por Santiago Pahzin

# "El yoga en el que creo"

En este artículo, 30 años después, deseo hacer balance de mi largo recorrido por esta senda, aportando mi punto de vista personal sobre el Yoga en el que creo y enseño, y los beneficios generales que más he observado en mis propios alumnos.

## El día en que escuché decir a Suami Vishnu

que su maestro lo había enviado a Occidente para enseñar a los hermanos de Oriente, que estaban esperando ser despertados al Yoga, me identifiqué con aquellas palabras, consagrando desde entonces mi vida a su difusión y enseñanza.

## El estado del Yoga en mis comienzos

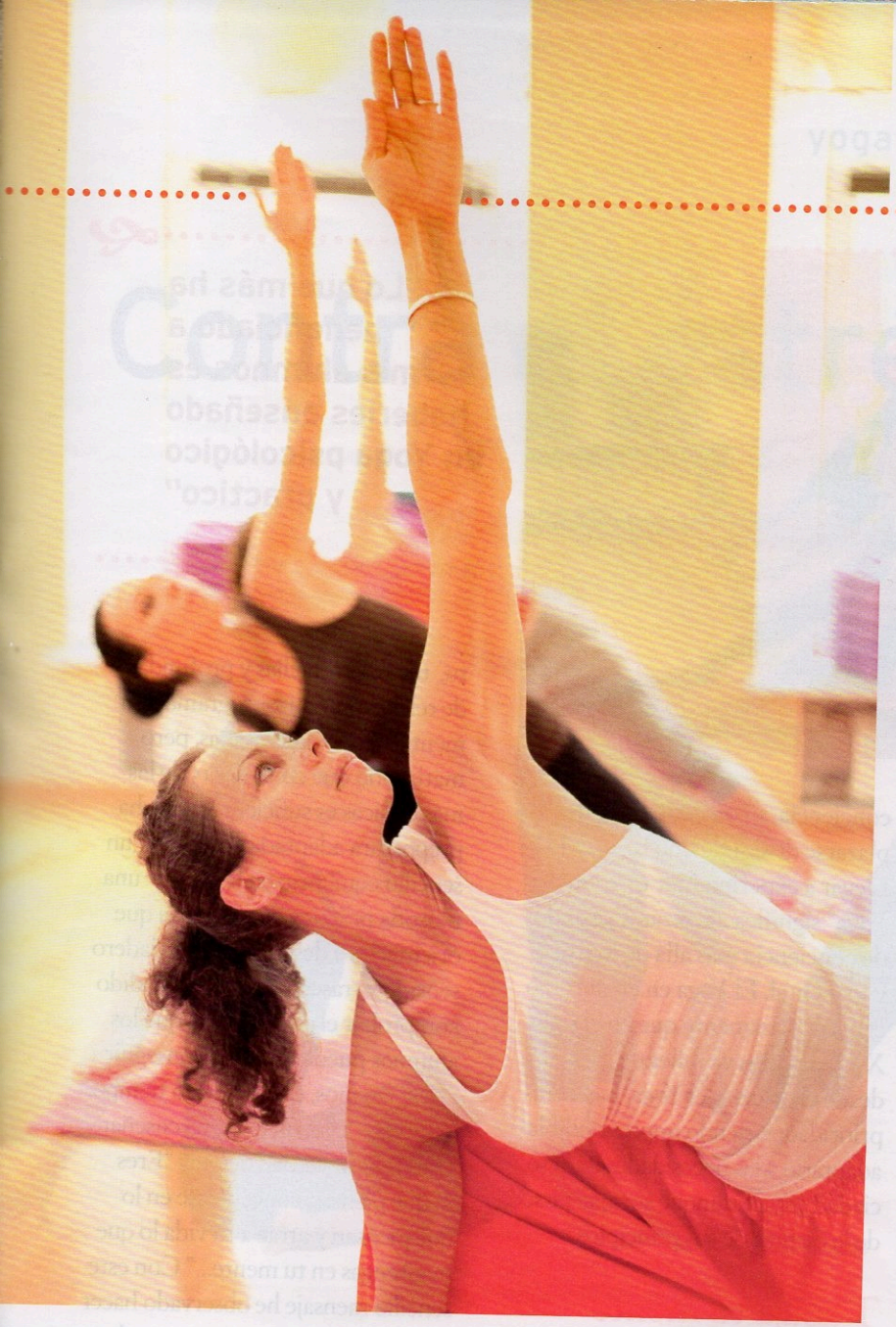
Mis comienzos en Yoga se dividieron entre buscar una mejora en mi estado de salud y mis ansias de conocimiento y búsqueda interior. Mis problemas de salud comenzaron desde el mismo momento de mi llegada al mundo, y transcurrieron a lo largo de mi infancia y juventud. A los 17 años comencé a adentrarme profundamente en el estudio de los enigmas del hombre, su mundo, su mente y el mundo espiritual, en el que en 6 años había vivido diferentes experiencias. Todas esas acciones repercutieron sobre mi cuerpo. A partir de ahí, mi estado de salud mejoró progresivamente, llevándome a compaginar mi trabajo con la enseñanza gratuita de Yoga en mi ciudad. Años después, en verano de 1984, me llevaría a viajar a Canadá para graduarme en Yoga en un curso de formación dirigido por el maestro Suami Vishnu Devananda, aunque con el tiempo adaptaría lo aprendido a las necesidades reales de

