

APUNTES DE YOGA

DEFINICIÓN DEL YOGA.

El término “yoga” procede del sánscrito, una de las 22 lenguas oficiales de la india y tiene dos significados principales:

1. **Unión o yugo.** Esta unión puede entenderse en un doble sentido: Unión con uno mismo y unión del individuo con el cosmos. Se refiere al estado llamado de Samadhi. Decimos que una persona está en estado de yoga cuando ha alcanzado la iluminación o conciencia única.
2. **Técnicas o métodos para llegar a dicha unión.** Conjunto de técnicas aplicadas al desarrollo integral del ser humano, a nivel físico, mental y espiritual.

ORIGEN DEL YOGA

Es muy difícil precisar el origen histórico del yoga y existe divergencia de opiniones al respecto. Algunos autores consideran que tiene una antigüedad de más de 5.000 años, es decir, que sería anterior a los “Veda” (los libros más antiguos de la humanidad).

Algunos afirman que tiene su origen dentro del marco de los “Veda”. Otros autores sostienen que el yoga era conocido y practicado en la antigua civilización del Indo (milenios tercero y segundo a. de J.C.)

Patanjali y los Yoga Sutras.

Hace aproximadamente unos 2000 años se hizo por primera vez una recopilación escrita del conocimiento del yoga. Este tratado, que ha venido a llamarse Los Yoga Sutras, se le atribuye a Patanjali. Es difícil saber si fue una persona, un seudónimo o quizás una sociedad.

En los capítulos 2º y 3º se expone la estructura técnica para alcanzar el estado de yoga. El practicante debe perfeccionar 8 grados (*Ashtanga Yoga*) para finalmente llegar a la liberación.

1. **Yama:** se refiere a nuestro comportamiento con relación al entorno y nos orienta a través de 5 códigos morales que hacen referencia a aspectos como: actitud pacífica, veracidad, honradez y honestidad, generosidad, continencia de los deseos de los sentidos.
2. **Niyama:** se refiere a nuestro comportamiento con relación a nosotros mismos. Nos orienta a través de 5 códigos morales: pureza, alegría, pasión por la práctica,...
3. **Asana:** es la ejecución de una postura física realizada en quietud, con vigor y confortabilidad.
4. **Pranayama:** ejercicios de respiración para el control de la energía.
5. **Pratyahara:** estado de desapego ante los deseos de los sentidos.
6. **Dharana:** concentración de la mente (mantener la atención).
7. **Dhyana:** observación, sin fluctuaciones de la mente (meditación).

8. **Samadhi:** cuando Dhyana se mantiene durante un tiempo prolongado, surge el Samadhi o estado de iluminación.

El **Samadhi** es la meta de todos los yoguis. Se produce como consecuencia de la prolongación del proceso meditativo, el cual desemboca en el estado de *Consciencia Cósmica*.

LAS RAMAS DEL YOGA

Aunque el yoga es uno, dentro de él existen distintas sendas que, llevando al mismo objetivo, siguen caminos diferentes, ajustándose mejor a los principales tipos de temperamento humano. Las sendas del yoga pueden llegar al centenar, pero podrían resumirse en cinco:

1. karma yoga.
2. Bhakti yoga
3. Gñana yoga.
4. Raja yoga.
5. Hatha yoga.

EL YOGA EN OCCIDENTE

A finales del siglo XIX, a través de escritores e investigadores de diferentes ciencias, llega a Europa noticias de la sabiduría de los yoguis. A partir de los sesenta es cuando el yoga despierta interés en la sociedad europea, primero en las clases altas de aristócratas y artistas. Siendo estos últimos los que influyen en la sociedad popular, actualmente el yoga está reconocido en todo el conjunto social.

Es posible que el yoga haya alcanzado un gran prestigio debido a que su práctica genera mejorías tangibles en la salud del cuerpo y de la mente, hasta tal punto que algunos médicos y psicólogos recomiendan a sus pacientes la práctica de yoga.

Actualmente hay millones de practicantes de yoga que constatan los beneficios de su práctica, sin embargo la profundidad de la filosofía del yoga está seriamente comprometida por nuestra mentalidad hiperactiva, que busca el entretenimiento en la diversidad, cuando la profundidad del yoga requiere quietud y perseverancia.

LAS ESCUELAS DE YOGA

Existen muchas escuelas de yoga con diferentes formas de practicar, ya que el yoga contiene una gran cantidad de técnicas y de enfoques. Algunas de ellas son:

Sivananda - Ashtanga - Iyengar - Kundalini - Bikran - Integrado.

Otras variantes: aeroyoga, yoga en familia, yoga para embarazadas, etc...

