

Permite, que el Yoga se haga

Con buena intención y mucho afán nos ponemos a practicar Yoga. Mucha gente hoy en día dice practicar la Meditación. Son buenas las tendencias que se observan en la sociedad. Cada vez más gente reconoce la necesidad de hacer Yoga para el bien de la salud física y mental.

Una de las observaciones que hago en las sesiones de Yoga es el esfuerzo y la exigencia que domina la actitud de los “yoguitas.” Parece que aplicamos las mismas normativas en nuestra práctica yoguica que en nuestro día a día: “cuanto más, mejor...” Buscamos la intensidad y exigimos de nuestra anatomía un alto rendimiento. A medio y a largo plazo esto puede tener severas consecuencias, y antes o después nos rendimos. Demasiado es el sufrimiento, el precio de la presunta noble intención inicial.

La disección del Yoga en posturas, en ejercicios de respiración, en la introspección y la meditación es el espejo de nuestro acercamiento a la vida. Definimos todo en sus singularidades, alejándonos del propósito del Yoga, la unión de cuerpo, mente, espíritu con la fuerza divina, la energía universal, el Prana.

Prana actúa, cuando permitimos, que esta energía vital fluya libremente. Este libre flujo de Prana se establece por sí mismo, cuando empezamos a respirar profundamente, centrando la atención en las sensaciones físicas que aparecen al contemplar cada detalle del preciso momento. Recordemos pues que el arte del Yoga consiste en conducir la concentración al máximo nivel posible. El nivel alto de concentración se demuestra accesible, cuando permitimos que la mente descanse en esa contemplación:

- Establezco una postura óptima en cada momento. En ningún momento me doy satisfecho con la postura. Es una actitud de curiosidad, de interés, de exploración y descubrimiento.
- Me encuentro en un proceso permanente de optimización, sutil, pero constante. Siento los puntos de apoyo, la estructura, los espacios que se abren con la respiración. Más bien: me abro en la respiración y en el espacio que se va creando con cada respiración.
- Tomo nota de los latidos del corazón, estoy presente en ese espacio, sintiendo las pulsaciones que se van manifestando por todo el cuerpo. Siempre de nuevo regreso a la respiración, contemplo, optimizo, respiro y repito constantemente este patrón.
- La mente descansa, porque puede reposar en un solo proceso, la contemplación.

Con cada inspiración creo espacio, en cada pausa entre la inspiración – exhalación conservo la energía y fortalezco la permeabilidad y la elasticidad de los conductos energéticos (Nadis). Con cada exhalación me entrego a esa fuerza omnipresente – la gravedad. Siento como llega, siento como actúa el peso que ejerce sobre el cuerpo, permito que la fuerza actúe y me entrego a sus efectos.

¡Yoga se hace por sí mismo! Nosotros ponemos nuestro cuerpo a disposición del flujo libre del Prana. Sin forzar, sin exigir, pero siempre con una actitud curiosa, con un “espíritu de explorador.” Encontrando la unión deseada en cada instante. Cada Asana tiene una fase de preparación, de ejecución y de efecto. En todas las fases aplico el concepto integral de la enseñanza:

- fase de purificación inicial con la preparación y la respiración.
- La óptima ejecución de la postura, dentro de las posibilidades físicas, tal como mencionado anteriormente.

- Incluyo – por supuesto, y siempre de nuevo – la respiración, que dejo fluir, observando cómo en cada Asana se adapta. Un interesante proceso de contemplación. Las cavidades torácica y abdominal se reparten el volumen de la respiración.
- A la vez que practico Asana, incluyo Pranayama y me centro en Pratyahara, en la involución de los sentidos, en la introspección, tomando nota de todos los detalles que se manifiestan. Una profunda sensación de confianza y de paz se establece.
- Mi atención es máxima, tanto en los procesos físicos, como en las fuerzas mayores que actúan, como la gravedad.

Me entrego, ofreciendo este cuerpo a esa fuerza que todos llevamos dentro, esa energía que supera la personalidad. Entonces se detiene el tiempo y todo ocurre aquí y ahora. Yoga en su plena belleza. ¡Permite que el Yoga se haga!