**PROFESOR SANTIAGO PAZHIN**
Director del CEYSI en Vigo
www.yogaceysi.com
info@yogaceysi.com

mis alumnos. Desde entonces, abrí mi centro CEYSI en Vigo, consagrando mi vida a estudiar, difundir y enseñar esta milenaria ciencia de desarrollo integral del ser humano.
En aquel tiempo, el Yoga era bastante desconocido en España y había muy pocas personas enseñándolo y poca bibliografía. En 1985, desarrollé la primera sesión de Yoga y relajación en TVGA y comencé a divulgarlo en periódicos gallegos y a través de mi programa de radio "Encuentros en la medianoche", que todavía dirijo en la actualidad, en Radio Voz, moviendo el interés por practica Yoga a miles de personas. Debido a la demanda de profesorado que comenzaban a solicitarme en muchas de las provincias a las que viajaba por todo el país, elaboré el primer curso de "Yoga en casa" y otro de "Formación profesional semipresencial y a distancia. En la actualidad ya se han formado más de 16000 alumnos que difunden el Yoga en sus localidades.
En la actualidad, el Yoga es conocido a nivel mundial, aunque más bien lo que se enseña es una parte del Hatha-Yoga. En España ya se enseña en todas las provincias, aunque en ocasiones no siempre bajo la seria formación profesional que se requiere. También debo decir que, hace 30 años, quienes nos dedicábamos a la práctica y enseñanza del Yoga, "lo vivíamos", convirtiéndolo en nuestro modo de vida y nuestro camino. Hoy día, esto ha cambiado mucho, y hay quienes entran en este campo más bien por fines económicos, sin profundizar en la verdadera esencia, que es el desarrollo integral del alumno. Estoy de acuerdo en que el pilar básico del Yoga, debe ser el Hatha-Yoga, enfocado hacia la salud, -Yogoterapia o Yoga terapéutico, de lo que el CEYSI es pionero en Galicia-, adaptando cualquier ejercicio a la capacidad personal de cada alumno.

