

# Introducción al Yoga



*El rápido aumento de las situaciones de estrés y desconexión que imponen el modo de vida de las sociedades occidentales hace que haya una búsqueda cada vez mayor de espacios que nos permitan un poco de sosiego interior. En la actualidad, podríamos afirmar que el Yoga se está desarrollando más en Occidente que en su propio país de origen, gracias al trabajo de grandes maestros, como Iyengar o Sivananda, que atendiendo a las necesidades anteriormente descritas, han impulsado su divulgación y desarrollo fuera de la India.*

Se da una conciencia cada vez mayor de que la felicidad no está en tener cada vez más cosas sino en saber disfrutar de lo que tenemos y en la aceptación de la vida como algo no lineal, sino llena de altibajos, así vamos viendo cómo es nuestra manera de reaccionar ante estas diversas situaciones la que nos hace en definitiva más o menos felices. Esta necesidad de poder controlar mejor nuestras reacciones y emociones, de vivir más relajados es lo que nos hace mirar hacia viejas y sabias tradiciones que pueden proporcionarnos un mayor contentamiento interior.

## Yoga y sus orígenes

Podemos entender por Yoga un determinado estado de ser, aunque generalmente define también un conjunto de técnicas o ejercicios de tipo físico y mental, descubiertos, experimentados y desarrollados por los [antiguos sabios de la India](#) y cuyo objetivo es colaborar en el desarrollo evolutivo del ser humano, mejorando sus aspectos constitutivos, ya sean de tipo físico, psíquico o espiritual. El significado del término "Yoga" más extendido es unión y es precisamente esa unión de los distintos componentes del ser humano el objetivo primordial de la práctica del Yoga.

## Principales escuelas y maestros

En estos momentos encontramos diversas escuelas dentro de la enseñanza del Yoga. Estas escuelas surgen como

consecuencia de las diversas formas de transmisión de la enseñanza de los grandes maestros del Yoga, es decir, de su experiencia y comprensión del Yoga surge una determinada tendencia o visión que es la que va a transmitir. En el siglo pasado por ejemplo, podemos hablar de dos grandes líneas, una surgida de *Krisnamacharya*, maestro de *Iyengar*, y otra de *Swami Sivananda*. Ambas líneas han tenido y tienen una gran repercusión en Occidente. Sin embargo, lo importante no es hablar de una determinada escuela sino de la enseñanza en sí misma, si esa enseñanza transmite o no la esencia del Yoga y de si esa enseñanza colabora en la transformación de la persona en sus aspectos físico, psíquico y espiritual. Por tanto, no es tan importante la escuela sino el maestro, esto es, un profesor cualificado en base tanto a la enseñanza recibida como a su propia experiencia, su propia práctica, que sepa transmitir de forma correcta y adaptarse tanto a los condicionamientos sociales como a los alumnos a los que va dirigida su enseñanza.

El tipo de Yoga más conocido en Occidente es el Hatha Yoga o Yoga físico, aunque éste no debe ser entendido como una simple gimnasia que trata solamente los aspectos físicos. Digamos que parte de lo físico, del dominio y control de lo que constituye nuestro cuerpo, de su estructura y funcionamiento para llegar a lo mental, es decir, al control de nuestra mente.

### Los Asanas

Un asana es una postura corporal que la columna vertebral adopta con relación a las extremidades y la cabeza. El mantenimiento en una determinada posición corporal nos permite tomar conciencia de nuestro cuerpo y la conciencia de la unidad del cuerpo nos conduce al equilibrio psicológico y mental. Para ello, adoptamos diferentes posiciones corporales (asanas) de pie, tendidas, sentadas, invertidas, etc. Trabajamos rectificando, estirando, extendiendo, flexionando, rotando, etc. la columna vertebral, lo que produce unos efectos determinados en zonas específicas de nuestro cuerpo. Estos efectos pueden estimular, relajar o equilibrar nuestra energía vital.

El asana consta de dos fases: [la fase dinámica](#) y [la fase estática](#).

La práctica del asana va a permitirnos potenciar nuestro cuerpo, ampliar nuestra respiración, movilizar energías bloqueadas, crear condiciones favorables para la relajación y sobre todo concentrar y unificar nuestra mente que es la base de todo trabajo en Yoga.

