

YOGA

Equilibrio cuerpo, mente y alma

Por J. Carlos Ramchandani *

Introducción

Durante los más de seis mil años que conocemos su existencia, el yoga se ha convertido en una filosofía que abarca a todos y cada uno de los aspectos de la vida, el físico, afectivo, mental y espiritual. Las principales ideas filosóficas del yoga fueron desarrolladas y puestas por escrito hace más de 2.000 años, por el sabio Patanjali en los aforismos conocidos como los Yoga-sutras. A Occidente sólo llegó hace unos 125 años por medio de algunos soldados británicos que habían servido en la India. En el siglo XX durante la décadas de los 60 y 70, numerosos maestros comenzaron a llegar a Occidente para enseñar diferentes tipos de yoga y meditación. En la actualidad se practica el yoga por todo el mundo.

Yoga significa unión, unificar, asociar. La unión del alma individual con el Espíritu Universal es yoga. Esta noción es, sin embargo demasiado abstracta para ser entendida fácilmente, así que para nuestro nivel de comprensión suelo decir que yoga es la unión del cuerpo con la mente y de la mente con el alma.

El yoga comprende una serie de técnicas: ejercicio físico, ejercicios respiratorios, interiorización, concentración, meditación y relajación para alcanzar un equilibrio físico, mental y espiritual.

Aunque el yoga tiene sus raíces en la tradición hindú, no es una religión, ni un camino esotérico o místico. Es un modo de vida que lleva hacia la autorrealización por el propio esfuerzo.

El yoga no es competición, cada uno realiza las técnicas y ejercicios según su capacidad. No hay violencia, busca la conquista de la paz interior y entre todos los seres. No es exhibicionismo ni contorsionismo. La meta del yoga es el progreso del individuo y por lo tanto de la humanidad.

La directriz más importante del yoga para lograr una práctica con éxito es cultivar una actitud mental apropiada. Esta conciencia se obtiene con paciencia, con la práctica persistente y sin separar el yoga de la espiritualidad. La practica del yoga hay que realizarla con una actitud de humildad y tolerancia (sin olvidar la autoestima) si alguien viene a clase creyendo que sabe más que nadie (incluso más que el profesor), su práctica no alcanzara las metas reales del yoga y finalmente será víctima de su propia frustración.

Las Asanas y el Pranayama

Durante la ejecución de las asanas o posturas 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 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 postura a satisfacer sus necesidades legítimas de respirar, estirarse, comprimirse, expandirse, moverse, inmobilizarse, 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.

Prana significa energía o aire vital, pranayama significa prolongar y controlar el aire vital. Muchas son las personas que respiran incorrectamente sin darse cuenta de que la calidad de la respiración depende de la calidad de la vida o que, una pobre respiración genera una pobre vida. Si reflexionamos que podemos estar 3 días sin beber, 30 o 40 días sin comer, 3 días sin dormir pero ni dos minutos sin respirar, comprenderemos la importancia vital que la respiración cumple en el proceso de la vida.

Muchos de los problemas de ansiedad y estrés son derivados de una mala respiración, con el pranayama aprendemos a respirar más y mejor, de forma exclusiva por las fosas nasales. Existen respiraciones relajantes, y que nos sacan del letargo.

Algunos de los múltiples beneficios que se pueden adquirir con una práctica continuada de yoga:

Corregir: las deficiencias de la columna vertebral.

Fortalecer: los músculos y dotarlos de elasticidad.

Lubricar: las articulaciones, rejuveneciéndolas.

Mejorar: la circulación sanguínea.

Revitalizar: las células.

Estimular: el sistema inmunológico y linfático.

Regular: la actividad hormonal.

Regenerar: glándulas y órganos.

Calmar: el sistema nervioso.

Combatir: el estrés, la angustia y la ansiedad.

Aportarte: valor, dignidad humana, y confianza para afrontar con entereza las dificultades cotidianas.

Agilizar: el pensamiento, convirtiéndote en un ser más vivo, despierto, práctico y menos apegado.

Llenarte: de la energía precisa para que hagas realidad tus sueños más inmediatos.

Proporcionarte: lucidez para comprenderte mejor y ser más feliz cada día.

Desarrollar: una vida más espiritual independientemente de la fe que practiques.

J. Carlos Ramchandani es director-profesor del Centro Dharma Yoga en Ceuta, ha recibido su formación como profesor de yoga en la India, España y Estados Unidos. Es autor de siete libros y numerosos artículos sobre yoga y filosofía hindú.

Publicado en la edición de septiembre de 2007 de la revista Siglo XXI