## El Yoga psicoterapéutico

Unifico en mis clases los conocimientos profesionales como psicoterapeuta, hipnoterapeuta y psicólogo transpersonal, observando en miles de alumnos que el mayor beneficio que manifiestan haber experimentado desde el comienzo es durante mis relajaciones profundas y reflexivas, las visualizaciones creativas y de imaginación guiada que incorporo en cada fin de clase. En ellas, trabajo en la reeducación positiva de su subconsciente, que he terminado por denominar "clases de Yoga psicoterapéutico y antiestrés". También observo que a los alumnos les interesa poco la mística o filosofía profunda del Yoga, y más sus aspectos terapéuticos. De hecho, pocos pueden alcanzar el dominio de las asanas más avanzadas, lo que me ha llevado a ir creando gran cantidad de "preposturas" con las que adaptarlas a la edad, capacidad, necesidad o patología del alumno de forma personalizada. Esto me permite trabajar en la misma clase con alumnos principiantes, intermedios y avanzados.
Actualmente, el estrés, junto los trastornos psicosomáticos (afectivos, psicológicos, emocionales...) están a la cabeza de más del 85% de las causas de la mayor parte de las dolencias y enfermedades de la sociedad moderna, como derivado del modo antinatural y artificial que destaca en la vida cotidiana, viviendo en desarmonía con las leyes que rigen la vida, tanto en su sentido espiritual, como fisiológicas o mentales (mala alimentación, pensamientos negativos, conflictos

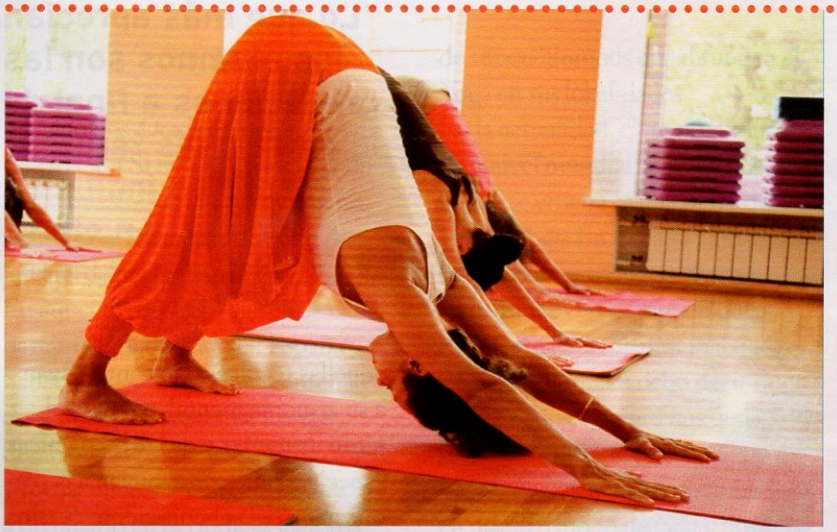


**"Lo que más aprecian los alumnos son las relajaciones a final de la clase y las terapias mentales incluidas en ellas"**

afectivos, desequilibrio emocional, o materialismo brutal, sumado a la gran cantidad de tóxicos que absorbemos por medio de los alimentos, bebidas, aire contaminado, productos de higiene o limpieza, contaminación ambiental electromagnética, y un largo etcétera). Por tal motivo, he podido comprobar incluso en los principiantes los muchos beneficios que obtienen, sin llegar a realizar las asanas de más difícil ejecución. Pero, especialmente, el mayor beneficio que ha cambiado y mejorado su vida en todos los aspectos, incluida su salud, es el que obtienen en las psicoterapias con las que termino todas mis clases. En sus propias palabras, su comentario general es: "lo que más me ayuda a mejorar mi vida de lo que enseñas en las clases, es la relajación de fin de clase y las terapias mentales que incluyes en ellas".