### Importancia de la respiración en la práctica del Yoga

Los ejercicios de Yoga deben ser realizados de *forma consciente* y es aquí donde la respiración tiene un papel muy



**“EL YOGA PROPONE PRÁCTICAS QUE TIENDEN A INTEGRAR LOS COMPONENTES CONSTITUTIVOS DEL INDIVIDUO, CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU, HACIÉNDOLOS FLUIR CONJUNTAMENTE A UN MISMO RITMO ADECUADO Y NATURAL”**

importante. Una respiración amplia y regulada es el fundamento de la salud física y mental, por ello el primer objetivo para la práctica del Yoga es desarrollarla, prolongándola y creando un ritmo conveniente en cada una de sus fases. Desde una determinada posición inicial, vamos hacia la postura o asana, nos mantenemos en ella y regresamos a la posición de partida, respirando de una forma determinada, específica para cada ejercicio. La mente debe estar centrada en el ejercicio, tanto en su *fase dinámica*, siendo consciente en todo momento del proceso respiratorio, como en su *fase estática*, donde centramos la atención en aquellas zonas corporales en las que el asana tiene mayor incidencia, así como en el tipo de respiración más apropiada a la postura: abdominal, torácica, costal o clavicular o una combinación de éstas. De esta forma conseguimos que nuestra atención esté totalmente centrada en la zona o zonas que estamos trabajando a través de la respiración, casi podríamos decir que respiramos a través de esa zona.

## Beneficios de la práctica del Yoga

Es indudable el beneficio que produce el Yoga en el *aspecto físico*: alineamiento, flexibilidad y tonificación de la estructura del cuerpo, es decir, en su columna vertebral, así como mejora en el funcionamiento de los diferentes órganos y sistemas: circulatorio, endocrino, digestivo, nervioso, respiratorio... También contribuye a mejorar *aspectos psicológicos* y se utiliza como ayuda complementaria en el tratamiento de problemas depresivos, tratamiento de la ansiedad y problemas relacionados con el estrés, entre otros.

Aunque estos y otros aspectos terapéuticos del Yoga, contrastados experimentalmente y utilizados en centros de salud y hospitales de la India, Estados Unidos y muchos otros países, no es éste su aspecto primordial. La razón de ser del Yoga es su *dimensión espiritual*, aspecto al que se puede acceder con el "simple" objetivo de conseguir una buena salud física y mental.

El Yoga propone prácticas que tienden a integrar los componentes constitutivos del individuo, cuerpo, mente y espíritu, haciéndolos fluir conjuntamente a un mismo ritmo adecuado y natural. Precisamente la mayoría de los desequilibrios tienen su origen en el desigual ritmo del cuerpo y la mente. Mientras el cuerpo trata de mante-

ner un ritmo espontáneo, la mente lo lleva acelerado, los pensamientos se suceden incasablemente y casi siempre en la misma dirección. Esta desarmonía trae consigo un desgaste de energías, y el hombre, así debilitado, se deja arrastrar sin fuerzas por estados anómalos bien conocidos (ansiedad, depresión, desesperación...). De esta manera se ve sumido en un clima de agitación y conflictos mentales que van a desembocar en perturbaciones orgánicas, enfermedades de todo tipo, que le alejan del bienestar y de una vida feliz.

De lo expuesto se deduce que es necesario crear equilibrio y unión en la mente. Una mente homogénea, creadora, que le sirva fielmente en su tarea humana. Esta es la gran razón del *por qué practicar Yoga*.

### ¿Qué tipo de personas pueden practicarlo?

El Yoga puede ser practicado por cualquier persona, siempre adaptándolo a las propias circunstancias y necesidades individuales sin alterar su esencia. Como hemos explicado anteriormente, el Yoga es una ciencia práctica, adaptable a todas las personas y circunstancias, concebida para inducir, restablecer o mantener la salud física y un equilibrio mental y emocional, lo que permite el acceso y desarrollo de la dimensión espiritual. En definitiva, con el Yoga podemos conseguir



una mejora por su incidencia en la flexibilidad y estiramiento de la columna vertebral, así como una mejora en el funcionamiento de las extremidades y también de órganos y sistemas que constituyen nuestro cuerpo. En este sentido, el Yoga parte de las condiciones de cada individuo, tanto a nivel físico como mental, y trata de adecuar la práctica a esas condiciones y objetivos específicos.

### En continua evolución

Puesto que el Yoga es una ciencia experimental que busca la armonía personal y esta evolución es constante, nunca se termina de aprender, de encontrar nuevas y mejores rutas. La técnica, siempre sin perder su esencia, ha de estar pues en continua evolución, adaptándose a cada persona, a cada cultura, y a los nuevos desafíos ■