

# Premisas Básicas para la Práctica de Yoga

En vista de las distintas condiciones humanas, las variadas escuelas de yoga se han acercado, incluso a las más básicas posturas de hatha yoga, desde perspectivas distintas y teniendo expectativas también distintas.

Asimismo, los instructores y guías de práctica de yoga se enfrentan a un amplio abanico de practicantes, también ellos con enfoques y expectativas distintas, que van desde un atleta a un ama de casa.

Aunque a primera vista esto pareciese una dificultad, sin embargo no lo es. No es ningún problema trascender estas diferencias, porque para todos, no importando su edad o su condición física, el objetivo más importante del yoga no es la flexibilidad, ni la fuerza, ni el equilibrio, ni la habilidad de realizar posturas de faquires o circenses. El objetivo primordial del yoga en su aspecto más inmediato y práctico es desarrollar conciencia y estar presentes momento a momento en nuestro cuerpo, mente y respiración. Desde este estado de conciencia y presencia, nace nuestro autocontrol, y del autocontrol resulta la gracia y la belleza en las posturas.

Y son esta gracia y belleza las que de a poco también se transmiten al resto de nuestras actividades.

Para ello y para lograr una mejor práctica de yoga es favorable tener presente las siguientes premisas a modo de guía:

## 1º- Atención enfocada:

Llevar la atención siempre al cuerpo. Podemos prestar atención a la respiración, a los tejidos corporales que estamos estirando, a los movimientos que realizamos y a los pensamientos que surgen.

El yoga nos entrena en cuerpo y mente.

## 2º-Conciencia de la respiración:

Usar inhalación y exhalación para realizar los movimientos de entrada y salida en las posturas. Mientras se hacen las posturas es una regla general mantener las vías respiratorias completamente abiertas, respirar solo por nariz suave y silenciosamente.

## 3º-Construir fundamentos:

Al realizar las posturas enfocar la atención en los apoyos y en las estructuras corporales que usamos para armarla y mantenerla. Este prestar atención es en función de dos objetivos: evitar lastimarnos y entender los efectos de la postura en sí. Tomar conciencia del tejido conectivo que unen las articulaciones y el sistema óseo. Para reforzar el tejido conectivo hay que fortalecer las articulaciones, tendones, ligamentos y fascias. Esto se hace fortaleciendo el cuerpo de dentro hacia fuera, desde los músculos internos del torso hacia las extremidades.

## 4º-Entrada y salida de las posturas:

Moverse lento y conscientemente al entrar y salir de las posturas, vigilando el cuerpo entero, en cada una de sus partes y la respiración, haciendo que trabajen como un todo armónico en forma consciente.

## 5º-Escuchar y respetar el dolor:

Hacer oídos sordos a los mensajes del cuerpo es ser candidato a padecer sobre estiramientos, tendinitis, pinzamientos y roturas de discos intervertebrales. Para evitar esto debemos desarrollar

autoconocimiento, conciencia y auto respeto. Practiquemos yoga evitando cualquier dolor. Tengamos presente que la sensación de dolor es un regalo de la naturaleza para evitar lastimarnos.

## 6º-Cultivar regularidad, entusiasmo y prudencia:

Practicar a la misma hora y lugar cada día. Cultivar el entusiasmo y la prudencia al mismo tiempo durante la práctica.

Prestar especialmente atención cuando nos sentimos fuertes, flexibles y con energía, ya que en ese momento es cuando más probabilidades de lastimarnos tenemos.

## 7º-Responsabilidad personal:

El instructor puede solicitar ciertas posturas o dejarse llevar por el ímpetu de querer hacer más, sin embargo somos nosotros, los practicantes, quienes decidimos que somos capaces de hacer y como.

Las posturas de yoga no son posturas habituales en nuestro cuerpo y debido a esto exponen las debilidades y carencias del mismo con facilidad. Entonces, depende de nosotros, que habitamos y sentimos nuestro cuerpo, decidir como y cuando hacer algo. Debemos tener presentes las contraindicaciones de las posturas. Y también hay que saber sentirse bien en el momento de la práctica, una hora después y un día después.

## 8º-Cultivar la paciencia:

Seamos tortugas. Movámonos lento, continuo y fluidamente. Sin expectativas y disfrutando la práctica.

## 9º- Siempre Sonreir:

Tengamos presente que el movimiento de los músculos faciales. Cuando nos reímos, nuestro organismo segrega diversas sustancias a nivel cerebral, en primer lugar, endorfinas, elementos que tienen gran poder analgésico mitigando el dolor; asimismo, se libera adrenalina, (componente que incrementa creatividad e imaginación), dopamina (favorece la agilidad mental) y serotonina (posee efectos calmantes y disminuye hambre y ansiedad).