

Yoga Tibetano

[Steve James]: En este episodio, me acompaña una vez más Alejandro Chaoul, PhD, para conversar sobre su último libro: *Tibetan Yoga: Magical Movements of Body, Breath and Mind*, publicado por Wisdom Publications. Alejandro nos cuenta la historia de la creación de esta obra, describe sus fuentes textuales y explica su decisión de no incluir imágenes de los movimientos sagrados. También revela los diferentes usos del yoga tibetano, incluyendo la sanación física, la eliminación de obstáculos, la potenciación de la meditación y el avance espiritual. Además, Alejandro analiza las tipologías de personalidad, el "sabor" del despertar en el Dzogchen, la importancia de la postura del loto (postura de Yungdrung) y compara las técnicas budistas de Tummo con los métodos de calor interno de Wim Hof.

Con ustedes: Alejandro Chaoul, PhD.

Alejandro, bienvenido de nuevo al podcast.

[Alejandro Chaoul]: Gracias, Steve. Qué bueno verte.

[Steve James]: Bueno, estoy encantado de hablar con vos otra vez. Primero que nada, felicitaciones por tu nuevo libro, *Tibetan Yoga: Magical Movements of Body, Breath and Mind*, publicado recientemente por Wisdom Press en noviembre de 2021.

[Alejandro Chaoul]: Sí, gracias. Estoy muy entusiasmado. Como muchos libros que tienen varios escritores —o procesos largos—, es algo que lleva mucho tiempo, y ahora que salió, me siento muy feliz.

[Steve James]: En nuestro último episodio juntos, que voy a linkear en las notas, recorrimos en detalle tu biografía y tu camino de práctica, gran parte de lo cual contribuye a este libro. De hecho, esta obra sintetiza décadas de trabajo académico y también de práctica directa con el linaje. Te basás en tu doctorado de la Universidad de Rice, en tus viajes a la India y en tus estudios con los maestros con los que estuviste asociado en tu carrera. Es muy interesante —hablábamos de esto antes de empezar a grabar— la singularidad de este libro. No es como otros libros sobre *Trul Khor* u otros sistemas de movimiento. No tiene muchas imágenes, por ejemplo; tiene una base textual muy fuerte. En el apéndice incluís dos traducciones, el texto tibetano completo y la traducción al inglés, lo cual es

bastante inusual. Tomaste decisiones muy interesantes que lo hacen único. ¿Podrías contarnos un poco la historia del libro, cómo nació y qué influyó en esas elecciones?

[Alejandro Chaoul]: Sí, gracias. Como hablamos la vez pasada, mi libro anterior buscaba más "abrir" el yoga tibetano a personas que no lo conocían. Tenía una base textual, pero incluía fotos; era algo que condensamos con mi maestro Tenzin Wangyal Rinpoche para hacerlo más accesible como una práctica que casi todo el mundo pudiera disfrutar. De hecho, estuvimos investigando estas prácticas en el MD Anderson, el centro de oncología acá en Houston.

Ahora, sobre este nuevo libro: en cuanto a los textos, hay dos fuentes principales. Una son las instrucciones del *A-tri*. La otra es del *Zhangzhung Nyengyu* (la Transmisión Oral de Zhangzhung). Cuando empecé a aprender estas prácticas, el *Zhangzhung Nyengyu* fue lo primero que aprendí y lo primero que Tenzin Wangyal Rinpoche me pidió que enseñara, pero también era lo más complejo. Después de enseñarlo por casi una década —entre 1995 y 2007—, Rinpoche estaba enseñando sobre el Tummo del *A-tri* y mencionó el *Trul Khor*. Me dijo: "¿Vos también te formaste en esto, no?". Le dije que sí, y me sugirió hacer algo con eso pero de forma más accesible. Así terminó saliendo este libro. Es una práctica que también venimos haciendo en Ligmincha International y en varios centros alrededor del mundo.

Esto también fue parte de mi tesis doctoral, pero se quedó ahí como algo que solo leen unos pocos porque es muy denso. Y es verdad, lo es. Lo que quise hacer es: ¿Cómo podemos traer esto al público de una manera más accesible, sin perder los valores académicos y, para quienes no son académicos pero están en tradiciones tibetanas o yoguis, mantener el rigor de las fuentes? Quería que se supiera de dónde viene todo.

