

## Yoga:

# Movimiento y Actividad Por Mayte Criado

*"Comprender integralmente el movimiento significa realizar el estado de Quietud donde todo está incluido"*

Una de las características de la época que vivimos y, sobre todo, de la cultura occidental, es la preocupación por nuestro aspecto exterior y la experiencia que dicho aspecto desencadena en nuestro contexto, relaciones, trabajo etc. Tanto es así, que esta dependencia que se crea de la imagen física que queremos mostrar de nosotros y que en psicología se conoce como *"false-self complex"*, es una de las consistentes aportaciones de occidente a la práctica del Yoga así como a otras disciplinas orientales que, en ningún caso, proponían en sus orígenes la actividad y el ejercicio como medio para conseguir belleza o transformar la propia apariencia exterior.

Seguramente, sin ir demasiado lejos en el tiempo, hace un par de siglos, el bienestar y la salud mental o espiritual del individuo no dependían en absoluto de su aspecto exterior, y éste para nada condicionaba su ambiente o sus relaciones. Hoy no es así. La mejora de nuestra apariencia física, la fortaleza del cuerpo, la salud sin más, afectan a la vida diaria encuadrando y casi definiendo quienes y cómo somos. Participamos, sin duda, en una lenta pero ardua carrera para "parecer" mejores de lo que, en realidad somos y, extrañamente, hemos basado la garantía de bienestar y calidad de vida en la capacidad de integración de la mayoría de los comunes occidentales en este sistema de realidades artificiales que hemos ido estableciendo. Así que, como explicamos en otro escrito\*, muchas personas se acercan al Yoga para mejorar físicamente o por motivos médicos.

Esto no es bueno ni malo. Tal vez tenga que ser así. El Yoga, así como otras prácticas orientales, se han adaptado a las "necesidades" de occidente y no podemos negar la importancia que actualmente tiene el cuidado del cuerpo y la imagen exterior de uno mismo.

La idealización de lo que debemos ser, aparentar o sentir crea, paradójicamente, una profunda desconexión de nuestro cuerpo y ésta es, sin duda, la mayor "dolencia" que sufrimos hoy en día.

En la medida en que nos vamos apartando de lo que realmente somos, estamos elaborando una ilusión cegadora que nos acompaña, más y más, hacia el exterior, conduciéndonos a la fragmentación. No hay integración de cuerpo, mente y espíritu. Solo vivimos en el desconocimiento profundo de nuestra propia mente (que viaja sin conciencia de la realidad) y desconectados del cuerpo (que carece de inteligencia y sensibilidad). Viajamos

continuamente hacia fuera convirtiendo la propia realidad en un mundo fantástico de sueños e inconsciencia. Así pues, nuestra actividad y movimiento, tanto en la práctica del Yoga como en la vida cotidiana, corren el peligro de estar basados en esas falsas y distorsionadas referencias externas donde nos medimos continuamente con los demás o con aquello que deseamos llegar a ser. No hemos aprendido a mirar hacia dentro ni estamos preparados para reconocer y aceptar lo que encontramos: nosotros mismos. En este sentido, ¿cómo puede ayudarnos el Yoga?

La actividad que propone el Yoga, y que, por supuesto, también modela, embellece y llena de salud, alcanza otras dimensiones y persigue otros objetivos que, aunque el practicante no pueda captar en seguida, más tarde o más temprano, le llevará a experimentar y abrazar un reencuentro consigo mismo: una realidad que integrará su potencialidades con sus referencias interiores.

La actividad yóguica actúa sobre cada célula del cuerpo, sobre cada músculo, cada órgano, glándula, sistema... y una de las características del ejercicio en Yoga apunta hacia la interconexión de cada "pieza". Si tenemos en cuenta, por ejemplo, que el alineamiento depende de la zona pélvica o que la columna recibe directamente el trabajo de piernas y brazos... estaremos a las puertas de comprender la base de todas las ásanas (posturas) La actividad y el movimiento establecen unas pautas cuyo pilar es la **conexión** de todas las partes. Esta es una de las principales diferencias del Yoga con respecto a otras actividades físicas como la gimnasia o el stretching (por cierto, el stretching - "alargamiento"- es descendiente del Yoga) No se actúa sobre un brazo o una pierna sino que se coordina el funcionamiento integral de todo el cuerpo para establecer la posición concreta de un brazo o una pierna.

