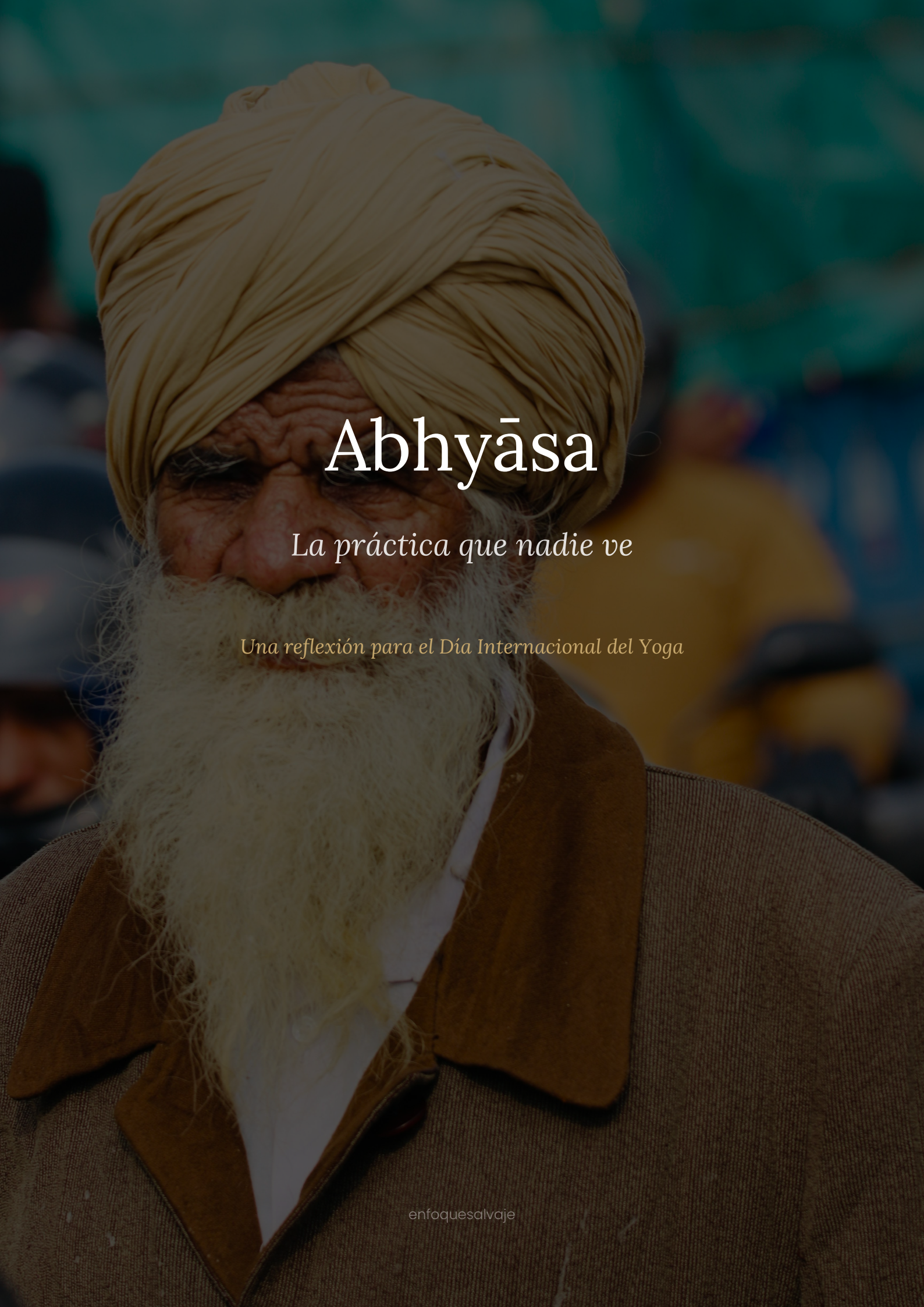




Abhyāsa

La práctica que nadie ve

Una reflexión para el Día Internacional del Yoga

El yoga que transforma no es el que practicas una vez al año.

Es el que sigues practicando cuando nadie está celebrándolo.

Este documento nace del Día Internacional del Yoga. Pero no habla de ese día. Habla del día siguiente. Y del siguiente. De lo que ocurre cuando las celebraciones terminan y queda solo la práctica.

Es una reflexión para practicantes y profesores de yoga sobre una palabra que lo cambia todo: Abhyāsa.

El Día Internacional del Yoga: origen e historia

El 21 de junio de cada año, millones de personas en todo el mundo practican yoga. Se organizan eventos, encuentros, festivales y clases especiales. Las plazas públicas se llenan de esterillas. Las redes sociales se inundan de imágenes.

Y nos parece algo precioso.

El Día Internacional del Yoga fue propuesto por la India en la Asamblea General de las Naciones Unidas en 2014, por iniciativa del primer ministro Narendra Modi. La propuesta fue aprobada con el apoyo de 177 países, un récord en la historia de las Naciones Unidas. Desde 2015 se celebra cada 21 de junio, el solsticio de verano en el hemisferio norte.

