

## La historia de la alineación en la enseñanza en Estados Unidos.

Asumir que todo el mundo es igual simplifica la enseñanza del yoga pero, por desgracia, no la hace más segura. No todos somos iguales: de la misma manera que no sería aconsejable tomar los medicamentos recetados de otra persona, o conducir con las gafas de otra persona, una regla de alineación que funciona bien para un estudiante de yoga puede ser muy perjudicial para usted. ¿De dónde viene este énfasis en las indicaciones universales de alineación? Paul Grilley lo explica:

¿Cuándo se volvieron omnipresentes las "reglas de alineación" en las clases de yoga? Las reglas de alineación se volvieron rígidas y omnipresentes con el auge de los programas de formación de profesores de yoga (TT, Teacher Training). Los programas de formación de profesores fueron escasos hasta finales de los ochenta y principios de los noventa. Había algunos estudios de yoga en Los Ángeles y San Francisco, pero su pan de cada día eran las clases diarias y semanales, no los programas de TT.

Antes de la aparición de los programas de TT, los profesores de yoga se formaban asistiendo regularmente a las clases y luego se les pedía que sustituyeran al instructor habitual; con el tiempo, empezaban a dar clases regularmente. No había programas de formación formales. De hecho, las personas que abrían y dirigían estos estudios tenían muy poca formación. La cultura del yoga era entonces como lo es ahora la del surf: la gente aprendía de otros, practicaba por su cuenta y de vez en cuando lo hacía en grupo. La mayoría de los "estudios" eran los salones de las casas.

El yoga se benefició del nacimiento de la cultura moderna del fitness, al igual que otras formas de ejercicio como la musculación, el footing, las clases de baile y el aeróbic. La musculación y el footing no se prestan a la participación en clases colectivas, pero las clases de danza y aeróbic nacieron en el entorno grupal. Las clases de yoga empezaron a seguir el modelo de las clases de baile, y así nació la moderna "clase de yoga". Cada vez era menos frecuente que las personas practicaran por su cuenta.

Justo antes del boom del fitness, el yoga era un pequeño nicho de yoguis hippies/hinduistas cuyas prácticas se centraban en la calma y la quietud. El yoga podría no haberse beneficiado de la explosión del fitness si no hubiera sido por el yoga Ashtanga/Vinyasa de Pattabhi Jois. Este estilo de yoga era caliente, sudoroso y similar a las clases de aeróbic. Con el tiempo, los estilos de yoga Vinyasa se hicieron tan populares como el aeróbic, mientras que el suave yoga hippie de los años anteriores cayó casi en el olvido.

Gracias al Ashtanga/Vinyasa, el yoga se disparó y no había suficientes profesores ni estudios para satisfacer la demanda. Para cubrir esta necesidad se crearon los programas Yoga TT. No había tiempo para formar a los profesores a la antigua usanza de "aparecer

regularmente, luego sustituir, luego enseñar"; había que producir profesores en serie en periodos de 200 horas. No se trataba de una manipulación cínica, sino de una necesidad realmente sentida.

Pero, ¿cómo producir un profesor en 200 horas? Había que sistematizar la enseñanza para que fuera eficaz en el tiempo y evaluar a los alumnos sin ambigüedades. Ambas necesidades se cubrieron creando manuales con "reglas de alineación" estrictas y memorizables sobre cómo debían enseñarse las posturas.

Durante muchos años, antes del boom del yoga, existió un programa de TT que no seguía el modelo de "aparecer regularmente, sustituir, enseñar". Se trataba de la Escuela de Yoga Iyengar de la India y sus sucursales en EE.UU., sobre todo en San Francisco. De hecho, "Yoga Journal" nació como una revista de la Escuela Iyengar de San Francisco.

Los profesores de Iyengar se enorgullecían de tener reglas exactas de alineación; en este sentido tan significativo, se diferenciaban de otros estilos de yoga y de los programas de yoga TT. El Sr. Iyengar ya había desarrollado muchos "niveles" de certificación. Esto es importante porque el manual utilizado por primera vez por Yoga Works en Los Ángeles fue escrito por Iyengar y otros devotos de la alineación.

Yoga Works desarrolló el programa TT más exitoso en el semillero del floreciente negocio del yoga: Los Ángeles. Desde entonces, Yoga Works se ha expandido a muchos estudios en Los Ángeles y en todo EE.UU., y han exportado activamente su programa TT a lugares tan lejanos como Asia.

Pero no son sólo Iyengar Yoga o Yoga Works los que han tratado de estandarizar las reglas de alineación: todos los estilos de yoga que buscan una rápida expansión hacen lo mismo. El Bikram Yoga forma a cientos de profesores desde un mismo molde y su "formación" consiste en gran medida en la estricta memorización de un guión de instrucciones de alineación. Anusara yoga solía anunciarse como "el estilo de yoga de más rápido crecimiento en el mundo" y sus reglas de

alineación se han descrito como "Iyengar con espirales". Y casi mensualmente, alguien registra su "marca" de yoga, que es esencialmente el registro de sus reglas de alineación.

La alineación no es una "corrupción occidental" de la tradición del yoga. El Sr. Iyengar es un indio de una tradición india. Pero hay muchas escuelas indias de yoga sin alineación rígida, y el Ashtanga yoga de Pattabhi Jois es una de ellas.

También hay escuelas occidentales de yoga que no tienen una alineación rígida, como Kripalu yoga. Por lo tanto, la rigidez de la alineación no es ni oriental ni occidental ni universal, sino una consecuencia de los programas de TT que intentan simplificar la producción masiva de profesores.

Cada vez que un arte se ve limitado a la producción en masa, se simplifica, codifica y rigidiza. Esto es cierto en el yoga, en la danza, en las artes marciales y en la religión. Lo simple es más fácil de enseñar y asimilar, pero también conduce a generalizaciones inexactas y a la intolerancia de la individualidad.

Sin embargo, hay que decir que el impulso de adoptar reglas rígidas de alineación no está motivado únicamente por las necesidades del TT. Una parte de la naturaleza humana es codificar y rigidizar, al igual que otra parte de la naturaleza humana es romper con la tradición y crear algo nuevo. No podemos enseñar eficazmente sin algunas generalizaciones, pero no habremos alcanzado la madurez hasta que hayamos superado las generalizaciones y podamos centrarnos de forma competente en las necesidades únicas de cada alumno en cada postura.

Esto no es un sueño imposible, simplemente lleva más tiempo del que un programa de TT puede permitirse. La responsabilidad del crecimiento continuo recae en todos y cada uno de los profesores de yoga. Esta es la única manera en que un profesor puede alcanzar su máximo potencial.

Swami Vivekananda abordó esta cuestión en el ámbito de la religión: "Es bueno nacer en una iglesia; es malo morir en una".

*Paul Grilley, septiembre de 2015*