

El Yoga y la Salud

«La salud es riqueza, la paz mental felicidad,
el yoga enseña el camino»

Suami Vishnudevananda

Probablemente la mayoría de las personas que aprenden yoga no lo hacen para alcanzar la iluminación espiritual, sino para saber relajarse y aliviar dolencias. Las posturas de yoga constituyen un maravilloso sistema de ejercicio físico y de relajación. Pero pronto se aprecia que **la tensión física tiene íntima relación con la tensión mental.**

El ejercicio regular mediante las posturas; la respiración adecuada, la relajación, y la meditación, para cultivar la concentración mental y la serenidad; el pensamiento positivo, y una dieta equilibrada. Esto es lo que nos ofrece el yoga hoy en día.

Nivel 1 - Ficha 2 de 20 - Centro de Yoga Anamaya - 45600 TALAVERA DE LA REINA - 925.82.55.13 - www.anamaya.alocom.net - anamaya@alocom.net

La realización de las posturas exige y produce un estado de concentración y de reposo mentales, no solamente porque uno debe concentrarse para adoptarlas, sino también porque ciertas posturas físicas son la expresión de estados mentales.

El yoga actúa sobre la totalidad de la persona. El yoga confiere equilibrio a las distintas partes del cuerpo; al cuerpo en su relación con la mente; al individuo en su relación con el mundo exterior. El yoga acentúa la relación entre las cosas y los seres y desecha las divisiones; una persona no termina en la capa externa de su piel, sino que se prolonga al tocar cuantos objetos le rodean, de la misma forma en que la configuración de éstos se define por el espacio en que se insertan. Cada respiración, cada acción, cada pensamiento, afectan al medio.

Se puede empezar a practicar el yoga del modo que uno desee y por el punto que más le atraiga. Muchos beneficios concretos del yoga empiezan a sentirse en cuanto se practica de forma regular. El yoga nos mantiene sanos, puesto que vigoriza la respiración, la digestión el metabolismo y la circulación. Hace que el cuerpo se conserve ágil, distiende la columna vertebral y fortalece los músculos. A menudo hace desaparecer las pequeñas dolencias y los trastornos psicosomáticos. Todo ello produce una sensación general de bienestar, de ligereza física y de satisfacción interior y un sentimiento de formar una sola unidad con el resto del mundo. **Es frecuente que uno se sienta más consciente** de lo que ocurre en su entorno, como consecuencia de la estimulación que el yoga verifica sobre todo el organismo, con lo que la persona se siente mucho más "despierta".

A diferencia de la medicina occidental, que es en buena medida una ciencia de la enfermedad y su tratamiento, el yoga es una **ciencia de la salud.** Las enseñanzas del yoga se basan en una comprensión intrincada y precisa del sano funcionamiento del cuerpo y de la mente del hombre, y sus técnicas están destinadas a sacar el máximo partido a nuestro potencial de buena salud, vitalidad y juventud perdurables. Cuando incorporas el yoga a tu vida cotidiana, eres como el propietario de un coche que se ocupa de su vehículo y lo cuida, manteniéndolo en funcionamiento, totalmente en forma y tan reluciente como si fuera nuevo, año tras año. Sin esta disciplina, somos como el conductor de un coche cuyo vehículo no quiere arrancar por las mañanas, necesita de una atención onerosa y ocasionalmente de reparaciones importantes, y que, en última instancia, puede averiarse en un momento crítico, con graves consecuencias.

El estado natural del cuerpo es la salud: hasta la mínima parte y la mínima función tienen un objetivo biológico que predomina sobre cualquier otro, que consiste en buscar y

restablecer la salud en todo momento. Las heridas se curan, los huesos se sueldan, la fiebre baja, las toxinas se eliminan, la fatiga se repara... Tenemos a nuestra disposición un milagro de la biomecánica, que debería durarnos hasta una vejez tranquila y saludable.

El yoga se ocupa del mantenimiento de este admirable sistema viviente, prestando especial atención a **tres funciones principales:** el armazón fuerte y flexible de huesos, músculos y ligamentos que constituye el cuerpo; los ciclos orgánicos de la digestión, la respiración y la circulación, que alimentan y reparan células y tejidos; y el vital servicio de mensajería constituido por los nervios y las hormonas, que equilibran y regulan nuestras reacciones físicas, emocionales y mentales. El yoga, peculiar entre todas las formas de cultura corporal, trabaja sistemáticamente todas estas partes del cuerpo viviente para mantenerlas funcionando de manera equilibrada y en perfectas condiciones.

En la vida contemporánea, la experiencia de una salud vital y plena es una rareza, una vez pasada la infancia.

Como no damos importancia a nuestro cuerpo, abusamos de él sin consideración. Nos pasamos largas horas privados de aire y de sol, en asientos incómodos, tragando presurosamente alimentos precocinados, sin encontrar un momento para estirarnos, para conceder al cuerpo oportunidad de moverse libremente, de relajarse en profundidad, de disfrutar del aire fresco o de alimentos sanos y naturales. Y si el cuerpo se queja, tomamos píldoras: silenciamos las señales que podrían alertarnos de un problema y con ello dañamos aún más los sistemas naturales de reparación del cuerpo. Al volver a equilibrar esos sistemas naturales, el yoga puede hacer mucho por restablecer la buena salud, incluso después de que años de vida malsana hayan dado por resultado las dolencias que tan familiares son para nosotros: estrés, fatiga, hipertensión, insomnio, reumatismo y muchas más.

Gran parte de las enfermedades y de la pérdida de vitalidad que sufrimos se deriva del prolongado desgaste de los sistemas corporales, debido al uso y a la estimulación insuficiente de las funciones vitales. Actualmente, todos los profesionales de la salud recomiendan que se haga ejercicio, pero los ejercicios del yoga no tienen parangón. El principio que los yoguis entienden desde hace miles de años es que la ejercitación adecuada no está destinada a desarrollar los músculos mientras consume nuestras fuerzas, sino a estirar y tonificar suavemente el cuerpo y, sobre todo, a estimular la circulación, hasta el nivel celular incluso, de manera que los tejidos estén bien nutridos, los desechos se eliminen, los órganos vitales recuperen su eficacia plena y se restablezca el metabolismo de la salud.

Para la filosofía del yoga, el cuerpo físico no es más que un aspecto de la salud, para la cual son igualmente importantes la mente y el espíritu. También la medicina occidental ha comenzado a entender que, para que el cuerpo se arregle, la mente debe curarse. Pero el enfoque de la medicina occidental es fragmentario, en tanto que el yoga integra la ciencia de la mente con la del cuerpo y el espíritu.

