

La Verdad sobre “10 Razones para practicar Yoga”, según Yoga Day USA

Swami Jnaneshvara Bharati

En el sitio web www.YogaDayUSA.org apareció publicada una lista titulada “Las 10 principales razones para practicar Yoga y Vivir mejor”. Desafortunadamente, la mayoría de las razones que ahí se aducen tienen poco que ver con el Yoga tradicional auténtico.

Razón # 1 Yoga para ... Aliviar el Stress.

El Yoga disminuye los efectos provocados por el stress en el cuerpo físico. Al favorecer la relajación, el Yoga ayuda a reducir los niveles de cortisol, que es considerada la hormona del stress. Además, se obtienen otros beneficios relacionados: disminución de la presión arterial y la frecuencia cardíaca, mejoramiento de la digestión, estimulación del sistema inmune y alivio de síntomas debidos a condiciones tales como la ansiedad, la depresión, la fatiga, el asma y el insomnio.

La Verdad sobre el Yoga

En el Occidente la mayoría de las personas, aunque muchas también en India, confunden el Yoga con el Hatha Yoga, que es la parte referente a las posturas corporales. Pero el Yoga es esencialmente una disciplina espiritual. (Paramahansa Yogananda)

Razón # 2 Yoga para ... Aliviar el Dolor.

El Yoga puede aliviar el dolor. Estudios han demostrado que la práctica de asanas (las posturas del Yoga), la meditación o ambas, reducen el dolor en personas que padecen de cáncer, esclerosis múltiple, enfermedades autoinmunes e hipertensión, como también en quienes tienen artritis, dolor de espalda o cuello y otras patologías de tipo crónico. Algunos profesionales declaran que la práctica del Yoga puede atenuar incluso el dolor emocional.

La Verdad sobre el Yoga

El Yoga se ha convertido en la alternativa de elección en lo que a salud y a acondicionamiento físico se refiere. No dejar de ser extraño, ya que es la mente y no el cuerpo el principal objetivo de toda genuina práctica yóguica... Considerar el Yoga esencialmente como un conjunto de prácticas cuyo fin es calmar el sistema nervioso e incrementar la fortaleza física y la flexibilidad, es confundir la cáscara con la semilla. (Pandit Rajmani Tigunait)

Razón # 3 Yoga para ... Respirar mejor.

El Yoga enseña cómo respirar más lenta y profundamente. Esto mejora la función pulmonar, desencadena la respuesta de relajación corporal y aumenta la cantidad de oxígeno disponible en los tejidos.

La Verdad sobre el Yoga

Como muchas artes y ciencias que son profundas, hermosas, poderosas, el Yoga ha sufrido a causa de la pobreza espiritual del mundo moderno —se lo ha trivializado, diluido o reducido a clichés. La esencia profunda y eterna del Yoga ha sido tergiversada y envasada por personas astutas que la han usado en beneficio propio. (Bhole Prabhu)

Razón # 4 Yoga para ... ser más Flexible.

El Yoga ayuda a mejorar la flexibilidad y la movilidad, aumenta la amplitud de los movimientos y reduce las molestias y el dolor. Muchas personas son incapaces de tocarse los dedos de los pies la primera vez que asisten a clase, pero poco a poco comienzan a usar los músculos adecuados. Con el tiempo, los ligamentos, tendones y músculos se alargan, se obtiene una mayor elasticidad, y así más posturas son factibles de realizar. El Yoga también favorece el alineamiento del cuerpo, lo que da como resultado una mejor postura y alivio en afecciones de la espalda, cuello, articulaciones y músculos.

La Verdad sobre el Yoga

En tiempos pasados, el Hatha Yoga se practicaba por muchos años como una preparación para alcanzar estados más elevados de consciencia. Pero ahora, el verdadero propósito de esta grandiosa ciencia se ha ido olvidando completamente. Las prácticas de Hatha Yoga, que los rishis y sabios de la antigüedad concibieron para la evolución de la humanidad, hoy en día se entienden y utilizan en términos muy limitados. (Swami Satyananda Saraswati)

Razón # 5 Yoga para ... Aumentar la Fortaleza Física.

Las posturas de Yoga o asanas, al hacer uso de todos los músculos del cuerpo, ayudan a acrecentar la fortaleza física, literalmente de pies a cabeza. Al mismo tiempo, aportan un beneficio adicional por el hecho de atenuar la tensión muscular.

