

Practicar con la sabiduría del cuerpo

El cuerpo aprecia cuando le damos tiempo y espacio para los cambios. Este principio vale también para nuestra mente. Uno de los secretos de la vida que he experimentado con las prácticas del Yoga es el saber abrir el espacio. Cuando practicas y experimentas la expansión, es la confirmación que realmente practicas en el sentido del Yoga. El flujo de la respiración es más regular y expande lentamente cuando estamos en equilibrio. Si te sientes fatigada/o con un Asana, permítete una pausa y espera hasta que la respiración vuelva a fluir profunda y regularmente.

Durante los ejercicios observas si el ritmo con el que te mueves corresponde a tus posibilidades y además procuras encontrar tu propio ritmo de respiración. En general se trata de evitar movimientos apresurados. Estos aumentan el riesgo de lesiones, molestan el flujo respiratorio e impiden a la mente llegar a un estado de calma. Si en un Asana te falta el reto puedes aumentar la intensidad del ejercicio ralentizando la respiración y el movimiento.

Si practicas atentamente sentirás las señales de tu cuerpo cuando esté preparado para más retos. No te dejes llevar por ambiciones exageradas. En las prácticas del Yoga se trata de la calidad del efecto. La forma externa no es el objetivo principal. Pero el apego a nuestro Ego siempre trata de nuevo de despistarnos de lo esencial.

La práctica con atención siempre te permite de nuevo estar en el Ahora. Descubre la profunda e infinita sabiduría de tu cuerpo adaptando el Yoga a ti mismo. Un Yogui, una Yogui es una persona que está abierta a las circunstancias alternantes y que se comporta en cada situación adecuadamente. Esta capacidad de adaptarse a la vida es un espejo de la conciencia abierta.

J.A. Díaz
Enero 2014