## Armonía emocional

Ello me lleva a afirmar que lo más urgente de trasmitir a los alumnos de Yoga hoy día, son todas aquellas técnicas que contribuyan a su armonía mental-emocional, junto a enseñar y dirigirles técnicas especiales que contribuyan a la reeducación del subconsciente. Suelo decirles que es fuera de la clase donde deben trabajar realmente, pueden dominar las asanas avanzadas en la clase y otras técnicas, pero al salir del centro, aunque sean más flexibles o relajados, sus problemas y preocupaciones siguen esperándolos en la calle. Mientras que se incorporan técnicas como las de "Relajación reflexiva" o de "Motivación positiva", relacionadas con el día a día, programando el subconsciente para el cambio de actitud mental y emocional ante las adversidades de la vida, eliminar las falsas creencias y patrones mentales negativos y centrándose en el presente, se capacitan para aceptarlas, adaptarse o superarlas, mejorando día a día en todos los aspectos de su persona y de su vida. Debo recordar que de acuerdo al Yoga clásico y tradicional, desde los orígenes, los grandes rishis del pasado, siempre han trasmitido que las sendas básicas son el Hatha-Yoga, el Raya-Yoga, el Bhakti-Yoga; el Karma-Yoga o el Ñaña-Yoga, que, unificados, se entienden como el Yoga de síntesis o integral.
Hoy día, requiere de un trabajo



**"Lo que más ha beneficiado a mis alumnos es haberles enseñado un Yoga psicológico y practico"**

mucho más dirigido a la mente, las emociones, los altos niveles de estrés, los problemas cotidianos del alumnado que en los aspectos más físicos, místicos, filosóficos o incluso temas como los mantras, el kirtan, profundas meditaciones o rituales clásicos.

## Camino personal

Hace tiempo que he dejado de formar parte de toda organización, porque entiendo el Yoga como un camino personal, sin etiquetas, sin depender de nadie para recorrerlo, ni permitir que nadie me siga a mí, sino a su propio maestro interno. Parte de mi labor es ayudar a despertar conciencias, la conciencia despierta al conocimiento, al amor, a la sabiduría, a la verdad, al servicio... y ayudarles a conectar con su interno. Ya que entiendo el Yoga como una vía hacia el interior, y no como un lugar concreto del planeta por sagrado que sea, o un determinado templo o ashram, (es un sendero individual de autorealización) sino como "un estado a alcanzar", un estado ampliado de conciencia, sin necesidad de desplazarse de donde uno ha nacido. Llegar a experimentar el "estado Yoga" significa alcanzar un estado de conciencia más allá de lo físico y lo mental. El Yoga en el que creo expresa claramente que en el siglo XXI, pasados ya miles de años desde el origen del Yoga, hay otras prioridades, siendo imprescindible adaptarlo a las necesidades de la sociedad actual, aunque sin apartarse de la esencia de sus principios.

## Trabaja tu mente

Lo que más ha beneficiado a mis miles de alumnos todos estos años no son las distintas técnicas, sino el haberles enseñado un Yoga mental y emocional, un Yoga psicológico y práctico (Yoga psicoterapeútico). Está relacionado con el inmenso poder e influencia que sus pensamientos ejercen en todos los aspectos de su vida. Incorpora técnicas profundas de reeducación emocional, buscando una reprogramación y reeducación del subconsciente. Mi síntesis de enseñanza se basa en enseñar el poder del pensamiento, técnicas sencillas y profundas de relajación y autoprogramación mental-emocional, asanas, pero matizando que con unas 15 de las más clásicas es suficiente y mucha prepostura adaptada al alumno, un sencillo equilibrio en la dieta y una filosofía práctica de vida en la que orientarles a descubrir su verdadero sentido y trascendencia. He podido comprobar el gran cambio que los alumnos pueden llegar a conseguir por sí mismos, en muy poco tiempo. Y de todo ello, mi máxima enseñanza es la gran verdad de que: "Eres lo que piensas, concéntrate en lo que piensan y atrae a tu vida lo que mantengas en tu mente..." Con este sencillo mensaje he observado hacer más bien que con ninguna otra de las muchas enseñanzas que incluye la profunda y extensa ciencia del Yoga. Pero esta es mi verdad, fruto de mi experiencia y como tal, mi único propósito con la elaboración de este artículo, en el 30 Aniversario de la fundación de mi centro CEYSI en Vigo, no es otra más que la de aportar mi opinión personal, de forma muy concreta y tal como lo siento, de mi largo recorrido por los senderos del Yoga.

Om Shanti Paz profunda para tu Ser y para todos los seres.