

yoga

JOURNAL

tu equilibrio interior

9 posturas para
ganar aplomo
y sosiego

**Descanso
al instante**
Recupera fuerzas
con esta asana

**Guía para
debutantes
en meditación**

**Historia
del yoga**
35 hitos

**El mejor yoga para
deportistas y atletas**



**¡COME EN VERDE!
POR TI Y POR
EL PLANETA**

GLOBUS



Nº 42. ESPAÑA: 3,50 € (CANARIAS 3,65 €)
PORTUGAL CONT.: 3,60 € ALEMANIA: 8,10 €
AUSTRIA: 7,00 € BELGICA: 3,50 €
SUIZA: 11,30 SFR FRANCIA: 5,60 €



GAYATRI DEVI-EMY BLESIO

"hay que volver al yoga de las raíces"

Lleva 40 años enseñando yoga, y se ha ganado el reconocimiento en la India por su labor de difusión

Visito a Emy Blesio en su escuela Suryanagara (la "ciudad del sol") en Milán. Todas las paredes de las salas están llenas de sus cuadros; algunos tienen enorme tamaño, y todos son representaciones del *Mahabharata* o el *Bhagavad Gita*, así como alegorías sobre yoga. Toda una vida dedicada al yoga, Emy es además de una magnífica pintora, experta en mitología hindú.

Siempre me llama mucho la atención la **paciencia tan delicada** con que Emy afronta cada momento y su capacidad permanente de convertir cualquier situación en una oportunidad para la amistad y el entendimiento. No es de extrañar que tanta gente la quiera tanto y se requiera su presencia en cualquier evento de yoga.

Emy, llevas muchos años dedicada al yoga. ¿Cómo comenzaste? ¿Qué línea sigues?

La línea que sigo la he ido creando a medida que avanzaba en la vida.

quién es

Gayatri Devi o Emy Blesio lleva toda una vida dedicada al yoga. Más de 40 años dando clase lo avalan.

Es además una magnífica pintora, experta en mitología hindú y creadora de The World Community of India Culture. Está considerada una de las mujeres más representativas del yoga en la propia India, donde la conocen desde hace muchos años por su labor de difusión del yoga. www.suryanagara.it/emymblesio/cv_emy.htm

He ido "eligiendo" aquello que desde mi propia piel, sentía que se adaptaba a mi camino y a mi persona, y así se ha ido conformando mi actitud y mi destino. He ido abrazando tanto las circunstancias positivas como las más tristes o negativas. Creo que soy alguien que se respeta junto a todo aquello que me ha ayudado a encontrarme a mí

misma. Puesto que el yoga ha sido lo que más me ha ayudado a llegar hasta aquí, mi respeto por todo lo que la tradición me ha enseñado es muy grande. Creo en un yoga que retome lo que se ha ido perdiendo y que, sin embargo, está en las enseñanzas. Yo quiero compartir ese yoga con los demás. Me inicié leyendo libros y envidiando a quienes podían expresar a través de la música, el teatro, la literatura. Nunca pensé en poder expresar mis sentimientos. Creo que al fin he entendido hacia donde me dirijo. Siento profundamente que mi dharma personal está en sintonía con el dharma universal, y que sigo el camino que me corresponde, que es a la medida de mi piel. Me doy perfecta cuenta de estar caminando por donde me corresponde.

Te oigo hablar siempre de la tradición. ¿No crees que también el yoga debe evolucionar?

Claro que sí, pero sin tocar aquello que es su esencia. Si se filtra y se le da una dimensión personal, pienso que no se está evolucionando correctamente. Sería un yoga que te va bien a ti, pero no quiere decir que vaya bien a los demás.



Pero la evolución justamente consiste en aportar la propia experiencia a algo que ya existe, ¿no? ¿Quién decide qué es la esencia del yoga? ¿Lo auténtico es siempre lo tradicional?

Es como tomar una medicina; la tienes que experimentar en ti. La medicina además se debe adaptar a ti, pero su fórmula debe ser la que es. Hay miles de versiones del yoga, pero si queremos garantizar su autenticidad tendremos que acudir a los textos clásicos, a los antiguos. Incluso la práctica física puedes modificarla para ti, pero si la transmites debe referenciarse a los textos clásicos. Una cosa es hacer evolucionar algo y otra desnaturalizarlo, quitarle su esencia. Cuando doy algo a mis alumnos intento

estar en las raíces y apoyarme siempre sobre la base de la tradición.