La Verdad sobre el Yoga

El Yoga no consiste en simples acrobacias. Algunos suponen que el Yoga básicamente atañe a la manipulación del cuerpo, a fin de ejecutar posturas extrañas como por ejemplo, pararse de cabeza, hacer torsiones de columna o asumir cualquiera de las posiciones raras que se muestran en los libros de Yoga. Estas técnicas que se usan debidamente en cierto tipo de práctica yóguica, no son parte integral de la forma de yoga más fundamental. Las posturas físicas sirven en el mejor de los casos como una forma auxiliar o secundaria de Yoga. (Swami Chidananda Saraswati)

Razón # 6 Yoga para ... Controlar el Peso

El Yoga -incluso sus estilos menos enérgicos- contribuye a los esfuerzos orientados a controlar el peso, gracias a que reduce los niveles de cortisol, quema el exceso de calorías y disminuye el stress. El Yoga también estimula los hábitos sanos de alimentación, y genera una incrementada sensación de bienestar y autoestima.

La Verdad sobre el Yoga

Muchas enseñanzas falsas e incompletas se han propagado en su nombre, se le ha explotado comercialmente, y a menudo una pequeña parte del Yoga se considera como la totalidad. A modo de ejemplo, en el Occidente muchos piensan que se trata de un culto a la belleza y a lo físico, y otros creen que es una religión. Todo esto ha enmascarado su verdadero propósito. (Swami Rama)

Razón # 7 Yoga para ... Mejorar la Circulación

El Yoga ayuda a mejorar la circulación. Varias posturas tienen como efecto hacer que la sangre oxigenada llegue a las células más eficientemente.

La Verdad sobre el Yoga

Gracias a la disciplina del Yoga, tanto las acciones como la inteligencia traspasan las cualidades llamadas gunas, y el observador logra experimentar su propia alma con absoluta claridad, libre de los condicionamientos relativos a la naturaleza y a los actos. A este estado de pureza se conoce como samadhi. El Yoga es por lo tanto el medio y la meta. Yoga es samadhi y samadhi es Yoga. (B.K. S. Iyengar)

Razón # 8 Yoga para ... el Acondicionamiento Cardiovascular

Hasta las prácticas de Yoga más moderadas son capaces de proporcionar beneficios al aparato cardiovascular, debido a que durante el descanso disminuyen la frecuencia cardíaca, y durante el ejercicio aumentan la resistencia y mejoran la captación de oxígeno.

La Verdad sobre el Yoga

El principal objetivo del hatha Yoga es crear un completo equilibrio entre las distintas actividades y procesos del cuerpo físico, la mente y la energía. Cuando esto se produce, se generan impulsos dirigidos a despertar la fuerza central (sushumna nadi), responsable de la evolución de la consciencia humana. Si el hatha Yoga no se practica con este propósito, habrá perdido su verdadero sentido. (Swami Satyananda Saraswati)

Razón # 9 Yoga para ... Enfocarse en el Presente

El Yoga nos ayuda a centrarnos en el ahora, a estar más conscientes y a favorecer la salud de cuerpo y mente. Crea las condiciones para acceder a una mejor concentración, coordinación, tiempo de reacción y memoria.

La Verdad sobre el Yoga

La meta del Yoga es Yoga, unión, entre el pequeño ser y el Verdadero Ser, un proceso de despertar a la unión preexistente llamada Yoga. El Yoga tiene que ver con experimentar directamente la unión ya existente entre Atman y Brahman, Jivatman y Paramatman, Shiva y Shakti, o la realización de Purusha como algo independiente, separado de Prakriti. (Swami Jnaneshvara Bharati)

Razón # 10 Yoga para ... la Paz Interna

Los aspectos meditativos del Yoga ayudan a muchas personas a vivir sus vidas de un modo más profundo, espiritual y satisfactorio. Es frecuente que quienes empezaron a practicar por otras razones, reconozcan que fue este tipo de logros lo que hizo que el Yoga se volviera algo esencial en sus vidas.

(La mención que aquí se hace respecto al propósito "espiritual" del Yoga, deja entrever finalmente la verdadera razón para practicar Yoga.)

La Verdad sobre el Yoga

El cuerpo se usa como un medio para hacer regresar la mente al cerebro. El matrimonio entre mente y cuerpo es perfecto. Entonces es posible llegar a tocar la puerta del espíritu...

El Yoga es libre. Pertenece a la Tierra. Es un dios. (Bikram Choudhury)