Yoga y salud

Lo esencia de la práctica del yoga es que te ayude a recuperar la dimensión espiritual de la Vida, para estar en el código de la Unidad.

Desde la perspectiva del yoga la salud es un movimiento del organismo en búsqueda del equilibrio, supone una respuesta eficaz y de menor coste energético ante los estímulos externos e internos. La salud es la capacidad adaptativa del organismo y de la persona al cambio. En el Yoga esa capacidad depende en gran medida de la Integridad de la persona, y una persona es integra cuando hay coherencia entre su pensar, sentir y actuar. Esa coherencia restablece en gran medida la salud. En este sentido el yoga es una educación práctica que da herramientas para:

– Generar pensamientos armónicos y lúcidos; los pensamientos son poderosos medicamentos.

– Crear estados de calma y paz. Una respuesta de relajación como base para restablecer la salud.

– Un espacio para vivir y cualificar las emociones, dándoles un sentido constructivo; la mayor parte de nuestras enfermedades son de origen emocional.

– Una vivencia desde el cuerpo y con el cuerpo que ayude a habitarlo con ternura y vitalidad. El sedentarismo, los hábitos alimentarios, la respiración empobrecida, etc., son causa de muchos problemas a nivel

de la columna vertebral y del sistema articular y muscular en general.

Y el primer paso es que cada uno sea partícipe activo de su propia salud que asuma sus responsabilidades y que ponga su energía en movimiento. La responsabilidad sin culpabilidad, sin victimismo, tan sólo como la capacidad de responder en una actitud de aprendizaje. Yoga implica una actitud de aprendiz, aprendices de la Vida, de los eventos que a cada uno le toca afrontar. Con esta actitud la enfermedad es una gran maestra.

El segundo paso que te propone el yoga es que te pares. Una parada para que puedas ver dónde estás, qué piensas de ti mismo y qué imagen tienes de ti y del mundo. Qué piensas de la enfermedad, del pronóstico. Todos esos pensamientos implícitos son importantes porque uno se convierte y actúa según las ideas que se tienen de si mismo. Y el yoga te da un marco donde retomar un sentido más profundo de lo humano, donde nos ayuda a dar sentido a lo que nos sucede, y desarrollar valores esenciales contigo y con los demás. Estos valores son: no hacer daño, honestidad, generosidad, ecuanimidad, abstenerse de lo no esencial.

El tercer paso es ir cambiando de hábitos, introduciendo nuevas acciones. Una vez me explicaron de una forma muy simple lo que era un hábito: “si tu pones en una cazuela grande con agua y abierta una rana, y pones a fuego muy lento a calentar el agua, la rana no salta y acaba cociéndose”. Realmente nos cocemos en nuestros propios hábitos, en nuestras propia salsa. Un 70% de nuestras enfermedades vienen de hábitos inadecuados, si cambiamos nuestros hábitos restablecemos el equilibrio y por tanto

ayudamos a recuperar la salud. Este es el sentido de la práctica. Introducir un tiempo de Yoga en tu vida diaria, permite que introduzcas un elemento nuevo que va a ir cambiando el ritmo de cómo y desde dónde vives lo cotidiano. En el cuerpo el ritmo viene expresado por la respiración y el corazón. La respiración es el centro de las diferentes métodos propuestos en el yoga para restaura la salud. Ya que por una parte aporta vitalidad, Prana, ayuda a calmar el mental y producir una respuesta de relajación, que es esencial para el buen funcionamiento de todo el sistema neurovegetativo, mejora la circulación energética y orgánica y ayuda a la limpieza del cuerpo.

Las enseñanzas del yoga pasan por el corazón, ya que la más poderosa de las medicinas es el Amor. Lo que hagas hazlo con amor, respira con gratitud, haz un ejercicio con fuerza y con la sensibilidad de la ternura, sonríe, no por compromiso, si no porque escuchas el corazón. Toda práctica nace en ti, en tu centro y termina en ti , en tu centro. La salud en el yoga es el arte de entrar en uno mismo y armonizar los pensamientos, las emociones y el cuerpo en una corriente de Vida y Amor. Para ello cuenta con numerosas herramientas que tienen su incidencia en estos tres niveles: meditación, visualizaciones, pensamientos semillas, sonidos, respiraciones, ejercicios físicos. Todos estas herramientas las iremos desarrollando en próximos artículos, cuando hablemos de temas más concretos, concernientes a los síntomas más comunes de los alumnos que acuden a las clases de yoga.