

¿Por qué practicar Yoga?

Por miles de años, el yoga ha sido una parte central en la vida de millones de personas a lo largo de todo el mundo, que buscan la cura y la paz mediante la práctica de este ejercicio meditativo. No es de extrañar entonces que existan muchas interpretaciones sobre sus beneficios, y que cada persona le asigne una interpretación diferente. Sin embargo, existe una certeza compartida por todas las personas que lo practican: quienes hacen yoga, tengan la edad que tengan, pueden hallar mediante este ejercicio un mayor bienestar, desarrollar mayor flexibilidad en su cuerpo, mejorarlo estéticamente, y sentirse más lúcidos y despiertos.

El yoga se ha popularizado mucho en los últimos años dentro del mundo occidental, pero esta tradicional práctica del este de la india comenzó hace más de 5.000 años, como una forma de hallar el propio alma. La filosofía existente detrás de este ejercicio, intenta crear los principios para armonizar el cuerpo con la mente y espíritu, a través de las *asanas* (posturas). El yoga se basa también en principios éticos, y una disciplina personal, elementos básicos de todas las culturas civilizadas.

La práctica diaria del yoga, puede conducir a una vida más larga y sana. Y quienes crean que esto no tiene fundamentos científicos, deben saber que el ejercicio del yoga se basa firmemente en la circulación energética de los cuerpos: las *asanas*, fueron desarrolladas para estimular el flujo del *prana*, la energía que da la fuerza de la vida. El *Prana*, se activa por determinadas posturas corporales que estimulan principalmente a las glándulas endocrinas. De esta forma, comienza a correr por nuestro organismo un armonioso flujo de energía, que los mantiene fuertes y sanos, y ayuda a los enfermos a desarrollar su cura.

Uno de los fundamentos importantes de esta práctica es mejorar la respiración, a medida que se realizan las *asanas*. Si una persona sufre algún malestar mientras lleva a cabo una determinada postura, puede relevar ese problema concentrando su mente en el área de la tensión, respirando profundamente, y enviando energía hacia ese punto. De esta forma, se pueden aliviar las dolencias que se experimenten en las complejas posturas del yoga.

Por supuesto que todo esto lleva tiempo y práctica y el progreso hacia una flexibilidad total debe ser realizado gradualmente, sin forzar al cuerpo y llevándolo suavemente hacia las posturas deseadas. La regulación de la respiración, ayuda a tranquilizar la mente y obtener una mayor concentración para realizar las posturas, además de optimizar las curas. Es de vital importancia realizar las posturas con la correspondiente respiración y concentración.

Las *asanas* influyen en todos los aspectos de la vida de una persona. Las posturas y sus efectos, pueden ayudarle a levantarse mejor en la mañana, disminuir la tensión

del mediodía, y relajar el sueño durante la noche. Estos beneficios son fundamentales para los hombres y mujeres de mediana edad, que suelen pasar sus días repletos de actividades, obligaciones, y compromisos. Es por ello que una gran cantidad de occidentales, han comenzado a reemplazar el tiempo que le dedicaban a su deporte favorito, para utilizarlo en la práctica del yoga, conscientes de los mayores beneficios que esta práctica representa. Las sensaciones asociadas al yoga, como la paz mental, la relajación, la energía, y la facilidad de movimiento corporal, acompañan a quienes lo practican durante todo el tiempo de sus vidas.

Además, los *Yogis* realizan otros deportes con menor esfuerzo y mayor agilidad. El conocimiento de las técnicas de respiración y de movimiento de los cuerpos, los previenen de los problemas que ocurren a menudo en los deportes más populares y "activos", como el tenis, el fútbol, o el esquí. Y si llegará a sucederles alguna lesión, el daño puede ser menos severo y la recuperación más rápida, ya que el yoga acondiciona el cuerpo entero. El *yogi* aprende a escuchar a su cuerpo, y no forzarlo en las situaciones que pudieran ser dañinas para él.

Además, aumenta la fortaleza del cuerpo, y retrasa el envejecimiento. Los músculos aumentan su tonicidad, y proporcionan una mayor flexibilidad y mejor aspecto estético. Todos estos beneficios, ayudan a armarse de confianza y valor para enfrentar los desafíos más difíciles, como realizar exploraciones, subir montañas o ir de excursión, actividades que sin lugar a dudas repercuten muy saludablemente en nuestro interior.

Una persona que practica yoga, también es fácilmente identificada por su postura corporal. Suelen estar relajados, con los hombros erguidos y el pecho abierto, dando una sensación de abrir su corazón al mundo que los rodea. El yoga mantiene también la flexibilidad y fortaleza de sus huesos, previniendo la osteoporosis. Su práctica, mejora la digestión, la respiración, la concentración, y todo el sistema cardiovascular. Un *yogi* raramente se enferma, y si los hace, las complicaciones son generalmente menos severas, y su recuperación más rápida.

Todas estas ventajas se combinan para mejorar perceptiblemente la calidad de vida de los hombres y mujeres que sufren estrés, depresión, o tensiones diversas. Es importante saber que el bienestar y la plenitud no están reservados exclusivamente a los jóvenes, aunque constantemente escuchemos ese mensaje. El yoga es una excelente forma de mantener los beneficios de la juventud, al tiempo que se goza de una nueva forma de ver la vida, donde se combinan con total armonía el cuerpo, la mente y el espíritu.

Patty Arroyo

pattyarroyo@racsa.co.cr