Me siento increíblemente bendecido por haberme formado tanto en la tradición oral —con maestros vivos que me enseñaron las prácticas y las practico a diario— como en la tradición textual, pudiendo leer los textos. Para mí, estos maestros están muy vivos, tanto los que siguen con nosotros como los que fallecieron hace siglos. Quise traer esa "esencia hermosa" que siento que es como néctar (*dütsi* o *amrita*), un linaje que está muy vivo. Por eso incluí a los maestros desde la portada y la contraportada, y adentro todas las imágenes (*tsakli*) del linaje, llegando hasta Lopon Tenzin Namdak, que es indudablemente el maestro principal vivo de esta tradición y a quien le dedico este libro. Él fue crucial en todos mis años de práctica.

Quería que la gente entienda qué es esta tradición, qué es el yoga tibetano y cómo podés integrarlo a tu práctica, ya seas un practicante de meditación tibetana o alguien que no lo es pero busca apoyo para su crecimiento espiritual.

[Steve James]: Sí, creo que es definitivamente un material imprescindible. Hay tres textos fuente principales de los que te nutris, cada uno con diferentes sets de movimientos con nombres muy interesantes y efectos específicos. Algunos son para limpiar obstáculos, otros para diversos propósitos. Es fascinante verlo así organizado y explicado.

Mencionaste que la decisión de no incluir fotos o dibujos de "paso a paso" fue deliberada. En un libro de yoga físico uno siempre espera ver a alguien haciendo las posturas, aunque a veces no ayuden mucho por ser imágenes estáticas. Vos optaste por no hacerlo. ¿Cuál fue el razonamiento detrás de esto?

[Alejandro Chaoul]: Dejame responderte ambas preguntas. Primero, creo que me estás dando demasiado crédito por las fuentes, porque en realidad es un texto raíz con sus comentarios; yo no los "armé", sino que al conocer las fuentes y practicarlas, veo las diferencias entre ellas. El texto raíz es del *Zhangzhung Nyengyu* (siglo XI), que es casi una enciclopedia de la tradición oral. Y el comentario es de Shardza Tashi Gyaltsen (siglo XIX). Me pareció útil para los lectores y practicantes mostrar esas diferencias, por qué Shardza tomó ciertas decisiones; fue algo que me sirvió mucho a mí al aprender y al enseñar.

Sobre las fotos: revisé muchísimos textos. Existen imágenes de los movimientos, pero no de todos. Yo mismo me he sacado fotos o me han sacado fotos otros haciendo los movimientos. Lo discutimos mucho con la editorial, pero sentí que se convertiría en un libro muy diferente. Primero, como bien decís, al ser movimientos, una foto estática no los captura; tendrías que tener muchísimas fotos por cada ejercicio. Pero además, hay un tema de seguridad: no quiero que la gente piense que puede agarrar un libro así e intentar hacerlos por su cuenta y meterse en problemas.

Generalmente, estos libros son para interesarte y después ir a buscar un maestro. "¿Quién enseña esto en mi zona? ¿A dónde puedo ir a aprender?". Una vez que aprendés los movimientos, ahí sí el libro apoya tu práctica. Ahí quizás las pocas fotos que incluimos tienen más sentido.

Lo que sí incluí es una actualización de la traducción que hice para mi tesis en 2006, trabajando con Kurt Keutzer. Y también un capítulo donde recorro cada movimiento y le cuento al lector: "Bueno, en el texto raíz se dice de esta forma, pero Shardza lo hace de esta otra, y así es como lo hago yo". Traigo mi propia

experiencia. A veces digo que este libro fue escrito más de la mitad sobre mi mat de práctica, y después lo pasé a la computadora.

[Steve James]: Genial. Quizás podríamos ampliar un poco el foco. En la entrevista anterior aclaraste algunos términos: la diferencia entre *Tsa Lung*, *Trul Khor*, *Kum Nye* y otros sistemas físicos tibetanos. En este libro explicás que el *Tsa Lung Trul Khor* aparece en muchos sistemas de práctica en el Tíbet. No se usa solo con fines espirituales o para el Tummo, sino también como remedio médico, psicológico o emocional. ¿Podrías describir esos contextos y cómo se aplica?

