

Atreverse con el yoga

Unos creen que es una práctica puramente espiritual y temen aburrirse soberanamente si se deciden a iniciarse. Otros, por el contrario, no se ven lo suficientemente flexibles para comenzar. Especialistas de esta disciplina acercan el yoga a los principiantes



El profesor internacional Simon Park, uno de los guías más reconocidos del momento, en vrischika o postura del escorpión

Variante de marichyasana, que lleva su nombre por el sabio Marichi, literalmente "rayo de luz"



Apuntarse por primera vez a una práctica de yoga suele ser una decisión difícil de tomar. A muchos les echa para atrás el temor de no hacer suficiente ejercicio. Otros no se deciden porque asocian la práctica de las milenarias asanas (posturas) del hatha yoga (yoga físico) a ideas demasiado alternativas. Y finalmente, los que ya tienen cierto conocimiento de la materia, se asustan porque no se consideran ni lo suficientemente fuertes o flexibles o creen que no tienen la forma física mínima para ejecutar las secuencias que implica. Los especialistas tienen respuesta para todos ellos. Teniendo en cuenta la práctica global del yoga (en los que la práctica física, no es más que una ínfima parte) aseguran que cualquier persona, de cualquier edad puede iniciarse encontrando que encaja en sus circunstancias.

Jordi Canela, fundador de Yoga One del Grupo DiR, un centro especializado que ofrece clases de todos los niveles y de los estilos principales, da las claves: "Todos podemos, sólo tenemos que encontrar la forma de yoga adecuada para cada uno. Además durante las prácticas se dan progresiones, es decir que una misma asana tiene diferentes niveles y cada uno, entendiendo la esencia, puede adaptar la práctica a su nivel. No hay que forzar, la postura debe ser cómoda y estable. El yoga se fundamenta en diez principios morales y el primero es precisamente el respeto y la no violencia ni con los demás ni a uno mismo. Así que sobreforzar queda descar-

LOS OCHO PASOS DE LOS MAESTROS

En yoga hay muchos guías (practicantes avanzados que pueden ejercer de profesores) y pocos maestros, que han hecho los ocho pasos del yoga que son: el yama (código de conducta social); el niyama (código de conducta personal referida a la limpieza, el agradecimiento, la austeridad, el autoestudio y la rendición); el asana (postura física, referida como postura utilizada en la práctica de yoga mental como padmasana o loto, sidhasana o perfecta y sukhasana o fácil); pranayama o regulación de la respiración; pratyahara o interiorización; dharana o concentración; dhyana o meditación y samadhi o superconsciencia. De transmitir estos conocimientos se encargan profesores internacionales como Simon Park (en las fotos) o David Meloni, quien precisamente entre el 20 y el 24 de febrero dará una clase magistral en el estudio barcelonés YogaOne.

NUEVE BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA

Fuerza y flexibilidad El practicante va transformando su cuerpo con las asanas.

Movilidad El yoga es una ciencia pensada para mantener y recuperar la movilidad con especial atención a la de la espalda y las articulaciones en general.

Pérdida de peso A medida que avanzan, los practicantes sienten la necesidad de cambiar sus hábitos alimentarios, hacerlos más naturales y evitar los excesos.

Mejora el estado de ánimo Da energía y la vitalidad y la sensación de plenitud.

Relajación Las secuencias están pensadas para reducir las tensiones y aquietar los pensamientos.

Respiración Ayuda a hacerla de forma consciente. Además tiene un efecto circulatorio positivo, de masaje y de eliminación de toxinas.

tado en la práctica consciente del yoga". Lo habitual es entrar en este mundo por la puerta de la práctica. Pero una vez dentro, sea uno flexible o no, tenga o no tenga fuerza, tenga más o menos capacidad de concentración en las prácticas de meditación (que también las hay), al final lo que sucede es que casi siempre engancha. "Es como una adicción porque te das cuenta de que vas progresando a nivel físico, pero también mentalmente procesas un cambio", cuenta Jordi Canela. Y ese cambio es lo que ha llevado a muchos a hacer girar casi todas sus vivencias en torno a esta experiencia. Para dar este paso es bueno tener a mano algunas bases. Un manual de yoga para principiantes que podría ser:

No es una religión Pero lo parece puesto que se basa en diez principios que son similares a los de la mayoría de las religiones. Según Danilo Hernández, profesor de formadores de la citada academia y formado en Suiza con André Van Lysebeth, el yoga busca la unión con uno mismo y del individuo con el cosmos. "La asana culmina en el estado meditativo. Un estado total de armonía físico y mental con la mente en un silencio profundo, unificada con el cuerpo y la respiración", dice en *Claves del yoga*.

Es una disciplina física... y espiritual José Manuel Vázquez, presidente de la Asociación Shiva-Shakti de Yoga Integral y uno de los especialistas que intervinieron en la cualificación profesional del

Siddhasana, la postura perfecta o del adepto, en su versión sencilla es estable y asequible

6 Ajna (chakra tercer ojo)

CONSTRUIR LA POSTURA

Por lo general hay que mantener la espalda erguida y los hombros hacia atrás. Y con la práctica “vamos moviendo la columna y flexibilizándola ya que es una de las claves de la salud, la longevidad y el crecimiento personal”, explica Jordi Canela, de YogaOne. Este especialista recuerda que las posturas se construyen de forma estable, en ángulos rectos como si el cuerpo fuera un edificio con vigas y columnas en las posturas de pie”. Además hay que “mantener el centro corporal activo como base para una buena colocación y centro de equilibrio en las posturas y transiciones y entender el equilibrio de fuerzas: para que una parte del cuerpo se relaje y se abra, la otra parte debe estar muy activa”. Finalmente cada postura exige una distinta dirección de la mirada.

