



Tapas “Elijo practicar”

Verónica Der-Meguerditchian

La palabra «**Tapas**» proviene del verbo sánscrito TAP que significa “quemar”, “calentar”, “consumir”.

Este Niyama propone una alquimia a través de la disciplina, la voluntad y el fuego transformador de la continua práctica, quemando así nuestras impurezas. Tapas va afinando de un modo firme, va limpiando lo impuro, eso significa que nos da mayor claridad, y a mayor claridad, menos impureza.

Fortalece la Voluntad, la "fuerza interna" de cada uno, desarrollando nuestro potencial.

Durante la práctica desarrollamos Tapas manteniendo el enfoque, la concentración, el entusiasmo y la intensidad sabiendo cual es el fundamento o raíz de lo que queremos transformar. No hay que confundir intensidad o esfuerzo con forzar. Cultivar tapas es practicar con entusiasmo, brindándonos por completo y buscando el equilibrio entre Santosha (contentamiento), Tapas y Ahimsa (no-violencia). Esforzarnos sin lastimarnos y aceptando las limitaciones, que no significa resignarnos a ellas. Así la práctica de asanas se convierte en práctica de yoga y no queda sólo en el plano físico.

El Sabio Patanjali transmitió que para que nuestra práctica cobre sentido, ésta tiene que estar constantemente presente en nuestra cotidianidad y como toda disciplina exige “esfuerzo”.

“La gota de agua perfora la roca...no por su fuerza, sino por su constancia”
Anónimo.

PARIVRTTA PARSVAKONASANA

Pariurtta: : girado, dar la vuelta.

Parsua: lado, lateral.

Kona: ángulo.



Objetivo: Sostener con blandura, y relajar en el esfuerzo.

Beneficios: Regula el sistema digestivo. Fortalece los tobillos y las piernas. Alivia el estreñimiento. Mejora el equilibrio. Incrementa la resistencia. Estimula los órganos abdominales.

Contraindicaciones: Dolor de cabeza. Presión arterial alta o baja. Insomnio. Si tienes problemas en el cuello, no gires la cabeza para mirar el brazo superior, mira hacia adelante con los lados del cuello alargados en forma pareja, o mira hacia abajo.

Opciones: Apoyando la rodilla de la pierna de atrás en el piso. Apoyo mano en taco otra en rodilla. Brazo extendido en diagonal o perpendicular. Manos en anjalimudra.

Variantes:





Trabajo Práctico realizado por los alumnos del
Profesorado 2016

Marina Molineli Wells
María Alejandra Delle Donne

Definición de tapas:

Este tercer niyama, es, a la vez, el primero de los tres aspectos del Kriya Yoga, o Yoga de la acción, (que tiene como fin lograr la concentración de la mente y debilitar las impurezas), que Patanjali propone en Sâdhanapadâh, el Segundo libro del Yoga Sûtra, y que suele traducirse como “disciplina”.

Literalmente, significa “calor” o “ardor”, de la raíz TAP “quemar”, “calentar”, “consumir”; y en segunda instancia, “practicar penitencia”, “entregarse al ascetismo”, de lo que se puede deducir el significado de consumirse en el fuego de la práctica, donde quemaremos nuestras impurezas y de donde saldremos transformados.

Sutra 43 de Patanjali

“KAYA INDRISHA SIDDISH ASSUDHIKSAYAT TAPASHA”

- . Cuerpo: **kaya**
- . Sentidos: **indriha**
- . Logro/poder: **siddhi**
- . Impurezas: **assudhi**
- . Destrucción: **kasayat**

Devoción ascética, ardiente deseo de alcanzar la perfección, lo que quema todas las impurezas, autodisciplina: **TAPASHA**

La autodisciplina tapas, quema todas las impurezas y enciende chispas de divinidad.

Aclaración: perfeccionando, cuerpo, mente y sentidos, de manera de liberar la consciencia.

Los ascetismos crean a nivel corporal, el mismo estado neutro que crea el desapego a nivel emocional, contribuyen a que se establezcan y fortifiquen la serenidad en la mente y el desapego.

Según Patanjali, Tapas junto con los dos niyamas siguientes (Svadyaya e Ishvara Pranidhana), tienen como objetivo producir la concentración de la mente y debilitar las impurezas que son cinco:

AVIDIA: Ignorancia

ASMITA: Consciencia del yo

RAGA: Pasión

DVESA: Aversión

ABHINIVSA: Apego a la existencia

Frutos de tapas

La cita que encabeza este capítulo dice literalmente: “sobre el cuerpo y los sentidos, el poder, por la purificación fruto de la austeridad”, lo que Desikachar traduce como: “La eliminación de las impurezas produce un funcionamiento más eficaz del cuerpo. Las enfermedades e incapacidades físicas y psíquicas son dominadas.” No hay que confundir esta “purificación”, fruto de las austeridades que conforman tapas, con saucha. Digamos que saucha es el acto físico de limpiar y cuidar, y tapas consiste en una serie de rutinas que procuran que el organismo se vaya desprendiendo de lo que le es perjudicial. Según Maréchal, “por su acción correctiva, tonificante, unificante y purificante, la austeridad proporciona de modo natural una excelente salud. En efecto, esta disciplina ascética ralentiza el proceso de degeneración del cuerpo y de los sentidos, y alarga la vida, preservando un potencial energético intacto durante mucho tiempo.