¿Has vivido una vida de la que te sientes satisfecha? ¿Qué te lleva hacia adelante?

Siento que habría podido comenzar antes si hubiera sido más consciente. No lamento ningún sufrimiento porque los que he tenido, muchos, me han traído hasta aquí. Pienso que todos tenemos que sentirnos bien en la propia piel, y creo en un impulso vital que nos lleva a mejorar a todos los seres humanos. No sólo hablo de mejora

espiritual, sino en general. Es el mismo impulso para un artesano que para alguien que desea crecer espiritualmente. Sentirse libre de todo es tener todo, vivir sin necesidades. Todos hemos probado esa sensación en algún momento, y el yoga nos enseña precisamente a liberarnos.

¿Qué ha significado para ti ser pintora y qué ha aportado la creatividad a tu camino espiritual?

Un artista susurra al oído de Dios. Se acerca a escuchar el sentido de las cosas. A través del arte, puedo

“Para garantizar la autenticidad del yoga tendremos que acudir a los textos clásicos”



EMY RECONOCE QUE
SER MUJER EN EL
MUNDO DEL YOGA
NO AYUDA NADA

en lo alto de una silla para poder hablar del respeto a la mujer. Sobre todo de la sacralidad de la mujer.

¿Dónde piensas que nos lleva el yoga hoy día y cómo nos puede ayudar?

Es un medio para comprender el significado de la propia existencia. Precisamente

hoy en día se necesita más que nunca como válvula de seguridad y armonía ante la vida frenética que llevamos. El yoga puede ayudarnos a encontrar un estado de respeto y equilibrio con toda la creación y los seres que nos rodean. La práctica metódica conduce a la mente hacia la lucidez, la atención, la calma. Sobre todo el yoga nos ayuda a eliminar y salir de las "jaulas" que nos encierran: el miedo, la negatividad, las dependencias, el sentido de la culpabilidad que tanto nos oprime.

¿Cómo eliminar el sufrimiento?

Es un tema muy difícil. Desde lo racional podemos decir que el sufrimiento se elimina con el desapego, pero cuando te sucede algo terrible que toca las entrañas de tu ser en lo más profundo, el

sufrimiento es algo real y tangible que llega a convertirse en nosotros mismos y en todo lo que somos. Es increíble. El yoga enseña que cada situación contiene lo positivo y lo negativo; sólo nosotros podemos decidir qué aflorar. A veces, después de un tiempo, aquello que nos hizo sufrir de forma salvaje, puede llegar a parecernos una bendición porque se haya revelado esencial para nuestro crecimiento. Hay técnicas para poder superar lo aparentemente insostenible. Creo que detrás de todo lo que nos sucede hay un designio y que el sufrimiento es abono para hacer crecer una flor luminosa del alma.

¿Cómo debe ser un maestro-a?

Debería ser consciente de la gran responsabilidad que tiene con las personas, ya que no sólo cuida su cuerpo sino la parte psíquica y espiritual. En la India se llama gurú, que significa luz. El profesor debería ser un portador de luz. El compromiso que debe asumir es el de llevar a sus alumnos a la independencia, para caminar solos por el sendero de la luz. Un verdadero maestro debe preparar a su discípulo para que le supere, y el alumno deberá honrar al maestro superándole, mejorando lo que ha aprendido. Si no es así, la enseñanza será inferior cada vez y el yoga se irá deteriorando. ❀

Mayte Criado-Madâlasâ

Escuela Internacional de Yoga
www.escueladeyoga.com

contemplar mi camino y al final una cima; en la cima sólo hay la llegada, nada más. No es que encuentras un premio, eso tendría una connotación religiosa y yo hablo de que nosotros somos un Uno, algo que ya contiene toda la esencia. Cuando este Uno comienza a moverse se convierte en dos. En tres vamos andando por el camino de la multiplicidad. A nuestra llegada a la cima volvemos al Uno.

¿Cómo saber si se llega a la cima?

No lo sé; sólo me interesa el camino.

¿En qué te ayudó o perjudicó ser mujer en el mundo del yoga?

Me ha perjudicado. La mujer tiene voz en el yoga desde hace poco tiempo. Muchas veces parece que me muevo buscando notoriedad pero intento, como mujer, subirme

"El yoga es un medio para comprender el significado de la propia existencia"