Teniendo en cuenta esta **actitud**, el alineamiento de nuestro esqueleto permite conseguir un buen equilibrio sin necesidad de hacer un gran esfuerzo muscular y, por lo tanto, mejorando la estabilidad de una postura. Además, un alineamiento correcto favorece la circulación sanguínea y la respiración ya que crea un mayor espacio. A su vez, una mejora de la circulación o de la respiración podrá, por ejemplo, evitarnos alguna enfermedad y procurarnos un mayor bienestar. Pero no olvidemos, y éste es un punto importante para comprender el alcance y sentido del ejercicio yóguico, que se trata de una actitud y como tal dependiente de los pensamientos y la mente. En este sentido conviene señalar que, por lo tanto, el estado mental también forma parte de la práctica yóguica. El cuerpo es la puerta de la conciencia. A través de la respiración establecemos las interconexiones e integramos cuerpo y mente. Esta forma de hacer y esta actitud integradora irá calando poco a poco también en cada aspecto de nuestra vida. De este modo, la energía vital fluye equilibradamente en beneficio de la salud física y mental.

**El alineamiento, no tiene como objetivo una ejecución perfecta de las posturas o una "apariencia" física concreta, sino una toma de contacto profunda con el cuerpo y que está encaminada a desarrollarse en todos los aspectos de la vida.**

Esta inteligencia del cuerpo es la que nos permite "abrir" las zonas "bloqueadas" o, dicho de otra manera, permite reconocer e indagar los bloqueos físicos, psicosomáticos, mentales, emocionales... y, además, permite

*actuar* conforme a nuestras propias *referencias* interiores dejando a un lado las señales externas y ajenas a nosotros mismos.

El Yoga hace una distinción muy clara entre movimiento y actividad. Esta diferencia se pone de manifiesto cuanto más avanzada es la práctica de una persona. Al inicio es normal que un principiante ponga su atención en el resultado externo del cuerpo o en todo aquello a lo que llamamos "actividad y movimiento físico". Con el tiempo, la manera de practicar Yoga va cambiando hacia un aprendizaje sutil del manejo de todo tipo de percepciones (referencias internas) para sentir no sólo aquello que sucede exteriormente sino, y sobre todo, lo que sucede dentro de nosotros. A través de la mente aprendemos a distinguir y analizar y es este proceso lo que en Yoga se llama **actividad**.

De manera que hay actividad cuando se crea un estiramiento o alargamiento interior; un movimiento que es imperceptible desde fuera pero que llena de inteligencia y sabiduría la posición que adoptamos haciéndonos participar de ella con todo el ser.

La práctica continua junto a la capacidad de penetrar al interior del cuerpo viviendo la actividad como un conjunto equilibrado de percepciones y sensaciones destinadas a la integración de todas las partes, es lo que permite la comprensión a nivel físico, orgánico y mental. A partir de estas consideraciones se estará en grado de "personalizar" la práctica ya que se conocen los propios límites o capacidades y se está en contacto profundo con la posibilidad de desarrollar, hacia nuevos horizontes, tanto la actitud física como la mental. Seguramente, ésta sea una de las razones por las que el Yoga puede llegar a transformar nuestras vidas. El gran B.K.S. Iyengar decía con más de 80 años: *"Hoy no puedo estirar mi cuerpo como lo hacía con 30 o 50 años, pero alargo mi inteligencia por su interior para expandirlo: ahora mi inteligencia estira mi cuerpo"*.

En la Bhagavad Gita, Krishna define el Yoga como "el arte de la acción", el arte de integrar actividad y movimiento basando el "trabajo" psicofísico en el descubrimiento de la sabiduría innata del cuerpo. El movimiento lento, reflexivo,

la concentración en la respiración que conecta la energía interna y la inteligencia, hacen posible que la práctica yóguica favorezca el desarrollo natural y armónico de la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio, la resistencia y la ecuanimidad.