suelta. Es un proceso de limpieza cerebral. Si relajás el hombro «a voluntad», el patrón de tensión sigue ahí en tu memoria y va a volver. Solo la consciencia total de la tensión permite que el cerebro limpie ese engrama.

A veces, si sos suficientemente atento, la tensión ni siquiera llega a formarse. Durante años, este es el único trabajo real: habitar el cuerpo de modo que la tensión no se fije en la memoria.

[Interlocutor]: ¿El brazo debe estar «muerto» al depositarlo?

[Éric Baret]: Se trata de vivir el depósito. El brazo está depositado, pero está habitado. No es una presión inerte. Es un estado donde, si el suelo desapareciera, el brazo seguiría descendiendo libremente. Solo cuando la postura está «habitada» la energía circula de verdad.

[Interlocutor]: ¿Y si la contracción aparece después de un tiempo?

[Éric Baret]: En ese momento hay que volver. No fuerces la permanencia si el cuerpo empezó a defenderse. Con el tiempo, ese umbral de resistencia se va alejando de manera natural. No hay que forzar, hay que aceptar la capacidad del momento. Si dejás que la tensión aumente y te quedás ahí aguantando, eso es lo que se graba en tu cerebro. Es mejor volver, vaciar el cuerpo y quizás intentar la postura una segunda vez más tarde en la sesión.

Lo crucial es que no haya una «construcción psicológica» de la tensión. Podés tener el hombro tenso y sentirlo, pero vos, como sujeto, no estás tenso. «Me siento tenso» es una identificación egoica. «Siento una tensión en la espalda» es un

hecho sensorial. Cuando lográs esa distancia, podés explorar la vibración de la tensión sin que te afecte. Pero si «te sentís tenso», pará, porque estás alimentando tu ego.

[Interlocutor]: Jean Klein decía que con solo observar, la tensión se desvanece...

[Éric Baret]: Claro, pero eso es para cuando el instrumento ya está muy afinado. Al principio, a menudo hay que volver físicamente para que el sistema aprenda a soltar sin violencia. El cuerpo no entiende la confrontación. Es como el miedo: se trabaja con aproximaciones sucesivas, con «idas y vueltas», hasta que un día podés quedarte frente al objeto del miedo y sentir cómo la contracción se transmuta sola. Pero no intentes ser un héroe desde el primer día.

Incluso en la postura sentada, cuando sentís densidades en la espalda, podés jugar con dejarte caer ligeramente. No dejes la espalda tensa. Hay que innovar. Te toca a vos encontrar el movimiento donde mejor te sientas. Cada uno debe inventar un yoga que le corresponda fisiológicamente. Solo vos podés saber qué te corresponde a través de la escucha. No se requiere ningún saber, solo escucha. No hay imperativos categóricos sobre cuánto tiempo quedarse.

Para que haya un movimiento fisiológicamente justo, la pared abdominal tiene que estar sostenida. Al principio se les dice que al final de la espiración metan el vientre, pero que lo suelten al inspirar. ¡Es una locura! Pero es pedagógico. Mucha gente tiene el vientre como una zona psicológicamente problemática. Les sugerimos durante unos años meter el vientre al espirar y sacarlo al inspirar.

Pero si hacés un movimiento soltando el vientre, la zona lumbar queda en falso. Si levantás una valija soltando el vientre, vas a enriquecer al osteópata. Cuando levantamos una valija, sostenemos el vientre. En las artes marciales para nenes de 8 o 10 años, cuando dan una patada, los hacemos gritar. ¿Por qué? Porque si le decís a un nene que sostenga su vientre, no entiende. Pero cuando grita, sabe hacerlo automáticamente: hay una contracción abdominal y puede golpear sin hacerse daño.

En el yoga, al principio, hacemos los movimientos siempre después de la espiración, con el vientre sosteniendo el movimiento. Luego, inspiramos. Más adelante les diremos: al espirar metés el vientre, y al inspirar lo mantenés sostenido. El vientre se vuelve flexible. Entonces podrías hacer movimientos durante los cuatro tiempos respiratorios. El vientre siempre se mantiene sostenido.

Pero el vacío es un momento sagrado; es un poco un sacrilegio moverse en vacío. Al principio no hay opción, pero luego el movimiento se suele hacer en la retención a pulmón lleno. ¿Por qué? Porque tanto en la espiración como en la inspiración

intervienen decenas de músculos. Nosotros buscamos hacer un movimiento sin actividad muscular. Esa idea de «cuando me enderezo inspiro, cuando me agacho espiro»... eso viene de la gimnasia sueca de los años 1880, no es el yoga tradicional.

El movimiento se hace durante la retención. Luego, con los años, las retenciones se vuelven muy largas. *Jean Klein* decía que para él el tiempo de retención cómodo en las posturas era de 40 segundos. El tiempo de retención es el tiempo mínimo de comodidad. Poco a poco se aumenta.

Hay otras escuelas que dicen lo contrario, como las de *Desikachar* o *Krishnamacharya*. Tienen otros puntos de vista, respetables, pero el objetivo no es el mismo. Ellos tienen un objetivo religioso o de purificación. Pero para descubrir la propia disponibilidad en la vía directa, nuestra tecnología es la que mejor corresponde.

