

LAS ASANAS EN EL YOGA

Introducción

Son múltiples las diferencias entre los ejercicios físicos yoguicos o asanas y la denominada cultura física occidental (culturismo, gimnasia, aeróbic, pilates etc).

Según nos enseñan los maestros del yoga, el único ejercicio adecuado es aquel que trabaja equilibradamente cuerpo y mente; aquel que no busca solamente la fortaleza muscular o la flexibilidad como fin primordial, sino la fortaleza y flexibilidad mental como meta final.

En la práctica de las asanas yoguicas no existe competición entre los alumnos. Cada cual trabaja de acuerdo a su capacidad personal, respetando sus límites, con la única finalidad de obtener bienestar, salud y paz interior.

El yoga nada tiene que ver con el exhibicionismo, sino que debe ser un trabajo realizado en la soledad y el silencio (aunque se este en una clase con más alumnos) hay que evitar caer en la vanidad, la soberbia o el culto al cuerpo, grandes enemigos del verdadero yogui y acrecentador del ego.

Las asanas del hatha yoga han sido nombradas inspirándose en animales, plantas, sabios, divinidades, figuras geométricas etc.

De las numerosas asanas que nos han legado los grandes maestros del yoga, la práctica de unas pocas es suficiente para restaurar el equilibrio físico-mental que se necesita para poder llevar una vida sana y más relajada. Durante la ejecución de las asanas se establece un diálogo entre el cuerpo y la mente que nos da la oportunidad de explorar nuestra realidad física y espiritual. La práctica del yoga nos pone en íntimo contacto con el cuerpo. Las asanas (posturas) son el aspecto del yoga que más se ha difundido en Occidente. Cuando practicamos las asanas, por primera vez, podemos realmente escuchar a nuestro cuerpo y percibir los mensajes que nos envía. Hay que descartar la concepción errónea de la postura como un esfuerzo para domesticar el cuerpo. No se trata de domar el cuerpo, sino de comprenderlo, cuidarlo y desarrollarlo. Ayudar al cuerpo con cada asana a satisfacer sus necesidades legítimas de respirar, estirarse, comprimirse, expandirse, movilizarse, inmovilizarse, flexibilizarse, fortalecerse, relajarse, tonificarse, afirmarse y expresarse.

Cada asana tiene un efecto global y repercute positivamente en todos los sistemas del organismo físico, la estructura energética, el estado emocional, en la mente y en el espíritu. Es importante ser muy cuidadoso y no violentar ni forzar el cuerpo. Hay que tratarlo con amor. Una actitud

cariñosa hará brotar la comprensión de sus posibilidades y limitaciones y la reconciliación entre cuerpo, mente y alma.

Principales beneficios de las asanas

Los músculos, tendones y ligamentos son ejercitados adecuadamente, recuperando su flexibilidad natural, la fortaleza y el tono ideal. Las articulaciones también se fortalecen y recuperan toda su movilidad.

La columna vertebral adquiere elasticidad y en cierta medida se corrigen sus deformaciones.

La estructura corporal obtiene un correcto equilibrio postural.

Todos los sistemas y aparatos del cuerpo (circulatorio, nervioso, digestivo, endocrino y excretor) son tonificados y armonizados, recuperando su funcionamiento óptimo.

La circulación energética se activa y regulariza. Se acentúa la actividad de los chakras, dando lugar a la aparición de estados de conciencia más profundos.

El equilibrio energético que inducen las asanas del yoga, genera un estado emocional positivo y vital. La mente se estabiliza, se potencian todas sus funciones y se integra armónicamente con el cuerpo.

Contribuye al desarrollo espiritual, el despertar de la Conciencia superior y al desarrollo de una actitud mental positiva, constructiva y optimista.