

ENTREVISTA

SUSANA GARCÍA BLANCO

# Desvelar lo divino en todas las cosas

Susana García Blanco fue la primera profesora certificada de Anusara Yoga en España en 2006 y ese espíritu pionero es una constante en sus enseñanzas actuales. Doctora en Ciencias Ambientales, enamorada del mar y comprometida con el despertar de lo femenino, aquí nos habla de su trayectoria vital y de su comprensión del Yoga como «un saborear las experiencias de la vida para destilar su néctar, la *Maha Rasa*».

TEXTO: ELENA SEPÚLVEDA  
FOTOS: CECILIA FIGUEROA



## «Llevamos miles de años de tradiciones muy masculinas, tradiciones que tienen mucho más que ver con la renuncia que con la experiencia»

**YOGA JOURNAL. Te defines a ti misma como yoguini, tántrica, rásica, meditadora, surfera... ¿Qué papel juega cada uno de estos aspectos en tu vida?**

**SUSANA G. B.** Yoguini es lo primero, porque el Yoga es mi vida y no solo mi profesión; toda mi vida está impregnada de esta práctica. Una de las cosas más importantes para mí es la *sadhana*, pues siento que es la conexión entre el pulso interno de lo divino y nuestra expresión individual en la vida. El Yoga es ese nexo de unión. En la práctica del tantra no hay una diferencia entre lo absoluto y lo relativo, lo divino y lo humano, lo trascendente y lo inmanente. Por eso soy yoguini cada minuto del día. He tenido la suerte de conocer muy pronto en mi vida a maestros de esta tradición del tantra (Shivaísmo de Cachemira) que yo siento que es la revolución del siglo XXI en el Yoga: el que se recupere una tradición muy antigua que siempre fue minoritaria y que ahora ha saltado a la luz. Es el Yoga de quienes no queremos ser renunciantes ni buscamos la trascendencia fuera de este mundo y de la sociedad, sino que buscamos la experiencia de lo divino en todas las cosas, a través del cuerpo, la mente, la naturaleza, el contacto con los demás...

Y eso me lleva a rásica. Rasa es una palabra que me encantó desde que la escuché por primera vez, cuando estudiaba con mi maestro Douglas Brooks. Yo venía de una tradición más de renunciante, de Yoga clásico, y de repente escuché esta palabra que significa «sabor». Una rásica es una persona que saborea las experiencias de la vida, que saborea su jugo, su néctar. Ese néctar es la *Maha Rasa*, el sabor de lo absoluto que se puede destilar a partir de todas esas experiencias. De ahí viene el nombre de mi escuela: Rasa Lila, que se refiere al poder experimentar los distintos sabores de la existencia. Por ejemplo, en la pandemia había muchas personas que se quejaban, pero para mí todo tenía un sabor tan diferente que me sentí afortunada de poderme experimentar en esta situación radicalmente diferente e inesperada. Y eso es ser rásica: poder sacar el néctar de todas las experiencias.

Luego está la meditación. Una de mis prácticas principales es la meditación tántrica Neelakantha, en la que he sido iniciada por Paul Muller-Ortega. Él habla de que es nuestra práctica *stambha* o pilar, ese pilar de fuego que representa a Shiva. Neelakantha significa Blue Throat (Garganta Azul) y es uno de los nombres de Shiva; hace referencia a una ocasión en que este



dios se traga un veneno que, no solo no lo destruye, sino que se transforma en el poder del mantra. De nuevo, la idea del tantra de transformar todas las experiencias, incluso los venenos, en néctar.

Surfera... En 2016 tuve un accidente en el que se me rompieron los tendones de los dos isquiotibiales y no puedo surfear tanto, pero cuando eres surfera, no es un deporte, es una práctica de presencia, de conexión con el mar, de sentirte integrada en el todo.

**Si tuvieras que definir el estilo de Yoga que enseñas, ¿con qué palabras lo harías?**

Además de todo lo que ya hemos hablado, para mí es muy importante la presencia, la conciencia y la experiencia. La filosofía tántrica nos ofrece inspiración más allá de lo físico. A nivel físico, en mis enseñanzas ofrezco mapas de alineamiento, pero enfatizando que es muy importante que tú entiendas y sientas qué necesitas en cada momento. Me gusta educar a la gente para que sean muy independientes en su práctica y también luego como maestros. Aquí combino un *slow flow* con mucha práctica energética. Todo esto es lo que enseño ahora a través de mi escuela Rasa Lila, aunque no lo quiero llamar un estilo de Yoga.

**Dices que hoy en día la espiritualidad está muy ligada al culto a la diosa. ¿Cómo surge el deseo de trabajar con mujeres?**

Mi primer curso con Douglas Brooks fue sobre la diosa Lalita Tripura Sundari. Luego estudié mucho con Sally Kempton, cuyas enseñanzas están también muy basadas en la diosa. Estas son diosas de la tradición hindú. Pero también he estudiado con Sianna Sherman, que está muy conectada con la tradición celta y la de María Magdalena, es decir, la diosa en la tradición occidental.