[Alejandro Chaoul]: Sí. Otro de mis maestros, el difunto Lopon Tenzin Namdak —y también su hermano— decían que en los tiempos antiguos, e incluso hoy en muchas partes de Asia, no estás cerca de centros de salud ni hospitales. Los yoguis en sus cuevas, como seres humanos enfrentan desequilibrios (*nepa* en medicina tibetana), ya sean físicos, mentales o emocionales. Al hacer estas prácticas, descubrieron que eran útiles para esas dolencias y que después podían meditar mejor. Siempre se pensó como una forma de estar saludables para poder practicar. La intención de la iluminación siempre está ahí; esa es la razón por la que practicás.

Como beneficio secundario —un "efecto colateral positivo"— obtenés estas ventajas increíbles a nivel físico, emocional, mental y espiritual. Para ellos no están separados. Pero el texto dice, por ejemplo: "Con este movimiento —el pato bebiendo agua— abrís el corazón". Al abrir el corazón, te conectás con el elemento espacio y reducís o "cerrás el canal" del enojo. Eso apoya la apertura del amor. Así, el texto habla de las enfermedades desde el sistema médico tibetano: los cinco elementos y los tres humores.

[Steve James]: ¿Sería justo decir que estos movimientos pueden aplicarse de forma remedial? Si estás en un retiro en la montaña y te enfermás o tenés un disturbo psicológico, ¿podés usarlos como una medicina? ¿O es más bien una práctica general para mantener la salud?

[Alejandro Chaoul]: Un poco de ambas. De hecho, próximamente haré un seminario con Menpa Phuntsog Wangmo, que es la directora del Shang Shung Institute. Ella a veces les dice a sus pacientes: "Para esto, practicá este movimiento específico", o les dice que vayan con alguien a aprenderlo. Por otro lado, la forma en que fueron concebidos es para mantener la salud y el bienestar. Por eso mi libro anterior se llamaba así. No significa que no te vayas a enfermar nunca, sino que todo tu sistema —tu "maquinaria"— está bien aceiteada. La maquinaria es el cuerpo, el aceite es el aliento guiado por la mente. Cada movimiento te "reinicia" (*reboot*). Empezás inhalando, llevando el aire al canal

central, conectando con el "aliento omnipresente", hacés el movimiento para limpiar obstáculos en áreas específicas, y al final, mientras te sacudís, sentís que estás "revolviendo las profundidades del samsara": no solo tus cosas, sino las de todos los demás. Exhalás por la nariz liberando todo, y terminás con los sonidos *HA* y *PHAT*. El texto dice: "Y ahora, quedate ahí". Sentís que todos los seres son seres luminosos y despiertos porque fueron liberados de sus obstáculos, al menos por un momento. El sentarse entre movimientos es vital.

Hay otro aspecto interesante: en el mundo del yoga solemos pensar en el despertar de la Kundalini. Acá eso está presente porque todo se enfoca en el canal central, pero es más como un mandala (*kyilkhor*). Centro y periferia. Entrás al centro, hacés lo que tenés que hacer, te expandís a la periferia y limpiás todo tu mandala. En tibetano hay una forma honorífica de preguntar cómo estás: "¿Está claro tu mandala?". Esa sensación de limpiar tu mandala con cada movimiento es una forma hermosa de recordarnos nuestro estado natural de la mente. Eso es lo que me atrapó hace tres décadas y lo que me mantiene practicando cada mañana.

[Steve James]: Es muy interesante. Me gustaría preguntarte qué es lo que tanto te interesó de estos movimientos como practicante durante todo este tiempo. Sabemos que hiciste muchísimas prácticas —el *Ngöndro* largo de Dudjom Tersar y muchas otras—, pero esto parece ser un pilar central para vos.

