

¿Qué es el YOGA? Por Mayte Criado

Hay muchas ideas y estereotipos sobre qué es el yoga. Fundamentalmente, el Yoga es un sistema de formación que tiene como objetivo el conocimiento del propio cuerpo, la mente, las energías que actúan sobre ellos y el desarrollo integral del ser. Es, al mismo tiempo, un camino de Liberación. ¿Liberación de qué o de quién? Liberación de las ataduras de la mente; liberación del ego que nos esclaviza; liberación de las propias limitaciones causadas por la ignorancia (*Avidya*). **El Yoga es, sobre todo, integración y sentimiento de profunda unión.** Valora a la persona como a un todo unificado y armonizado dentro del proceso natural de la vida. Consiste en una actitud y una práctica basadas en la EXPERIENCIA, y no en la creencia. "Por eso resulta muy difícil transmitir con palabras algo que solo puede explicar la propia experiencia. La esencia del Yoga escapa a toda definición" (*Swami Vishnudevananda*).

El Yoga se practica dentro de un contexto de vida en la que se busca un mayor desarrollo o crecimiento personal y espiritual. Es una senda que cultiva todas y cada una de las capas del Ser hasta su esencia más sutil. Yoga significa UNION: unión con el Espíritu presente en todo lo manifestado. Una de sus finalidades prácticas es coordinar (unir) e integrar nuestro cuerpo físico, mental y espiritual. Cultivar el cuerpo y los sentidos; refinar la inteligencia celular; aquietar la mente; llevar hacia la paz del alma y poner a nuestra disposición los mecanismos necesarios para la comprensión y la realización del "sí-mismo". Es, fundamentalmente, un camino de **transformación**.

Es muy importante el cuidado del cuerpo y la actitud física. De todos es conocida la interacción existente entre cuerpo y mente: "men sana in corpore sano". En realidad, no es ésta la propuesta del Yoga aunque todos entendamos la vigencia de dicha frase. El Yoga nos educa hacia una inteligencia esencial del propio cuerpo, una adecuada disposición física capaz de desarrollar una sensibilidad profunda e integradora desde la piel hasta el fondo del alma. Una actitud de sereno cuidado hacia nosotros mismos, hará posible que la mente sea firme, constante, equilibrada etc. Cualidades indispensables para mantener la dirección de nuestra vida y también de las posturas de Yoga, las ásanas. Yoga no hay competición, no hay fuerza, ni exigencia. Se basa en la adaptación y evolución de cada persona y en el respeto a su propio proceso. A medida que la práctica es constante y va evolucionando, se aprende a escuchar el cuerpo y las fuerzas que actúan sobre él. Se aprende a coordinar y sentir una postura como un todo que integra cuerpo, mente y espíritu. La postura, así, es meditación. Integración es Meditación. La percepción consciente lleva al silencio: silencio del cuerpo, de la mente, del tiempo y del espacio.

En Yoga no se trata de "hacer" una postura sino, más bien, de "dejar que se haga" desde dentro. Aparentemente es difícil de entender y vivenciar pero es, sin

duda, el punto central de la esencia del Yoga. Cuando se consigue que conciencia y cuerpo se integren, la energía mental se llena de calma y fluye como el agua cristalina, la conciencia se aquieta y el alma impregna todo el cuerpo.

En la práctica del Yoga hay 5 acciones fundamentales que se combinan:

- RESPIRACION ADECUADA Respirar=vivir. Existen numerosas formas de respirar. En cada técnica, en cada momento, en cada ejercicio...hay un modo de respirar adecuado.
- RELAJACIÓN ADECUADA Libera las tensiones del cuerpo y de la mente. Ahorra y conserva la energía. Aprendemos a "no hacer".
- EJERCICIO ADECUADO ásanas. Actúan sobre todas las partes del cuerpo. Al principio puede resultar una experiencia sólo física, pero a medida que se progresa se es más consciente de la energía vital. Y más allá, se llega a permanecer en contacto y unión con todo el ser: una verdadera meditación.

Los dos puntos anteriores son la base para nuestro progreso físico y mental.

- ALIMENTACIÓN ADECUADA Es muy importante la alimentación sana. "Somos lo que comemos"
- PENSAMIENTO ADECUADO La Meditación. A medida que la práctica avanza, se hace más necesario Silenciar la Mente. Interiorizar, y sobre todo... observar.