Disfunciones de tapas

Arjuna Paragón, en su artículo “Los 9 obstáculos en el camino del Yoga” nos dice: “Cuando uno se resigna a una realidad dada, la que ya se ha conseguido, y se deja llevar por la inercia, pierde fuerza en su camino. Es cierto que muchas veces aflora la fatiga tras un desmedido esfuerzo, pues uno no ha calculado bien sus fuerzas y tira la toalla en el primer round. El entusiasmo es un pozo inagotable de energía, es una curiosidad sana por el florecimiento que conlleva una práctica, una disciplina. De alguna manera, es ponerle un cachito de corazón a eso que uno quiere hacer, a su compromiso”. Cuando sentimos que dejamos de lado nuestra práctica, tal vez sea bueno parar, tomar aliento, y recordar qué es lo que nos hizo elegirla. Mucho mejor que sentirnos culpables, intentar justificarnos con lo mucho que tenemos que hacer, o lo muy presionados que estamos, o hacernos propósitos que seguramente no vamos a cumplir. Es una buena idea retroceder sobre nuestros pasos hasta encontrar el momento en el que decidimos practicar. Tal vez nuestras motivaciones hayan cambiado, o se hayan matizado, pero sin duda podremos conectar con ese momento en el que parecía que un nuevo mundo estaba por estrenar. El entusiasmo al que Arjuna hace referencia, me parece una expresión mucho mejor que la de “recuperar la ilusión”, que mucha gente emplea en estos

casos. Ilusión viene de la palabra latina “illusio” que significa “engaño”; entusiasmo, de la palabra griega “enthousiasmos” que significa “inspiración divina” (literalmente, “que lleva un dios dentro”). A veces parar, simplemente parar, para examinarnos sin culpabilidad ni justificaciones, aceptar que todo cambia, que, como dice Patanjali, “la profundidad de la fe varía inevitablemente de una persona a otra, y en una misma persona varía con el tiempo...”, puede abrir el espacio necesario para que vuelva a despertarse dios, hoy dormido por cansancio o aburrimiento, que un día nos poseyó.

Tapas no es solo una práctica, sino que es una actitud guía de nuestras acciones.

Toda acción debe implicar autodisciplina, una actitud austera que siga una “vía media”, evitando excesos que nos saquen del camino del perfeccionamiento.

En la práctica

Para que nuestra práctica tenga éxito, nos dice Patanjali, ésta tiene que ser permanente, presente en nuestra cotidianidad. No podemos practicar de vez en cuando, o sólo cuando arrecien las ganas, o cuando nos sentimos en un estado especial. La práctica es una disciplina que exige “esfuerzo” porque la naturaleza de la mente es inestable y tiende a la dispersión. Esta práctica continuada y sin interrupción tiene que tener muy presente que hay dos enemigos: uno externo que conforma nuestra vida cotidiana, en un mundo complejo repleto de limitaciones; y otro interno, que lo conforman nuestras propias inercias, rutinas y apegos. Por supuesto ambos, se retroalimentan, se recrean uno al otro. Una falta de perspectiva nos hace empezar una práctica con mucho entusiasmo, queriendo obtener resultados rápidos, pero sin contar que estos dos enemigos están al acecho.

Pero no basta con practicar cada día, la práctica tiene que ser sólida, tiene que tener fundamento, raíz. Ya que el mundo nos lleva hacia una fragmentación de nuestro ser, a una división entre cuerpo y mente, el objetivo primario de la práctica, es hacer de contrapunto a ese laberinto externo, y generar un centro interno. Generar un espacio de calma y unificación a través de una práctica con movimiento lento, que antecede a la quietud, con sensibilidad, que prepara la presencia, y con escucha, para acercarnos al silencio interno.

Eliminar tensiones corporales mediante ejercicios intensos, sacar toxinas de nuestro organismo a través de la práctica del ayuno, descondicionar la mente con la meditación, nos van a dejar, si cabe, más cerca de nuestra esencia.

Fuentes:

- . La Filosofía Yoga, de Fernando Tola y Carmen Dragonetti
- . El alma del Yoga: yama y niyama aquí y ahora, de Luisa Cuerda
- . Yogasutras de Patanjali
- . Julián Perangón