YOGA INTEGRADO

La base fundamental de la escuela de Yoga Integrado es difundir un **método sencillo**, cuya práctica no requiere una gran destreza gimnástica o esfuerzos físicos, que sólo algunas personas pueden desarrollar. Las técnicas de Yoga Integrado (**Asanas, Pranayama, Dhyana y Savasana**) se realizan respetando las limitaciones del practicante, que **mejora su estado físico de flexibilidad, fuerza y equilibrio** sin necesidad de grandes desafíos físicos, y **armoniza su estado psíquico** dirigiendo la atención a la conciencia del cuerpo y la mente, con firmeza y amor, utilizando la **práctica diaria como elemento transformador**. Su fundador, Fernando Royo, mantiene que la práctica diaria de Yoga Integrado, aplicando los siete principios: **atención, alineación, extensión, respiración, energía vital, equilibrio e integración**, se genera un cambio en el practicante que provoca un **desarrollo del potencial humano**. Según su fundador el potencial humano **nos permite vivir en paz, con conciencia y satisfacción**.

La práctica del Yoga Integrado consta de 4 técnicas:

- **ASANAS:** Se realiza un encadenamiento de posturas (asanas) con sus respectivos movimientos de enlace, configurando una danza de movimientos armónicos, que cesan intermitentemente para exponer una expresión estática (asana). La conexión con el cuerpo, ejercitando la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio nos aporta salud física y tranquilidad mental.
- **PRANAYAMA:** El arte de respirar conscientemente aplaca la hiperactividad de la mente, absorbe los estímulos de los sentidos y equilibra las emociones.
- **DHYANA:** La observación sin juicios, presenciando la experiencia a cada instante, Dhyana derrumba el condicionamiento mental y abre la conciencia de ser. Nos referimos a la Meditación.
- **SAVASANA:** al final de la práctica en savasana (postura de relajación), dejamos que la estructura muscular abandone cualquier acción, salvo los movimientos fisiológicos automáticos. Llevamos al cuerpo y a la mente a un estado de quietud que nos permite integrar las técnicas anteriores.



Previamente a estas técnicas realizamos un **calentamiento**, implicando a todas las estructuras articulares y musculares del cuerpo, a través de ejercicios de movilidad articular y estiramientos espontáneos.

La práctica diaria de estas cuatro técnicas genera un cambio personal de gran trascendencia.

Los siete principios del Yoga Integrado:

1. ATENCIÓN.
2. ALINEACIÓN.
3. EXTENSIÓN.
4. RESPIRACIÓN.

5. ENERGÍA VITAL (esta energía se expresa en la espina dorsal, fluye desde la parte inferior hasta el cráneo).
6. EQUILIBRIO.
7. INTEGRACIÓN.

¿QUÉ BENEFICIOS NOS APORTA LA PRÁCTICA REGULAR DEL YOGA?

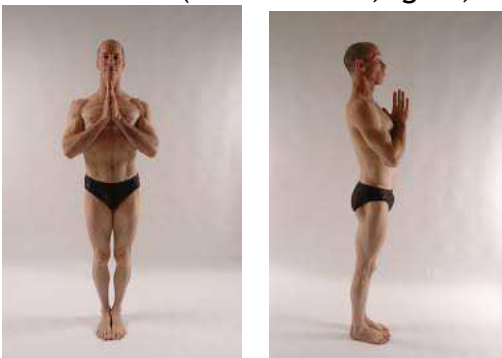
- Mejora nuestra atención. Ponemos atención a cada cosa que hacemos.
- Nos aporta quietud, tranquilidad, paz.
- Mejora a nivel físico (flexibilidad, fuerza, equilibrio), mental y espiritual.
- El proceso de respiración se hace más efectivo, aprovechando mejor nuestra capacidad pulmonar, y dotándonos de energía a través del oxígeno inspirado.
- Mejora nuestra concentración.
- Nos ayuda a conocernos mejor y a querernos más, propiciando que nos preocupemos por cuidar nuestro cuerpo.
- Nuestros actos están presididos por el amor.
- Huimos de los excesos que ponen en peligro nuestra salud.
- Nos sentimos emocionalmente más equilibrados.
- Nos aporta valores como la no violencia, la veracidad, honradez, honestidad, respeto, generosidad, alegría, la austeridad, esfuerzo, perseverancia,...
- Por todo ello, el Yoga Integrado nos transmite que la práctica diaria es transformadora.

