



Ciriaco Boyero, Instructor de *Hatha Yoga*.
Socio Colaborador de la
ASOCIACIÓN TAICHÍ SIN FRONTERAS

Con un profundo y sincero agradecimiento a la Asociación TSF por darme la oportunidad de transmitir la enseñanza del Yoga a sus socios, intentaré a continuación exponer brevemente algunas ideas sobre el Yoga.

Llama la atención que, tratándose de una tradición que hunde sus raíces antes de la Era Cristiana en un remoto lugar, el Yoga ha llegado hasta nuestros días y se ha colado en la moderna sociedad occidental. ¿Por qué practicamos Yoga? ¿Qué buscamos con el Yoga? Como suele decirse: “algo tendrá el agua cuando la bendicen”.

Todos hemos oído alguna vez algo sobre el Yoga. La palabra “yoga” la hemos escuchado, e incluso pronunciado, probablemente más veces de las que creemos. Cada uno tendrá una idea de qué es el Yoga. Pero, ¿qué es el Yoga? ¿Es una técnica de meditación? ¿Es un método de relajación? ¿Es un sistema integral para mantenerse sano? ¿Es una religión? ¿Es un tipo de gimnasia? El Yoga, podría decirse, es un gran conocido que casi nadie conoce realmente.

Transmitida en gran parte de forma oral, esta tradición ha evolucionado a lo largo de la historia a través de distintas formas, por ello no es fácil explicar de manera simple, ni breve, la diversidad de estilos y variedades que se cobijan bajo el paraguas del Yoga.

*Hay diferentes maneras de entender y de practicar Yoga; distintas escuelas. Y por tanto, la práctica que se realice va a depender mucho, no sólo de la escuela o tradición que siga su profesor, sino de la propia práctica y concepción que éste tenga del Yoga. En general, cuando hablamos de Yoga “moderno” en occidente, lo más seguro es que nos estemos refiriendo a **Hatha Yoga** o a algún estilo derivado de éste.*

*Podríamos definir el Hatha Yoga como el “Yoga de la fuerza”. Es una práctica basada, principalmente, en el trabajo del cuerpo con posturas a las que llamamos **asanas**. Básicamente en una clase de Hatha Yoga se trabaja con asanas, relajación y respiración.*

- **Relajación:** Se utiliza con varios objetivos: entrar en situación; concentrarse en la respiración y en las sensaciones corporales; sentir los efectos que la práctica produce en el cuerpo y la mente; o “simplemente” entregarse a un momento de paz y calma en el que olvidarse de todo permite que la práctica realizada proporcione el máximo beneficio. Aunque pueda parecer lo contrario, la relajación no es un fin en sí mismo, sino una consecuencia.
- **Respiración:** Podemos aguantar horas sin beber, días sin comer, pero sólo unos minutos sin respirar. Ya sea con ejercicios específicos o durante la práctica, el Hatha Yoga nos ayuda a conocer cómo respiramos y cómo podemos mejorar nuestra manera de respirar. Durante la relajación se dirige la atención a la respiración y se aprende a calmarla y a recorrer con ella las distintas partes del cuerpo incrementando la conciencia corporal. En las posturas, la respiración se utiliza para que nos ayude a controlar el cuerpo y la mente.
- **Posturas (asanas):** No se trata de contorsionar el cuerpo hasta el límite de lo inverosímil, sino de aprender el trabajo que el cuerpo, en coordinación con la mente y la respiración, tiene que hacer en cada postura. Se trata de entender cuál es la forma de trabajar, qué parte del cuerpo hay que activar o relajar y cómo se logra esa activación o relajación. En este punto hay que tener muy claro que **no todas las personas pueden hacer lo mismo, ni de la misma manera, ya que cada cuerpo es diferente y tiene sus propias proporciones y elasticidad.** Que alguien no tenga mucha flexibilidad no le impide entender y realizar el trabajo que tiene que hacer en un **asana** aunque no llegue al límite del estiramiento. El resto vendrá con el tiempo y la **práctica**.

Cuando me formé como instructor me dijeron que “el Yoga no es para todo el mundo”. No sé si esto es realmente así, o si es al revés, es decir: “no todo el mundo es para el Yoga”. Sin **esfuerzo, paciencia y perseverancia** es difícil lograr una buena **práctica**. A la clase de Yoga no va sólo el cuerpo, tiene que ir también la mente. Y en clase, en la **práctica**, la mente simplemente permanece en cada momento, en cada **asana**, en cada inspiración, en cada espiración.

La **práctica** de Yoga puede aportar diferentes beneficios; pero hay que probarlo para experimentar las sensaciones; no rendirse a la primera, dejarse llevar durante la práctica, sentir cómo ese cofre cerrado, que es el cuerpo en unión con la mente, poco a poco se va abriendo, y olvidarse de todos los problemas, olvidarse incluso de lo que no son problemas, limitarse a estar con uno mismo, regalarse un momento de paz y calma.

Shanti.