



Durante la pasada edición de la Barcelona Yoga Conference, tuvimos la oportunidad de practicar y de entrevistar a este yogui que lleva más de 20 años difundiendo sus enseñanzas por el mundo. Entre otras cosas, nos habló de la importancia de sanar al niño interior, de por qué llama a su ecléctico estilo “Yoga para todo el mundo” y de cómo le ayudó el Yoga en su lucha contra el cáncer.

Patrick Broome: *Yoga para todo el mundo*

TEXTO: ELENA SEPÚLVEDA.

FOTOS: WARI OM YOGA PHOTOGRAPHY.

A veces tengo la sospecha de que el camino de la transformación en Yoga puede ser una trampa. Querer convertirse en una versión infinitamente mejorada de nosotros mismos es muy loable, pero si partimos de la no aceptación, entramos en modo pescadilla que se muerde la cola, persiguiendo siempre una perfección que nos elude. Por eso me encantó practicar con Patrick Broome en la última edición de la BYC y escucharle decir: “Lo que haremos no será para transformarnos, sino para relajarnos y dejar aflorar quienes realmente somos”. ¡Música para mis oídos!

YOGA JOURNAL. Tu sesión de la mañana durante la Preconferencia, con la meditación dinámica de Osho y la respiración de chakras, fue muy catártica. ¿ Para qué hicimos este intenso trabajo.

PATRICK BROOME. Realmente fue un trabajo preparatorio y de limpieza para la segunda parte, donde trabajamos con el niño interior. El Vinyasa suave seguido de posturas de Yin Yoga mantenidas durante más tiempo, la música en directo, el estar sentados durante unos 15 minutos golpeando muy suavemente el centro del pecho y, finalmente, la meditación guiada con una visualización en la que abrazamos a seres queridos, nos permitió conectar con nosotros mismos cuando teníamos 5 o 6 años, tomar a ese pequeño “yo” entre los brazos y abrazarlo con cariño. Es un trabajo psicológico muy sanador.

Y con mucho énfasis en el corazón, ¿no?

Sí, porque creo que es en esta área donde todos debemos desarrollarnos más. Para estar más abiertos y perdonarnos, para sanar ciertas heridas e ir desarrollando la autoaceptación. Cuando nos valoramos más a nosotros mismos también estamos más receptivos hacia los demás. Trabajar con la niña interior nos ayuda a encontrarnos con esa parte interna que puede estar herida. Porque es difícil pasar los primeros 6 o 7 años de vida sin ser herido y esas heridas permanecen. Si miramos el sistema de chakras, vemos que se dan mayormente en los primeros dos chakras, e incluso en el tercero. Por eso la gente va por ahí queriendo dominar a los demás, estando muy



necesitados, persiguiendo cosas materiales asociadas con el primer chakra, como el dinero, etc. Claro que no hay nada malo con querer tener éxito en la vida, pero si siempre te sientes necesitado, nunca vas a estar satisfecho. Si conoces esta parte de ti que ha sido herida, quizá te puedes relajar un poco más en la aceptación de quien realmente eres y ser un poco más amable contigo mismo y con los demás.

Nos dices que tu método incluye diversas herramientas que has encontrado útiles durante tu camino espiritual. Además del Yoga, ¿de qué otras tradiciones te nutres?

En la tradición del Yoga me formé en Jivamukti con Sharon Gannon y David Life, pero más tarde me aparté de esta escuela. Me he sentido muy influenciado, por ejemplo, por Mark Whitwell, para quien la respiración constituye el núcleo de la práctica. Y antes de empezar la práctica de asana, ya trabajaba bastante con la gente de Osho. La verdad es que aprecio mucho cualquier tipo de trabajo energético y traigo eso a mis clases de Yoga. Llamo a lo que enseñé *Yoga for Everyone* (Yoga para todo el mundo) y la idea es poner la respiración en el centro de la práctica y mantenerla relativamente simple. Yo creo que todo el mundo puede hacer Yoga. Quizá haya quien no pueda entrar en un perro bocabajo por tener problemas de muñecas, pero estar de pie o sentarse y respirar es algo que todo el mundo puede hacer para recibir los beneficios.

Patrick, tú has superado un cáncer. ¿Crees que el Yoga te ha sido de ayuda?

Sinceramente, no lo sé. Cuando me diagnosticaron el cáncer ya llevaba 15 años haciendo Yoga y no me puedo imaginar haber pasado por él sin tener la práctica. Durante esa época mi práctica fue suave y sencilla. Después de la quimio, cuando sabía que tenía que pasar un par de días quieto en una habitación a oscuras, me decía: “ok, respira y pronto pasará”. En ese sentido, sin duda me ha ayudado a pasar esos momentos, pero no puedo saber cómo habría sido todo sin mi práctica de Yoga, porque ya estaba muy establecida. No creo que el Yoga pueda curar el cáncer, pero sí que te puede ayudar a enfrentarlo mejor y también te puede ayudar con los efectos secundarios de los tratamientos.

Has publicado tres libros. Uno de ellos es de Yoga para hombres. ¿Ves muy diferente el Yoga para hombres del Yoga para mujeres?

Los editores me pidieron que lo escribiese porque trabajaba con la selección nacional de fútbol de Alemania. Yo no creo que el Yoga sea diferente para hombres o mujeres. Es solo la

forma en que se presenta que puede o no atraer y convencer a los hombres de probar el Yoga, de darle una oportunidad. Pero pienso que el método es el mismo. Es curioso, porque esta disciplina fue estrictamente para hombres durante muchísimos años y ahora son mayormente mujeres quienes lo practican.

¿Qué dirías a alguien que ha probado a hacer Yoga varias veces con distintos profesores y concluye que “el Yoga no es para mí”?

Yo les diría que es probable que no hayan dado con el profesor o la profesora adecuado, ¡que lo intenten de nuevo! El Yoga viene en muchísimos formatos diferentes y estoy totalmente convencido de que todo el mundo puede encontrar el Yoga adecuado, que hay un Yoga para cada persona.

Muchas gracias por la entrevista, Patrick. Y también por la práctica y el recordatorio de que no se trata tanto de transformarnos, sino de relajarnos para dejar que aflore quienes realmente somos. 🌱



PATRICK BROOME vive con sus dos hijos en Múnich, donde tiene tres estudios de Yoga. También imparte formaciones de profesorado de Yoga internacionalmente y lleva la PBY Training Academy. Más sobre él en www.patrickbroome.de