

# PRÓLOGO

SE HA DICHO que hacer un prólogo es un elemental deber de convivencia social. Hasta hace un par de años jamás me he negado a hacer un prólogo al autor que me lo pidiera. Pero desde hace corto tiempo me he permitido rechazar algún prólogo a obras de yoga que no aportaban gran cosa al tema o lo enfocaban muy distintamente a sus criterios, y entonces creía que hacer un prólogo sin sentirlo en lo profundo era traicionar al autor/a y a mí mismo. Pero en esta ocasión, cuando he leído y revisado el libro de la avezada profesora de yoga Paula Bande, he decidido que le escribiría, encantado, algunas líneas de introducción al mismo, por considerarlo no solamente muy interesante, didáctico e inspirado, sino sobre todo y más que todo muy original. Es más, pocos trabajos, o ninguno, creo que hayan abordado de esta forma los ásanas (posturas de yoga), de un modo tan singular como lo hace Paula.

El yoga es el primer método de mejoramiento humano del Orbe, la primera psicología del mundo y el precursor de la ciencia psicósomática. Es, básicamente, una técnica para la liberación de la ignorancia básica de la mente y, por tanto, del sufrimiento. En el yoga hay mística, metafísica, filosofía, enseñanzas para el autoconocimiento y el autodesarrollo y, sobre todo, técnicas absolutamente fiables y solventes para mutar la consciencia, liberar la mente de sus oscurecimientos, y obtener la Sabiduría. El yoga es un impresionante reservorio de procedimientos psicofísicos para acelerar la evolución consciente y procurarle un sentido a la vida. Entre las técnicas del yoga, formando parte del trabajo consciente sobre el cuerpo para cultivar la mente, están los ásanas o

esquemas corporales, muy diversos y sometidos a una larga verificación de siglos. Pero estos esquemas corporales, con más que simples posturas con una definida y benéfica acción psicosomática son, asimismo, 'símbolos' que apuntan más allá del símbolo y todo un lenguaje de reveladoras 'siluetas corporales' que tratan de conectarnos con lo más profundo de nosotros. Estas posturas no son siquiera gratuitas en su simbolismo, puesto que en el yoga nada ha sido librado al azar y todo ha surgido tras una intensa experimentación personal convirtiendo el cuerpo-mente en el propio laboratorio viviente. Todas estas posturas, incluso sus nombres, tienen una razón de ser y muchas veces conectan con la mitología hindú.

Paula ha hecho un trabajo no solo, como ya he apuntado, original y en cierto modo inédito, sino un trabajo muy difícil y para el que hay que haberse informado mucho e investigado no poco, para poder conectar cada ásana con los textos sagrados y los enfoques mitológicos, lo que le ha insumido un tiempo de tres años. Todo ello define este libro no como uno más de ásanas (que ya hay tantos y que ya nada nuevo aportan), sino como un libro muy especial en su género y que podrán apreciar tanto el lego en la materia como el especialista. Por ello, le deseo sinceramente el éxito que se merece y que debería ser considerable. Paula ha sido intrépida al abordar el tema del modo en que lo hace, pero ajustándose a la tradición con el rigor necesario. No es, pues, un libro de tantos; es un libro con enjundia, mensaje y alcance.

*Ramiro Calle*