Principalmente, mencionás en el libro el concepto de *Geksel* (limpiar obstáculos). Cito tu libro: "El propósito de limpiar obstáculos es potenciar el estado meditativo, porque el movimiento mágico desbloquea y abre el flujo de los vientos (*vayu* o *lung*). El movimiento mágico sirve como una puerta hacia una experiencia más clara, abierta y estable de permanecer en el estado natural de la mente". ¿Podrías hablarnos de este *Geksel*?

[Alejandro Chaoul]: Sí. Hay dos términos ahí: *Geksel* (limpiar obstáculos —físicos, emocionales, mentales, espirituales—) y *Bogdon* (potenciar la meditación). Son términos muy importantes. Básicamente se trata de evaluar dónde estás. Si al sentarme a practicar visualizo a Tapiritsa —como unión de todos los seres despiertos— y siento que tengo muchas cosas encima, mucho "gek"... pido apoyo a los maestros y al linaje, y hago las prácticas con la intención de limpiar mi mandala interno, mi cuerpo, mi energía y mi mente. Y lo que pasa es que, poco a poco, vuelvo a tocar ese estado meditativo.

Quizás mientras estoy sentado en ese estado, vuelve el desorden mental. Entonces practico de nuevo. Y otra vez me siento más despejado. Así potencio ese estado que siempre estuvo ahí pero estaba tapado por el desorden. Otras veces —muy raras para mí, pero comunes para otros— alguien puede sentarse y

ya estar en su estado natural. En ese caso, la práctica sirve como prevención para no "ensuciarse", permitiéndote permanecer ahí más y más tiempo.

Como conté en la otra entrevista, cuando aprendía esto en el monasterio de Tritten Norbutse en Nepal, practicábamos con el grupo de meditación a la mañana y a la tarde. Empezábamos la sesión con las oraciones habituales y tratábamos de permanecer en el estado natural. Nuestro maestro Lopon Tenzin Namdak nos enseñaba *Trekchö* (cortar a través del pensamiento conceptual). A medida que tratás de quedarte ahí, la frescura disminuye; o te vas hacia la agitación o hacia el sopor. Entonces, a mitad de la práctica, el Khenpo Tenpa Yungdrung dirigía un set de *Trul Khor*. Era como un botón de reinicio. Hacíamos cinco o seis ejercicios, nos sacudíamos y nos sentábamos otra vez. Quitábamos el "óxido" y estábamos listos para quedarnos con más claridad. Por eso, cuando hice mi *Ngöndro*, siempre terminaba con estos movimientos. Me permitían quedarme más tiempo. Sigue siendo vital en mi vida diaria.

[Steve James]: Me pregunto dos cosas. Primero, mencionaste el sistema médico tibetano y las tipologías relacionadas con los tres humores. ¿Notaste si hay un tipo de persona que gravite más hacia estos movimientos o si diferentes personas obtienen cosas distintas de ellos? Y segundo, sobre el "resultado": a veces se dice que el despertar puede tener diferentes "sabores" —un sabor tipo Rinzai, más dinámico y encarnado, o un sabor tipo Dzogchen, más abierto—. ¿Notaste si el uso de estas técnicas le da algún sabor o valencia particular al despertar de quienes maduran en la práctica?

[Alejandro Chaoul]: Primero, aclaro que no soy médico tibetano, aunque trabajo con ellos. Generalmente, estos ejercicios se recomiendan para personas con desequilibrios de *Beken* (flema, lentitud), que necesitan más movimiento. Yo soy más del tipo *Beken*, así que quizás por eso me atrajeron. Por otro lado, recuerdo un estudiante en la universidad que hacía las prácticas de noche y no podía dormir; él era del tipo *Lung* (viento). Para cada persona es ligeramente distinto.

Lo importante es cómo practicás. Para algunos es útil hacer un movimiento y sentarse a disfrutar la experiencia. Otros quieren hacer varios seguidos y después sentarse. Hay gente a la que le cuesta quedarse sentada y quiere seguir moviéndose para evitarlo. En mis entrenamientos trato de ayudar a cada uno a ver qué sets les sirven más.