La intención declarada era reconocer el valor de una tradición milenaria y acercarla a más personas. Que el yoga, que durante siglos fue transmitido de maestro a discípulo en contextos muy específicos, pudiera llegar a cualquier persona en cualquier lugar del mundo.

Creemos que esa intención merece ser celebrada. Porque el yoga tiene algo real que ofrecer. Y cuantas más personas puedan acceder a ello, mejor.

Pero mientras preparábamos este día, apareció una pregunta que no dejaba de rondarnos la cabeza.

¿Qué pasa el 22 de junio?

Abhyāsa: qué significa de verdad

Abhyāsa es una palabra sánscrita que aparece en los Yoga Sūtras de Patañjali, el texto más influyente de toda la tradición del yoga. Suele traducirse como práctica constante y

sostenida en el tiempo.

En el sūtra 1.13, Patañjali la define: 'tatra sthitau yatno abhyāsaḥ'. El esfuerzo de permanecer en ese estado se llama abhyāsa. Y en el sūtra 1.14 señala las condiciones: 'sa tu dirgha kāla nairantarya satkārasevito drdhabhūmih'. Se establece cuando se cultiva durante un largo período de tiempo, sin interrupción y con actitud de reverencia.

Tres condiciones. Largo período de tiempo. Sin interrupción. Con reverencia.

No habla de perfección. No habla de intensidad. No habla de resultados rápidos. Habla de continuidad, de permanecer, de seguir apareciendo incluso cuando no tenemos ganas, incluso cuando no vemos resultados inmediatos, incluso cuando nadie nos ve.

Abhyāsa no es practicar cuando nos apetece. Es practicar también cuando no apetece. No porque el yoga sea un castigo, sino porque la transformación real requiere tiempo. Y el tiempo requiere constancia.

La contraparte de abhyāsa en los Yoga Sūtras es vairāgya: el desapego. Patañjali los presenta juntos como los dos pilares del camino. La práctica sostenida y el desapego de los resultados. Hacer el trabajo sin aferrarse a que produzca lo que esperamos.

Juntos, abhyāsa y vairāgya describen una actitud hacia la práctica completamente contraria a la cultura en que vivimos: una cultura que quiere resultados rápidos, experiencias intensas y transformaciones inmediatas.

03

La cultura de los grandes momentos

Vivimos en una cultura que celebra los grandes momentos. Los eventos extraordinarios. Las transformaciones rápidas. Los antes y después.

Y el yoga no ha escapado a esa lógica. El mercado del yoga ha aprendido a vender experiencias: retiros intensivos, formaciones inmersivas, festivales. Todo ello con la promesa implícita de que algo va a cambiar en ese espacio de tiempo acotado.

No decimos que eso esté mal. Hemos vivido en retiros momentos de claridad extraordinaria. Hemos acompañado a personas en formaciones que han cambiado la forma en que se relacionan con el yoga y consigo mismas.

Pero también hemos aprendido algo: la inspiración suele aparecer durante el retiro. La transformación aparece cuando volvemos a casa.

Porque la transformación real no ocurre en un fin de semana. Ocurre en la acumulación de días ordinarios. En la práctica de los martes sin ganas. En los diez minutos de respiración antes de que empiece el día. En volver después de haber abandonado.

Una práctica de diez minutos sostenida durante años puede transformar más una vida que una experiencia intensa que nunca llega a integrarse.

El Día Internacional del Yoga es un gran momento. Y los grandes momentos tienen valor. Pero la pregunta más interesante no es cómo hacer que ese día sea extraordinario. Es cómo hacer que el día siguiente sea posible.

04

Lo que ocurre en el cuerpo y la mente con la práctica sostenida

La neurociencia tiene algo que decir sobre abhyāsa. Y lo que dice es congruente con lo que la tradición observó hace dos mil años.

El cerebro se reorganiza en respuesta a lo que repetimos. Cada vez que practicamos, los circuitos neuronales asociados a esa práctica se fortalecen. No de forma dramática en una sola sesión, sino de forma acumulativa. Es lo que la neurociencia llama neuroplasticidad.

Lo que esto significa es que una práctica breve y regular tiene más impacto neurológico que una práctica intensa y ocasional. El cerebro aprende por repetición, no por intensidad puntual.

En el sistema del yoga esto se conocía desde siempre, con un lenguaje diferente. Los samsāras, las impresiones que se acumulan en el campo mental a través de la repetición, son el mecanismo por el que el yoga produce sus efectos. Cada práctica deja una huella. Y esas huellas se acumulan.

El yoga también tiene efectos fisiológicos documentados sobre el sistema nervioso autónomo. La práctica regular regula el equilibrio entre el sistema nervioso simpático y el parasimpático. Pero esa regulación requiere tiempo. No ocurre después de una clase. Ocurre después de semanas y meses.

