

18 de septiembre de 2008

## Marcando la diferencia: Entrevista con un profesor de yoga

Gina Cariño



Mark Shveima nació y creció cerca de Filadelfia. Pronto deja San Francisco por la tierra del sol naciente. Antes de yogi, fue cantante en bandas de rock duro.

**GC:** Mark, ¿cómo pasaste del rock al yoga?

**MS:** Llevaba siete años cantando en grupos de rock cuando empecé a practicar yoga. Pensándolo ahora, mi voz y las letras eran mi manera de intentar conectar con la gente de una manera más auténtica. El yoga me enganchó y resultó un vehículo de conexión más poderoso.

**GC:** ¿Qué haces en la foto?

**MS:** Expreso mi regocijo y profunda gratitud por el océano. La postura o *asana* se llama *baddha parsvakonasana*.

**GC:** ¿Cómo supiste que tu *dharma* o camino era enseñar yoga?

**MS:** Empecé mi práctica con cintas de vídeo. En mi primera clase «en directo», el profesor me dijo: «Has pensado en impartir clases?». Esas palabras hicieron que cambiara mi vida.

**GC:** Aquí en España se suele dar Hatha Yoga. Tú eres profesor de Anusara Yoga®. ¿Qué es?

**MS:** Anusara Yoga tiene tres cosas que lo distingue de otras modalidades. En primer lugar, usamos principios biomecánicos de alineación basados en cómo se estructura la naturaleza. A medida que el alumno va adquiriendo fluidez en los numerosos estratos de los principios, va abriendo no sólo su cuerpo exterior, sino también los sutiles caminos y las energías del cuerpo interior que llevan al perfeccionamiento de la conciencia física así como a la conciencia de la conciencia misma. Esto sostiene las más elevadas intenciones de la práctica del yoga, que se inscriben en la palabra en sánscrito *chidananda*. *Chit* es el poder para saber, y *ananda* es la divina libertad y alegría que hay en el saber. La máxima meta de la práctica del yoga está en conocer íntimamente el corazón de uno mismo para unirse de forma natural y espontánea con el Gran Corazón de la Conciencia. En segundo lugar, Anusara está muy relacionado con las enseñanzas tántricas del

shaivismo, un acercamiento no-dualista a la cosmología hindú. Esto significa que Espíritu y Naturaleza (Shiva y Shakti) son veneradas como una unidad. En el yoga clásico, Espíritu y Naturaleza se ven como dos cosas separadas y el Espíritu es superior a la Naturaleza. El tercer aspecto característico de Anusara es la importancia del *kula*. *Kula* es un grupo de seres afines que se juntan para estudiar, practicar, compartir, inspirar y abrirse a la verdad de la realidad. Dentro del *kula*, cada individuo tiene sus dotes especiales así como sus limitaciones. Ambos ofrecen posibilidades para el despertar.

**GC:** ¿Cómo te preparas para las clases?

**MS:** Tengo un ritual diario de meditación y canto que ayuda a refinar mi capacidad de comunicación verbal. Además, antes de clase hago unos *asanas* para estimular mi receptividad a la energía de los alumnos a un nivel fisiológico.

**GC:** ¿Cuál es la lección fundamental que quieres impartir?

**MS:** El cultivo de la conciencia, para que la comunicación contigo mismo y la interacción con la comunidad inmediata y global sean más caritativas. Cada cual tiene un don que poner al servicio de la curación de este mundo. Desarrollar la conciencia es clave para saber cuál es tu don particular, para luego nutrirlo y hacer que florezca de la manera más bella posible.

**GC:** Has estudiado y enseñado yoga en varios sitios. ¿Cómo se aprende y enseña en cada sitio?

**MS:** He estado en Francia, Brasil, Japón y Tailandia. Los parisinos parecen practicar yoga por el placer de estirar y mover sus cuerpos, y por la relajación de tensión que esto produce. Los japoneses se meten en el yoga con un nivel de conciencia y sensibilidad que a otros, yo incluido, nos cuesta dos o tres años alcanzar. A los pocos tailandeses que he tenido en clase les preocupa principalmente saber la forma «correcta» de hacer un *asana*, así como el control mental del yoga. Por supuesto éstas son sólo observaciones generales.

**GC:** ¿Cuándo ves a alguien por la calle, sabes si hace yoga?

**MS:** Sí, si lleva una esterilla. Francamente, si ese alguien tiene buena planta y un aire de calma y autoestima, podría haberlos adquirido por otras vías, como las artes marciales o gracias a una madre persistente. Además, el mero hecho de practicar yoga no presupone ser una persona compasiva o consciente. El signo verdadero de un ser despierto no depende de lo bonitos que sean sus *asanas*, sino de cómo vive en realidad.

Para saber más sobre Mark, visita [www.markshveima.com](http://www.markshveima.com) o escríbele a [shavanataraja5@gmail.com](mailto:shavanataraja5@gmail.com).