Sobre la segunda pregunta: es difícil decir. Todos estos textos de *Trul Khor* —el *Zhangzhung Nyengyu*, el *A-tri*— son textos de Dzogchen. La meta es esa conciencia abierta (*Rigpa*). Ya sea a través de algo físico o menos físico, se trata de estar en esa apertura. En cuanto al "sabor", en mi experiencia, el sabor general

es esa conciencia abierta, pero lo que sucede alrededor es lo que le da el matiz. Si practico con Sherab Chamma —nuestra deidad femenina de sabiduría y amor, luminosa y dorada—, siento que mi estado de mente tiene ese "sabor" a Chamma. Se trata de la unión de método y sabiduría (*thap* y *sherab*). Todas las deidades tienen su cualidad: si practicás a través de la sabiduría o a través de la compasión, eso va a matizar tu experiencia.

[Steve James]: Es fascinante. Tengo un par de preguntas específicas sobre el texto. Mencionás la postura de Yungdrung (postura de piernas cruzadas o del loto). ¿Qué tan importante es el loto completo? ¿Cuáles son sus beneficios únicos? Y ¿cómo viste a la gente trabajar para lograrlo?

[Alejandro Chaoul]: Al principio yo siempre me esforzaba por lograrlo. En el monasterio el piso era de cemento, no servía de nada estirarse: "Entrá en el loto y listo". Al volver a Occidente y ver a la comunidad del yoga de base india con todas sus técnicas de estiramiento, me pareció fascinante. En nuestra tradición se menciona, pero si no podés hacerlo, está bien. Yo mismo, por jugar al rugby de joven en el colegio escocés St. Andrew's, tengo lesiones que ahora de grande aparecen. Tengo una rodilla mal y ya no puedo hacer loto completo. Pero sigo practicando. El movimiento es solo un apoyo para la energía. Si alguien no puede hacer una postura específica, hace lo que puede, porque lo importante es cómo dirigís la energía.

Hace poco Bob Thurman hizo un video sobre mi libro y decía: "¡Algunos de estos movimientos son imposibles!". Pero de nuevo, no se trata de "lograr" la postura perfecta, sino de dirigirse hacia ella hasta donde tu cuerpo lo permita. A los que se forman para ser instructores les digo: aunque vos no puedas hacerlo, tenés que mencionar cómo es la forma correcta según el texto, para que el linaje se mantenga. No es por mi limitación que vamos a cambiar la instrucción.

[Steve James]: Muy interesante. Hay otros detalles geniales en el libro: las retenciones de aire (*kumbhaka*) en tres niveles (como una canasta, como un jarrón o como un fuego masivo). Y los sonidos *HA* y *PHAT*. Se siente como una práctica muy dinámica.

[Alejandro Chaoul]: Es muy dinámica. Por ejemplo, cuando la usé con pacientes de cáncer, adapté el primer set para que se pueda hacer todo sentado. No hace falta pararse. Podés regular la práctica según si querés potenciar más lo meditativo o limpiar más los obstáculos.

[Steve James]: Un aspecto que tengo que preguntarte es el programa de 100 días de Shardza Tashi Gyaltzen. ¿Lo hiciste? ¿Cómo fue tu experiencia?

[Alejandro Chaoul]: Mi maestro Tenzin Wangyal Rinpoche me pidió que fuera a estudiar más con Su Santidad Lungtok Tenpai Nyima, el abad de Menri (ya fallecido). Lo llamé y me dijo: "Está bien, pero tenés que venir por los 100 días, si no, no vengas". En ese momento mi hija menor estaba por nacer y mi esposa me dijo: "Ni loco te vas 100 días". Finalmente negocié 60 días. Llamé a Su Santidad y le dije que solo podía 60. Él respondió: "¿Cuándo venís?".

Así que hice una versión reducida pero intensiva, doblando la práctica. Hubo algo muy gracioso que salió en un diálogo reciente que tuvimos con Wim Hof: el tema del frío. Estas prácticas suelen ir emparejadas con el Tummo. Su Santidad me puso en una habitación específica. A mitad del entrenamiento me dijo: "Por cierto, te di esa habitación porque es fría. Hay mejores, pero quería que estuvieras ahí". Practicar en el frío ayuda a generar ese calor interno. El *Trul Khor* te calienta. A veces, en broma, lo llamo el "Bikram interno": no calentás el ambiente, te calentás vos por dentro. Al subir la temperatura interna, los canales y el cuerpo se vuelven más maleables para que el aliento guíe a la mente.