En lo femenino confluyen dos aspectos. En primer lugar, a nivel espiritual y en la tradición del tantra, lo masculino es la pura conciencia sin manifestar, ese pulso lleno de potencial que llamamos Shiva. Y toda la expresión creativa de esa suprema con-

Susana García Blanco es la fundadora de Rasa Lila Yoga y Yoga Surf Morocco.



#### APRENDE MÁS

Puedes saber más sobre Susana, sus enseñanzas y cursos en su página web [www.rasalilayoga.com](http://www.rasalilayoga.com)

ciencia es lo que llamamos Shakti. En realidad, lo femenino es todo: la pulsación de las emociones, el movimiento de la mente, la naturaleza... En segundo lugar, está el despertar de la energía femenina en el mundo externo según vamos saliendo del patriarcado. Ambos aspectos están conectados. No es casualidad que en estos momentos en que la mujer está reivindicando su lugar y el lugar de lo femenino en el mundo, todas las tradiciones esotéricas de la diosa salgan a la luz, después de haber estado ocultas y reprimidas tanto tiempo. Llevamos miles de años, también en el Yoga, de tradiciones muy masculinas, tradiciones que tienen mucho más que ver con la renuncia que con la experiencia. Lo femenino tiene mucho más que ver con la experiencia.

#### **Háblanos de tus programas 13 Lunas 13 Mudras y Alquimia Alquimia: Mujer sabia, mujer salvaje.**

El primero es un círculo de mujeres virtual y nos reunimos online en luna nueva para compartir información y propuestas sobre la forma de trabajar con la energía de la luna en ese mes. La idea es fomentar la sororidad y la conexión con lo que está ocurriendo con la luna.

El segundo curso es súper especial porque se estuvo gestando durante mucho tiempo y el verano pasado con la pandemia toda la información «bajó colocada». Con él quiero contribuir a hacer del periodo de la perimenopausia y menopausia algo que no simplemente sea más fácil, sino que sea bonito. Que las mujeres puedan darse cuenta de que esa transición es poderosa y crear una nueva visión para sus vidas después de los 50, porque la actual está totalmente anticuada y no se ajusta para nada a la realidad. Pero también es adecuado para cualquier mujer

que quiera conectar más con su feminidad y evolucionar como mujer. El énfasis está en cómo cambiar nuestra visión colectiva de la sombra de lo femenino; una sombra que acarreamos y que ni siquiera es nuestra.

#### **¿Qué o quiénes han sido tus principales maestras en la vida?**

Ya he hablado de algunas de las personas con las que he aprendido. Más allá del Yoga, tengo que mencionar a mis padres, mis primeros maestros. Aunque somos súper diferentes y muchas veces no han entendido bien lo que yo quería hacer, siempre me han apoyado mucho y amado incondicionalmente. Ellos me han transmitido valores muy importantes como la honestidad, la inclusión del otro y la aceptación de todas las personas independientemente de su origen.

En 2016 atravesé una «noche oscura del alma» y fue el periodo de mi vida que más he aprendido sobre mí, sobre el Yoga. Tras el accidente, estuve mucho tiempo en la cama sin poder practicar asana. La gente me decía: «Pobre, no vas a poder practicar Yoga». Y yo decía: «¡Si es lo único que hago!». Estaba en la cama 24 horas y lo único que hacía era Yoga: pranayama, Yoga nidra, meditación, mantras... Fue un momento muy rico. De hecho, muchas de las cosas que he ido integrando en mi práctica y mis enseñanzas vienen de esa época. Aprendí tanto sobre mi cuerpo y sobre la consciencia del cuerpo que creo que ha sido uno de los mayores regalos para mí y para mis alumnos. Porque hasta que no experimentas esas limitaciones tan intensas nunca te puedes poner en la piel de quienes las tienen. Fue una experiencia increíble.

#### **Me hubiera gustado seguir hablando contigo, de astrología y Yoga, de Yoga terapéutico y mucho más, pero tenemos que cerrar aquí. ¿Quieres compartir alguna otra cosa?**

Sí, algo importante para mí. Siento que es mi misión hacer que la gente se dé cuenta de que hay dos caminos. Ambos son igualmente válidos, pero separados. Uno es la tradición del renunciante y hay muchas prácticas para los renunciantes; tenemos todas las historias de personas que se perdían en las cuevas (o en nuestra tradición monjes y monjas) y establecían su conexión con lo divino a través de la renuncia a las emociones, al mundo, al contacto con los demás, etc. Y el otro camino es el de las prácticas para no renunciante, y ahí es donde entra el tantra. Estas prácticas están diseñadas para refinar tu experiencia en la vida y que la manifestación de tu potencial se magnifique. En las primeras, la energía va recogiendo hacia dentro y en las segundas conectamos con la energía interna y la sacamos hacia fuera.

Hay una gran mezcla de estas prácticas y, a veces, estamos haciendo de renunciante cuando lo que realmente queremos es manifestar algo. Hay que tener claro qué se quiere del Yoga: escaparse del mundo y trascender, o traer la expresión de lo divino a este mundo. Esto es algo que me han transmitido mis maestros y que es importante en el Yoga que enseño. Ambos caminos conectan con el ser, pero el segundo permite que se manifieste hacia fuera. ✨