

## ¿QUÉ ES EL HATHA YOGA LÍNEA UNITIVA?

La línea unitiva es uno de los muchos tipos de líneas que existen para trabajar el hatha yoga. Fue creada y estructurada en 1993 por Jordi Barqué Senar, quien anteriormente ya impartía hatha vydia (conocimiento de hatha yoga), aunque no de un modo tan estructurado como consiguió hacerlo con la creación de la línea unitiva de hatha yoga.

La línea fue llamada unitiva gracias a la elaboración del curso de psicología y terapia unitiva para la autorrealización, creado también por Jordi Barqué, cuyos principios esenciales a su vez surgieron del curso de psicología de la autorrealización, Ser, de Antonio Blay, retocados y ampliados por Jordi Barqué en la realización de su propio curso.

Su fin, al igual que el de todos los yogas, es la vivencia mística, la unidad. Todo yoga es meditación. A partir de este principio, la línea unitiva incorpora los conocimientos de la psicología y terapia unitiva para la autorrealización, a fin de ayudar a vivenciar de una forma más clara la meditación en toda sadhana de hatha yoga.

Para ello, uno de los principios fundamentales es la técnica de centramiento, que permite de una manera rápida y sencilla entrar en la meditación. Esta línea también exige la importancia de la reeducación, como la toma de conciencia de vida que se es, comprender el error fundamental de la creencia cuerpo-mente, y diluirlo para ver y vivir la realidad.

Además, también incluye la actitud positiva, otra de las cinco terapias del curso de psicología y terapia unitiva para la autorrealización, y que induce a la vivencia de aceptación no forzada de toda experiencia en la sadhana y más allá de ella.

Características de la línea unitiva:

- Preparación física y psicológica al inicio de la sadhana.
- Trabajo físico y fisiológico en la sadhana (preparaciones, asanas, pranayamas...), extraídos de la línea Nil Hahoutoff.
- Asimilación entre asana y asana, donde se perciben dos factores fundamentales:
  - Se asimilan los efectos (beneficios integrales) de los asanas.
  - Da la posibilidad a una expansión de conciencia (centramiento parcial).

- Incluye dentro de la sadhana el centramiento, la actitud positiva y la reeducación:
  - Centramiento: se realiza antes del último asana, y suele durar entre 7 y 12 minutos. Se pasan por los tres potenciales de vida (energía como actividad, sentir como sensación y ver como conciencia y creación).
  - Actitud positiva: a través de stira (firmeza) suka (comodidad), hay una abertura a vivir toda práctica de la sadhana desde un gusto y una aceptación a todo.
  - Reeducación: consiste en ir al fondo de vida que soy, vivir lo original y atemporal, que es directo, espontáneo y libre, y reeducar el error que me creo y vivo. Se realiza al final de la sadhana.
- El último asana siempre es una inversión o semiinversión (principio de la línea Nil Hahoutoff).
- Gran parte de los ejercicios se basan en la gimnasia evolutiva, creada por Nil Hahoutoff. Se tiende a suavizar los rasgos genéticos animales, buscando una verticalidad y simetría corporal:
  - Verticalidad: corrección de la columna vertebral a nivel sacro, lumbar, dorsal y cervical.
  - Simetría corporal: equilibrar el cuerpo, no perder la rectitud.
- Realización de contraasanas o contraposturas para compensar el asana que se ha trabajado.
- La sadhana va enfocada a vivir todo su proceso en estado meditativo. Este enfoque se ayuda de un soporte verbal.
- La línea unitiva aporta una gran predisposición a la meditación, por sus constantes prácticas de centramiento, su evocación a la atención en el asana, la asimilación de cada asana como expansión de conciencia y la constante abertura a la atención presente.

Joan Barqué