Abhyāsa, en este sentido, no es solo una recomendación espiritual. Es una descripción precisa de cómo funciona el cambio real.



05

Para practicantes: cómo construir una práctica sostenible

La pregunta que más nos hacen es: ¿cómo encuentro tiempo para practicar de forma regular?

Y la respuesta honesta es que no se trata de encontrar tiempo. Se trata de decidir dónde va el yoga en la jerarquía de lo que hacemos.

No decimos esto desde la rigidez. Sabemos que la vida tiene temporadas en que la práctica es más fácil y otras en que es casi imposible.

Pero también sabemos que para la mayoría de nosotros, el obstáculo no es la falta de tiempo. Es la falta de decisión. La práctica compite con el móvil, con la televisión, con el scroll. Y normalmente pierde.

Lo que hemos encontrado útil es empezar pequeño. Una práctica de diez minutos que realmente ocurra es infinitamente más valiosa que una práctica de una hora que siempre se pospone.

Empezar pequeño no es rendirse. Es entender cómo funciona abhyāsa. La constancia construye impulso. Y el impulso hace que la práctica se expanda de forma natural.

Otra cosa que ayuda es no esperar sentirse bien para practicar. La práctica de aparecer sin ganas es, en sí misma, una práctica.



06

Para profesores: acompañar más allá de la inspiración

Si enseñamos yoga, el Día Internacional del Yoga puede ser una oportunidad para reflexionar sobre qué estamos transmitiendo realmente.

Es fácil inspirar en una clase bien diseñada, con buena energía, con música, con un final de clase que deja a los alumnos en bienestar. Eso tiene valor. Pero la inspiración sin estructura tiende a evaporarse.

La pregunta más interesante para un profesor no es cómo hacer que la clase de hoy sea extraordinaria. Es cómo acompañar a sus alumnos a construir una relación estable y sostenible con la práctica a lo largo del tiempo.

Eso requiere hablar de abhyāsa. Requiere decirle a los alumnos que el yoga no ocurre principalmente en clase. Que la clase es un recordatorio, una calibración. Pero que el yoga ocurre entre clases.

Requiere también modelar la constancia desde el propio ejemplo. Los alumnos no aprenden tanto de lo que decimos como de lo que observan en cómo vivimos.

Nuestra tarea no es solo crear experiencias bonitas. Es acompañar a las personas a construir algo que dure.



07

Lo que transforma de verdad

Hemos visto muchas personas tener experiencias extraordinarias en el yoga. Momentos de claridad, de apertura, de conexión profunda consigo mismas. Esos momentos son reales y son valiosos.

Pero también hemos visto cómo esos momentos se desvanecen si no hay una práctica que los sostenga. Cómo la persona que tuvo una experiencia transformadora en un retiro vuelve a los mismos patrones tres meses después.

La transformación real no es un evento. Es un proceso. Y los procesos requieren tiempo, repetición y la disposición de seguir aunque no siempre se vean resultados.

Abhyāsa es esa disposición. El compromiso de seguir apareciendo. De volver a la esterilla después de haberla abandonado. De practicar cuando nadie lo está viendo ni celebrando.

El yoga más importante no es el que practicas el 21 de junio.

Es el que practicas el 22. Y el 23. Y el resto del año.

08

Por qué apostamos por el yoga online

Nos encantan los retiros. Los organizamos, los vivimos, creemos profundamente en ellos. Hay algo que ocurre en esos espacios — la inmersión, la comunidad, el tiempo sin interrupciones — que una clase online no puede replicar.

Pero hemos llegado a una conclusión honesta: un retiro de tres días al año, por muy profundo que sea, no puede competir con diez minutos diarios durante doce meses.

Por eso hemos apostado por el yoga online como nuestro proyecto principal. No porque sea más cómodo. Sino porque creemos que es donde ocurre abhyāsa de verdad. En casa, en tu espacio, sin necesitar un billete de avión ni una semana libre.

Nuestras prácticas no son solo ásana. Incluyen prāṇāyāma — trabajo con la respiración y la energía vital —, meditación y contexto filosófico real. Porque el yoga que hemos aprendido en India no empezaba ni terminaba en la postura.

Vivimos en Rishikesh y estudiamos con maestros que enseñaban desde la raíz. Desde los textos. Desde una comprensión del yoga como sistema completo, no como clase de movimiento. Eso es lo que intentamos transmitir en cada práctica.

No prometemos transformaciones rápidas. Prometemos un espacio para sostener la práctica en el tiempo. Para que abhyāsa no sea solo una palabra bonita en un documento, sino algo que ocurre cada semana, en tu casa, a tu ritmo.



Abhyāsa.

La práctica constante.

La que nadie ve.

Si esta reflexión ha resonado contigo, te invitamos a practicar con nosotros. No un día. Una y otra vez. Desde la raíz, con tiempo, con presencia y con el contexto filosófico que el yoga merece.

Practica Hatha Yoga con nosotros:

enfoquesalvaje.com/yoga-online

Raquel y Álvaro

Enfoque Salvaje