

El Yoga Dinámico

Concepto y orígenes del Yoga Dinámico

En la actualidad el Yoga dinámico es el método de mayor crecimiento y difusión en todo el mundo. El primer difusor de este método fue el yogui hindú Sri. T. Krishnamacharya, quien comenzó su carrera como profesor perfeccionando su estricta e idealista versión del Hatha Yoga. Y, a medida que la corriente de la historia lo fue forzando a adaptar, se transformó en uno de los más grandes reformadores del Yoga.

Krishnamacharya desarrolló el sistema de Yoga Vinyasa, que consiste en practicar secuencias de posturas coordinadas con la respiración, en un suave y fluido ritmo, que lleva a equilibrar las zonas profundas del cuerpo y la mente.

El Yoga dinámico es una manifestación del Hatha Yoga entendido como práctica espiritual. Es meditación en la quietud de la postura y meditación en el movimiento entre posturas. El Hatha Yoga clásico es por naturaleza dinámico. Su práctica es dinámica de dos formas fundamentales: 1) la dinámica externa, el fluir entre posturas, 2) la dinámica interna, la dinámica de los 5 elementos que unifican cada parte del cuerpo en una sola totalidad.

Se basa en clarificar la unidad de las cinco técnicas clásicas del método de yoga: asana (la forma), vinyasa (el fluir), bandha (la energética interna), pranayama (la respiración), drusti (la concentración). Cada una de estas, es una dinámica y directa expresión de uno de los cinco elementos: tierra, agua, fuego, aire y espacio.

Concebido en base a la retroalimentación de miles de estudiantes, integra la precisión del método Iyengar, el dinamismo de Ashtanga Vinyasa Yoga y la premeditada sensibilidad de Viniyoga. El método de Yoga dinámico presenta las 5 técnicas dentro del contexto de los 8 aspectos del Yoga Clásico. Tiene como objetivo práctico una profunda auto-aceptación, la auto-aprobación y la auto-capacitación. Esto significa que actúa como espejo y nos revela lo que exactamente somos, a cada nivel de nuestro ser: físico, emocional, psicológico, social, cultural, espiritual. Podemos usar esta revelación para armonizar los diversos aspectos de nosotros mismos y vivir nuestras vidas a partir de la integridad de nuestro ser. El Yoga dinámico deja el campo abierto a la improvisación y a la creatividad. En este método los movimientos y las posturas nacen de la respiración y se suceden, unos a otros, en forma orgánica. No hay nada realmente estructurado en la práctica. Es estar totalmente en el momento presente. Y al escuchar nuestro cuerpo, los movimientos comienzan a fluir casi sin pensar. Las posturas imitan los movimientos de la naturaleza, siguen el ritmo de la respiración, el cuerpo se pliega y despliega usando la menor cantidad de energía posible. Lo que le da el dinamismo a esta forma de yoga son los movimientos secuenciales, que a medida que vamos progresando se tornan cada vez más improvisados, como en la danza moderna o quizá como el Tai-chi. La respiración que usamos se llama Ujjayi. El aire pasa por la garganta produciendo un sonido característico que, se parece al que se escucha cuando ponemos una concha de mar en la oreja, o al que produce un bebé cuando duerme profundamente.

El equilibrio es la palabra clave en Yoga dinámico. Se trata de equilibrar lo que los chinos llaman Ying-Yang, del equilibrio de la fuerza vital que ellos

llaman CHI, y que los japoneses llaman KI y los hindúes PRANA. El Ying y el Yang son términos esenciales en la filosofía clásica taoísta. Representan las fuerzas dinámicas, interdependientes y frecuentemente opuestas en la naturaleza. Las energías Ying son negativas, femeninas, frías, pasivas, oscuras. Las energías Yang son positivas, masculinas, calientes, activas y luminosas. Para gozar de óptima salud, ambas energías deben estar debidamente equilibradas para que el prana, la energía vital, que es invisible, corra sin bloqueos e interrupciones por los canales sutiles llamados Nadis por los hindúes y meridianos por los chinos. Cuando el prana no circula en forma libre o está en desequilibrio, nos enfermamos.

El Yoga dinámico fue creado teniendo en cuenta estos conceptos en mente, pues la primera y última parte de la práctica (activación gradual del cuerpo y enfriamiento) son netamente Ying; la parte central de la práctica es Yang. Persiguen equilibrar y hacer circular libremente las energías vitales; también en su aspecto Ying estimulan y relajan lenta y gradualmente los tejidos conectivos, es decir los tendones, ligamentos y la fascia muscular de nuestro cuerpo; en su aspecto Yang, la estimulación y activación de los músculos es rápida. En Dynamic Yoga se trabaja desde el centro hacia la periferia (Ying) y desde la periferia hacia el centro (Yang). De esta forma tratamos de conseguir el equilibrio.

Desde el punto de vista superficial el Yoga Dinámico es una excelente forma de ejercicio; desarrolla la flexibilidad, la fuerza, la resistencia y la vitalidad. Como resultado de la utilización cuidadosa y precisa del cuerpo en las posturas, las lesiones por sobreestiramiento son raras. El yoga Dinámico favorece la resistencia cardiovascular gracias a la continuidad de acción, y la resistencia muscular mediante el sostenimiento de la acción de los músculos mientras se mantienen las posturas. El alargamiento, y la ausencia de contracción, hace que se desarrolle una fuerza profunda con mucho menor masa muscular. El uso de los músculos, más que hipertrofiar las fibras musculares, incrementa su eficacia; de manera que el cuerpo se tonifica sin hacerse mas voluminoso.

El Yoga dinámico puede considerarse y utilizarse como un trampolín seguro y eficaz para alcanzar la práctica tradicional de Ashtanga Vinyasa. Se debe a que aclara cada uno de los aspectos técnicos del Hatha Yoga y los integra a la manera clásica, pero en formato modificado. Puede usarse también como modo de unificar los métodos de enseñanza del Yoga de Iyengar, el Viniyoga y el Yoga energético.

Bibliografía consultada:

"Yoga Dinámico, Godfrey Devereux"

"Dynamic Yoga, Gustavo Ponce"

Articulos de la pagina de "Yoga Kai"