[Steve James]: Sobre Wim Hof, vi ese diálogo que mencionás. ¿Qué reflexiones te quedaron? Él es famoso por su versión de la práctica de calor interno y por sus movimientos, que aunque no son *Trul Khor* tradicional, funcionan de forma similar.

[Alejandro Chaoul]: También estaba mi buena amiga, la investigadora Elisa Epel. Fue muy interesante. Yo probé la técnica de Wim, estuve en el baño de hielo y me gusta, es divertido. Pero no es Tummo, al menos no el que yo aprendí. La práctica es muy diferente, aunque ambas generen calor. En el Tummo, el calor es un beneficio secundario. Se trata de enfocar y soltar. Si yo trato de enfocarme demasiado, de estar tenso, el calor no viene. Cuando logro enfocarme pero también relajarme, ahí surge el calor. En el método de Wim Hof el calor sí es un objetivo central. Es genial que se esté investigando científicamente.

[Steve James]: Bueno, fue una conversación fascinante, Alejandro. Para terminar, mencionaste que esta práctica es tu pasión personal, religiosa y académica. ¿Viene a tu mente alguna anécdota de tu camino personal con esto?

[Alejandro Chaoul]: Tengo muchas. Una es que cuando estaba entrenando y me esforzaba tanto por buscar el calor del Tummo para que apoyara mi práctica... el calor no aparecía hasta que solté la tensión. Hay que ser "juguetón" al practicar, en el sentido de soltura, no de falta de respeto. Uno de mis maestros decía que si solo hacés el movimiento sin la mente, es como "niños jugando". Pero esto es "movimiento mágico".

Cuando aprendí esto en Nepal y volví a la Argentina, mi práctica cambió por completo. Se lo conté a Tenzin Wangyal Rinpoche y él vio ese cambio y sugirió que lo lleváramos a otros. Me impresionó cómo una práctica tan física me ayudó tanto en mi meditación sentada y en mi apertura de conciencia.

Sobre la enseñanza: cuando empecé a enseñar en Virginia, lo hice como me habían enseñado a mí: todo el sistema en tres días (un fin de semana). Al terminar, la gente estaba agotada. Un mes después les preguntaba cómo iba su práctica y me decían: "No estoy practicando, no sé por dónde empezar". Ahí aprendí sobre la "dosificación": cómo enseñar de una manera que tenga sentido para quien aprende, sin que se sientan abrumados por querer aprender todos los movimientos sin haber asentado los primeros. A mí me llevó mucho tiempo procesarlo y sentarme con ello. Hoy soy "adicto" al *Trul Khor*. Si no lo hago un poquito cada día, me siento raro. Es una práctica muy especial.

Me hace muy feliz el apoyo que he sentido de las comunidades tibetanas en Menri y Triten Norbutse. Son muy amables cuando ven a un occidental practicando. Compartiré una última cosa de la dedicatoria del libro a Rinpoche: *"A través de él entré a las enseñanzas en 1991 y desde entonces ha sido un apoyo constante. Cuando estoy en dificultades, escucho sus palabras: 'No olvides que estamos en el samsara'. Al visualizarlo con su sonrisa maravillosa, esas dificultades y obstáculos parecen disolverse como un copo de nieve en el océano. Y cuando eso no es suficiente... practico estos movimientos mágicos"*.

Así es como todo se une para mí: las bendiciones de los maestros, el "luchar" a través de mis propias cosas mediante el movimiento, uniendo todo y dedicando siempre la práctica para el beneficio de todos.

[Steve James]: *Tibetan Yoga: Magical Movements of Body, Breath and Mind*, disponible ahora por Wisdom Publications. Alejandro Chaoul, muchísimas gracias.

[Alejandro Chaoul]: Gracias a vos por invitarme otra vez. Siempre es bueno verte.

[Steve James]: Gracias por escuchar otro podcast de Guru Viking. Para más entrevistas, artículos, videos y meditaciones guiadas, visiten www.guruviking.com.