MANTRAS Y CHAKRAS

Con el mantra más conocido, el om, se inicia la práctica. Jordi Canela explica que “es el sonido de la creación. La manifestación sonora de la divinidad”. Para cerrar la práctica se utiliza el *Om shanti*. “*Shanti* significa paz y es para recordar el primer principio del yoga del respeto y la no violencia ante cualquier ser vivo ya sea de palabra voz o pensamiento”. Luego se llevan las manos al corazón y se hace una reverencia diciendo *namaste* (así reconocemos la naturaleza divina que hay en todos). Otros mantras son *So ham*, que nos recuerda “que además de cuerpo y mente somos alma”; *Om Namah Shivaya* habla del ciclo infinito de la creación y los mantras *bija* son los sonidos para abrir y armonizar los centros energéticos principales que son los siete chakras.

5 Visuddha (chakra garganta)

4 Anahata (chakra corazón)

3 Manipura (chakra plexo solar)

2 Svadhistana (chakra sexual)

1 Muladhara (chakra base)

yoga para el catálogo nacional de calificaciones profesionales aprobada en el 2011 por el Consejo de Ministros, recuerda que “en sánscrito, significa yugo, unión, unión interior, unión de la mente con el cuerpo, y con el espíritu, unión con la naturaleza y con la fuerza exterior que lo rodea”.

Tampoco es faquirismo ni contorsionismo Es cierto que hay quien llega a posturas increíbles. Pero no es el objetivo. “Cada uno debe encontrar su propia armonía”, cuenta Vázquez en *Yoga para occidentales*.

Mejor por la mañana O a última hora de la tarde. Otra consideración es que deben haber pasado unas dos horas después de las comidas... (y la alimentación, mejor, si es moderada y mejor aún si es vegetariana).

Se va descalzo Para poder ejecutar bien las posturas se debe sentir el suelo y la sensación de agarre. Por lo demás la ropa debe ser cómoda y bien ajustada a la cintura (para no estar pendiente de ella en las inversiones). ¿El color? Preferible los colores claros, expansivos, pero la gente va mucho de negro...

No hay lugar para el ego Lo peor que un principiante puede hacer es mirar al vecino. Cada uno debe estar centrado en su práctica sin querer competir o hacer demostraciones (el ego es el principal enemigo) ni envidiar a los demás. “Cada uno va a su

ritmo y la flexibilidad va llegando, las elevaciones sobre la cabeza se vuelven fáciles... Las metas llegan cuando llegan, con práctica disciplinada (abhyasa) y paciencia” explica Canela.

Se trabaja la fuerza, se suda y provoca agujetas Y mucho. “Quien crea que todo queda en el *Om* y la postura de meditación, está equivocado. La práctica es tan exigente como uno quiere”, explica Vázquez.

Se respira solo por la nariz Siempre. “Está diseñada para ello. Para purificar el aire al entrar y tener el control de la respiración es básico no usar la boca”, explica Jordi Canela. Además hay que coordinar movimiento y respiración: “El movimiento se inicia inspirando (con movimientos ascendentes) o exhalando (descendentes) y se termina coordinado con el fin de la respiración”.

Sólo se puede hacer yoga con la respiración consciente

HAY QUE RESPETAR EL PROGRESO ARMÓNICO Y NATURAL DEL CUERPO SIN FORZAR

“El control de la respiración permite movimientos fluidos. Si se entrecorta es que algo va mal. Es cuando hay que revisar la postura”, advierte el creador de YogaOne.

¡Se habla en sánscrito

y se canta en védico! No todo el tiempo pero los nombres de los ejercicios son en sánscrito y los mantras en védico. Los profesores lo traducirán y explicarán.

La ducha debe esperar Al menos 15 minutos. Lo ideal es ducharse quince minutos después de la práctica para no perder la energía generada.

La práctica sigue después de la esterilla El yoga es una disciplina muy completa que abarca todos los aspectos de la vida, el conocimiento, la acción, las emociones, el control mental y se manifiesta en nuestras vidas y relaciones cotidianas. Canela recuerda que “el yoga se fundamenta en los principios de la no violencia, veracidad, honestidad, control y expansión de las energías, desapego de lo material, limpieza y purificación física y mental, contentamiento, disciplina y reconocimiento y servicio al ser. Son unos principios que nos ayudan a vivir en armonía y con el entorno, acordes a las leyes naturales y a la base de la felicidad perdurable”.

Puede ser contraproducente si... no se respetan los pasos anteriores. “Una mala práctica física puede derivar en sobrecarga lumbar o cervical y sobre exigencia articular en rodillas o muñecas, por poner ejemplos típicos, pero si se hace con cautela y con la ayuda de un profesional el yoga sólo puede aportar beneficios y expansión energética”, dice Vázquez. ■