[Interlocutor]: Entonces, cuando te ponés sobre la cabeza, la energía baja a través del cuerpo...

[Éric Baret]: Absolutamente. La postura sobre la cabeza o sobre los hombros se mantiene más tiempo porque permite esta asimilación de energía. Si no se busca la naturalidad, no sirve. Te depositás sobre la cabeza. Trabajamos poco las variantes. Si trabajás bien la columna, la postura sobre la cabeza es sagrada, es de pura recepción. Los pies se vuelven como cálices. Sos un puro canal. Al principio podés jugar un poco, pero cuando estás realmente vacío, te quedás tranquilo. Dejás que la energía realmente descienda.

La postura estática tiene mil veces más importancia que la dinámica. El trabajo muscular solo bloquea los *nāḍīs*, los canales de energía. La columna se va reduciendo hasta ser como una aguja, un hilito ténue de energía que sube y baja. La piel desaparece por completo. No te pierdas en las variantes que sirven solo para equilibrar elementos a los 20 años.

Las posturas estáticas como *sarvāṅgāsana* son profundas. Absorbés, absorbés. Podés jugar un poco al principio, mover las piernas, pero en un momento hay que quedarse quieto. Dejar que la energía circule.

[Interlocutor]: En la postura sobre los hombros, ¿no hay una "rotura" en la nuca?

[Éric Baret]: Hay una flexión exterior, pero no bloquea la energía; al contrario, permite que la energía sature esa zona de "pureza". Es como una serpiente que se eleva sobre tu cabeza. Libera ese centro que es vital porque es donde las energías positiva y negativa se encuentran. Nosotros dejamos que la energía se acumule

acá.

En casi todas las posturas la séptima cervical está ligeramente abierta. Si bloqueás ahí o en la zona lumbar, la energía se detiene. Cuando volvemos de una postura, si estamos entrenados, nunca pasamos por la verticalidad para no bloquear esos puntos. Al principio volvemos muy lentamente para no perder energía, pero si volvés lento, la energía se dispersa. Para cuando llegaste a la posición sentada, mucho ya se perdió. Al principio, volver rápido crea tensiones, por eso lo hacemos despacio. Luego, cuando podés, volvés rápido para quedar en el instante.

[Interlocutor]: ¿Y después de la práctica?

[Éric Baret]: Lo que sigue son estados cercanos al sueño profundo, pero con consciencia. Son momentos muy reparadores. Hay que dejar que el cuerpo repose, que se "duerma" mientras la presencia permanece. Si te dormís, la recuperación lleva horas; si dejás que el cuerpo se duerma mientras vos permanecés presente, toma solo 45 minutos.

Es el momento más importante de la sesión. Se trata de una integración a nivel celular y glandular. Si te movés inmediatamente después del yoga, los músculos absorberán la energía. Si permanecés quieto, lo harán los órganos internos. Hay que respetar este tiempo de reposo.

Cada cultura —india, china, tibetana, persa o árabe— tiene su propio "mapa" de órganos. Estos no son los mismos que los órganos médicos modernos; son modalidades de conciencia, expresiones poéticas del "cuerpo pránico". Antes de que las ramas físicas de un árbol crezcan, hay un movimiento de energía que las precede: ese es el "árbol interno". El verdadero yoga trabaja con ese movimiento interno.

[Interlocutor]: ¿Se pueden mezclar el Yoga con el Tai Chi o el Qi Gong?

[Éric Baret]: Superficialmente, sí. Profundamente, no. En el Yoga, la energía es expansión: respiramos hacia el espacio. No hay enraizamiento o "anchoring". En el Tai Chi, la energía es interna y centrada; es un arte marcial destinado a mantenerte enraizado. Si estás en postura sobre la cabeza y alguien te sopla, podés caerte; ese no-enraizamiento es intencional. El Tai Chi densifica la energía para la supervivencia individual y la salud. El Yoga la dispersa para crear un centrado no-intencional.

En el yoga taoísta o islámico (como el de *Dāra Shikōh*), encontramos un trabajo interno similar debido a los intercambios históricos entre India, Persia y el mundo

árabe. Pero es difícil dominar ambas respiraciones simultáneamente. Primero hay que dominar una.

[Interlocutor]: Una última pregunta sobre el *prāṇāyāma*...

[Éric Baret]: El *prāṇāyāma* debe hacerse 12 veces, sin fatiga. Gradualmente, tu inspiración, retención y espiración se triplicarán en longitud a lo largo de los meses. Pero si sentís fatiga, tenés que parar. Mucha gente se daña el corazón o los pulmones por intentar aumentar la retención a la fuerza. Eso es «pura megalomanía».

Si te encontrás contando más rápido porque la retención es demasiado larga, estás haciendo trampa. Acortá la retención. Nunca fuerces. Siempre mantené una reserva de aire. Si empujás la vida hasta su límite, creás un hábito mental de "limitación". La libertad es lo opuesto.

[Éric Baret]: Bueno, muchas gracias a todos por venir. Ha sido un placer. Muy buen día.