



Els exercicis de respiració, de meditació i de diferents postures són un bon mètode perquè la gent marxi a treballar amb les piles carregades.



L'equilibri és fonamental per als practicants de la tècnica del tai-chi, ja que han de saber estar dempeus amb una sola cama al terra.



digués vuit-cents cinc. Però la cosa no va de números. Això, traduït al castellà, vol dir la tècnica dels cinc animals. Els alumnes comencen a adoptar diferents postures i totes, explica a l'acabar el Jesús, tenen repercussió en diferents parts del cos. La postura del tigre va bé per al fetge i la vesícula; la de la grua beneficia el cor i el budell prim; la del cérvol és bona per a l'estómac, el pàncrees i la melsa; la postura de l'ós repercuteix positivament als pulmons i al budell gros i l'última figura, la del mono, va bé per al ronyó i la bufeta.

Quan acaba la classe, els alumnes asseguren que les sessions s'han convertit també en imprescindibles per a ells. De fet, gairebé no hi fallen mai. "Quan la gent no ve poden tardar fins a dos mesos a tornar i sempre és per algun motiu de feina o familiar", diu la Maria Lluïsa. Aquesta professora també explica, com fa la Maite Mallol, que per practicar el ioga no hi ha edat. La Maria Lluïsa té al seu centre tres alumnes de 83, 87 i 88 anys. L'únic que demana als practicants d'aques-

tes tècniques és tindre ganes de trobar la pau interior, ser capaços de concentrar-se i buscar l'equilibri entre el cos i la ment.

#### UNA DISCIPLINA AMB MOLTES VARIANTES

El ioga està definit a les enciclopèdies com una disciplina espiritual i corporal sorgida per alliberar l'esperit de les pressions del cos a partir dels moviments, el ritme i la respiració. Però aquesta tècnica es pot interpretar de moltes maneres, depenent de l'època, el lloc o el context històric en què es desenvolupa.

Si prenem el ioga com un concepte filosòfic i espiritual, representa la unió de la consciència individual amb la universal, de l'ésser individual amb l'ésser còsmic, de l'ésser humà amb Déu. Dins d'aquest context, doncs, tota manera d'espiritualitat es pot considerar com a ioga.

Si el ioga s'entén com un camí d'autorealització espiritual, els destins i les tècniques són dife-

rents, depenent de les persones que el practiquen. La gent amb una gran sensibilitat emocional i devots d'un mestre, una doctrina o una religió haurà de seguir, diuen els experts, el camí de *Bhakti Ioga*. Aquelles persones que tenen una alta qualitat intel·lectual i busquen l'espiritualitat a partir de llibres o llenguatges sagrats, s'han d'adreçar al camí de *Gnana Ioga*. I, per últim, aquells que tenen una gran vocació de servei i talent per organitzar i administrar han de seguir el *Karma Ioga*. Aquesta gent desenvoluparà la seua espiritualitat treballant per la difusió i l'organització d'institucions religioses i de caritat.

A Occident el ioga s'ha estès com una disciplina d'autoconeixement individual. Aquí és practica el *Hatha Ioga*, o el que és el mateix, l'esforç a partir d'exercicis rigorosos de postures i respiració. L'espiritualitat queda en un segon pla i l'objectiu de la pràctica del ioga no és altre que aconseguir un bon estat físic i un equilibri mental.



*Les enciclopèdies* defineixen el ioga com una disciplina espiritual i corporal sorgida per alliberar l'esperit de les pressions del cos a partir dels moviments, el ritme i la respiració.