ASANAS

TADASANA (tada - montaña)



SAMASTHITI (sama - recto, igual; sthiti - calmado de pie)



SUPTA URDHVA HASTASANA (supta - hacia atrás; urdhva - hacia arriba; hasta - mano)

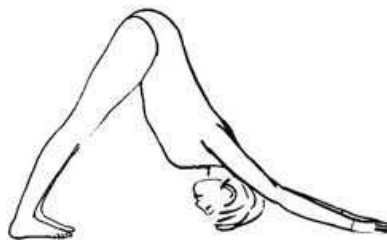


UTTANASANA (uttana - extensión)



PLANO INCLINADO SOBRE LA PIERNA IZQUIERDA

ADHO MUKHA SVANASANA (adho - abajo; mucha - rostro; svana - perro)



PLANO INCLINADO



BHUJANGASANA (bhujanga - serpiente, cobra)



EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Nuestro organismo tiene la capacidad de modificar la respiración a voluntad, lo que hace que los ejercicios respiratorios sean una parte fundamental en la práctica del yoga.

Igual que si usamos los pies de forma incorrecta se deformarán, si permitimos que la respiración funcione de forma desordenada hará estragos en nuestro cuerpo y mente.

Para aprender a respirar conscientemente debemos ser conscientes de los movimientos musculares que actúan sobre la respiración. Cuanto más conscientes seamos de ella, más cerca estaremos del despertar de la energía vital consciente.

Las emociones están muy relacionadas con la respiración por lo que al mover el ritmo respiratorio voluntariamente, cambia nuestro estado emocional.

Hay múltiples técnicas y ejercicios de respiración. Nosotros nos detendremos en dos:

KAPALABHATI (respiración del rostro resplandeciente)

Requiere que nos coloquemos en una postura concreta, puede ser siddhasana o svastikasana. Elevamos suavemente los hombros, abrimos los codos, mantenemos la espalda recta, como en tadasana y adelantamos un poco el cuerpo. Con cada exhalación contraemos la zona abdominal por lo que se eleva el diafragma, que golpea los pulmones, provocando una exhalación breve e intensa. La inhalación es pasiva.

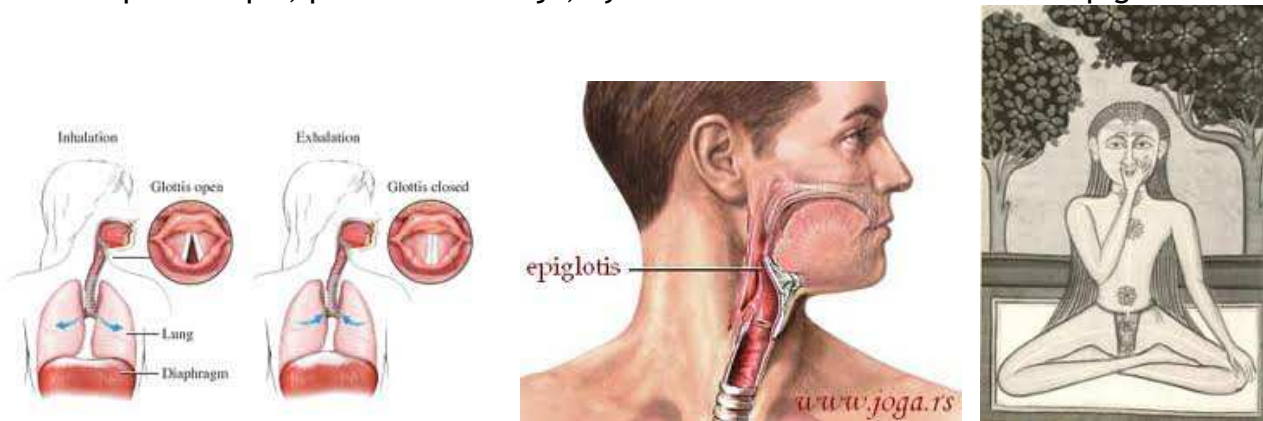
Está contraindicada en casos de hipertensión.



Ayuda al limpiar los senos paranasales y las restantes vías respiratorias, además de estimular los músculos abdominales y los órganos digestivos. Con la práctica de este ejercicio nos invadirá una sensación de euforia. También nos aporta calma y serenidad.

UJJAYI

Es una respiración forzada en la que se cierra parcialmente la epiglotis, que está localizada justo a la entrada de la laringe. Mediante un pequeño movimiento de contracción muscular en el cuello podemos cerrarla, pero no del todo, de forma que el aire pase con cierta fricción por lo que se generará un sonido. Nos puede ayudar cerrar el suelo pélvico que, por acción refleja, ayuda a encontrar el cierre de la epiglotis.



Ujjayi genera un sonido que nos facilita la conciencia interior. Es una guía para mantener la atención hacia dentro, por lo que favorece la concentración y la relajación mental.

También es un buen ejercicio para los pulmones, ya que los fortalece y flexibiliza.