

Fragmento_37. 10 razones para practicar Yoga

El viaje hacia el mundo del yoga es, además de excitante, inmensamente agradecido.

Los efectos de su práctica regular son intensos y maravillosos. Normalmente, se notan efectos positivos muy deprisa. Lo primero es una mejora en la flexibilidad, en el tono muscular y en el estado físico en general. A medida que se profundiza en la práctica regular, se experimentan otros beneficios mas sorprendentes.

A continuación se enumeran diez buenas razones para practicar estas técnicas (yoga) con confianza.

1. El yoga ayuda a mantener, recuperar y aumentar la salud física.

El yoga es un ameno sistema anti-estrés. Mediante la relajación, las posturas, la respiración, la meditación y la dieta adecuada, el yoga disminuye efectivamente el estrés, baja la tensión y la ansiedad. Mejora también el sistema inmunitario evitando enfermedades y, si ya se esta enfermo, facilitando la recuperación. Recientes investigaciones demuestran que el yoga es muy eficaz frente a casos de hipertensión, diabetes, problemas respiratorios como el asma, problemas para conciliar el sueño, dolores crónicos de cabeza y de espalda. El yoga puede mejorar las funciones cardiovasculares, la digestión, la visión e incluso proporcionar cierto control sobre el dolor.

2. El yoga pone en forma y aumenta la

energía.

Su práctica ayuda a relajar el cuerpo y la mente permitiendo obtener toda la energía necesaria para actuar eficientemente ante los desafíos de la vida diaria. Se mejora mucho la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio.

3. El yoga proporciona equilibrio mental.

Ejerce una profunda influencia sobre la mente a través del sistema hormonal. La práctica del yoga proporciona mejores resultados que cualquier tranquilizante y sin los indeseables efectos secundarios. Proporciona equilibrio y claridad mental sin entorpecer la mente. Con el yoga se puede permanecer al mismo tiempo alerta y relajado.

4. El yoga es una poderosa ayuda para el crecimiento personal.

El yoga ayuda a descubrir el potencial escondido del cuerpo. El cuerpo es un maravilloso instrumento, pero hay que tocarlo adecuadamente para producir bellas y armoniosas melodías. El yoga permite acceder con seguridad a la exploración de los aspectos más ocultos de la mente, especialmente a los estados de conciencia más elevados. De forma progresiva desaparecen las ideas equivocadas sobre uno mismo y sobre la vida en general.

5. El yoga es un sistema completo e

integral.

El yoga ofrece un estilo de vida orientado hacia el crecimiento personal que cubre todos los aspectos de la vida. Su repertorio incluye técnicas para una óptima salud física y mental, para afrontar con creatividad los desafíos de la vida moderna y para mejorar y transformar la vida sexual. El yoga te hace sentirte a gusto con tu cuerpo, mejora la imagen y la autoestima; aumenta el poder de concentración y la memoria. En definitiva, el yoga ayuda a descubrir la esencia espiritual del practicante, liberándolo del miedo y de otras emociones y pensamientos restrictivos.

6. El yoga mejora las relaciones sociales.

El yoga permite mejorar las relaciones con la familia, los amigos y los compañeros de trabajo, proporcionando una nueva visión de la vida. Procura medios para desarrollar paciencia, tolerancia, compasión y perdón. Mediante sus técnicas se adquiere control sobre la mente haciendo desaparecer las obsesiones y los hábitos indeseables. El yoga enseña a vivir en paz con todo el mundo. Proporciona todo lo necesario para armonizar y embellecer la vida.

7. El yoga aumenta la conciencia.

Con el yoga se puede intensificar en gran medida la conciencia. La práctica del yoga permite afrontar todas las situaciones de la vida, incluso las mayores crisis, con claridad y serenidad. Además, el yoga hace

a quien lo practica mas sensible a los ritmos corporales y las sensaciones de los sentidos, desarrollando también la facultad intuitiva (el sexto sentido). Pero lo mas significativo es que el yoga te pone en contacto con tu realidad espiritual que es fuente primera de la mente y la conciencia.

8. El yoga se puede combinar con otras disciplinas.

Aunque el yoga es completo en si mismo, se puede combinar facilmente con todo tipo de deportes o esfuerzo físico, incluso con ejercicios tan opuestos como el aerobico o el levantamiento de pesas. También se puede practicar yoga junto con otras disciplinas mentales, como técnicas de memorización o ajedrez. No solo es que el yoga sea compatible en todos los casos, sino que ayuda en gran medida a mejorarlos.

9. El yoga es facil y conveniente.

En el yoga no se practica hasta que surge la fatiga y aparece el sudor (a menos que se siga algún tipo de yoga moderno aeróbico). Se puede practicar en el confort del propio domicilio, aunque realmente se pueda practicar en cualquier sitio. Aunque no es preciso desplazarse a algún sitio concreto, es conveniente que los principiantes asistan a clases de yoga. El yoga esta libre de cualquier esfuerzo doloroso. En realidad, permite superar todas las formas de sufrimiento.

10. El yoga es liberación.

El yoga te puede conectar estrechamente con tu auténtica naturaleza, proporcionando una sensación de plenitud, de enriquecimiento interior y de confianza. Reduciendo el egoísmo y los pensamientos y emociones negativas, el yoga te acerca a la felicidad eterna. Desarrolla tu fuerza de voluntad y te permite ser responsable de tu propia vida.

Georg Feuerstein

(Traducido del libro "Yoga for Dummies", de Georg Feuerstein y Larry Payne, edit. IDG Books Worldwide, Inc., Foster City, USA, 1999)
