

CONSEJOS GENERALES PARA LA PRÁCTICA DEL YOGA

- Disfruta.** Saborea la práctica y deja que se convierta en un remanso de paz para ti. No siempre tienes que estar como flotando. A veces tu cabeza irá a mil por hora, pero en general, que la práctica del yoga sea un regalo.
- Es mejor la **práctica regular**, aunque sea menos tiempo, que los maratones de yoga. Puedes comenzar con una práctica que sea de dos o tres días por semana. Si te sientes cómodo, para profundizar en el yoga, entonces puedes ir a más días, pero sin que la clase de yoga sea una carga para ti.
- Una **sesión de yoga** habitual suele rondar los 90 minutos, pero tú puedes adaptarla al tiempo del que dispongas. Incluso puede ser sólo una asana. En todo caso, que la práctica te permita contactar contigo, con tu verdadera realidad, con tu Ser. Así que el tiempo es, como la ciencia ha demostrado, relativo.
- Vestuario.** Ha de ser adaptado al tiempo. Lo ideal es que sea ropa amplia que permita respirar a la piel. Importante que sean tejidos naturales, incluso en la ropa interior. Si puedes practicar en la naturaleza con pantalón corto es lo ideal, pero como regla general, los pies no deben quedarse fríos, ¡ni el resto del cuerpo!
- Comida.** Es preciso dejar pasar tiempo desde la comida hasta la práctica de asanas de yoga. En general puede ser un plazo de unas dos horas, pero todo depende de lo copiosa que haya sido la comida. El yoga no es estricto en este asunto, pero se aconseja dieta sana, variada y, a ser posible, vegetariana. Recuerda que durante la comida estas llenándote de energía y tú eliges qué tipo de energía quieres que vibre en tu cuerpo. Importantísimo masticar bien los alimentos y captar su sabor, sobre todo si son naturales.
- Aseo.** No creas que los practicantes de yoga de la India son personas que descuidan su aseo. Lo ideal es tomar una ducha antes de la práctica de yoga para llenarnos de prana y equilibrar la energía. Sería bueno también evacuar la vejiga e intestinos para facilitar el trabajo interno de las posturas. También limpiar las fosas nasales (neti) para que la respiración pueda ser fluida. En general, no se recomienda tomar una ducha después de una sesión de yoga, pero es algo que tú tienes que descubrir en ti mismo.
- Complementos.** Durante la práctica de yoga, es mejor quitarse todo tipo de complementos metálicos (relojes, cadenas, anillos, etc...). Además de tener mejor movilidad, se trata de una cuestión de energías sutiles que se pueden ver alteradas por este tipo de materiales.

--**Horario de la práctica.** Pues se dice que la mejor sesión de yoga es la que practicas, así que cuando puedas hacer yoga, ponte a ello. Lo ideal puede ser por la mañana al levantarse y al caer el sol, pero antes de comer, también es un momento muy bueno. Se pueden hacer varias sesiones de yoga al día, así por ejemplo una más vigorizante por la mañana y otra con posturas más relajantes al caer la noche. Para lo que son asanas, no se suele aconsejar que se hagan ya entrada la noche, pero ha habido maestros que su horario sólo les permitía esa opción y... han acabado siendo maestros.

--**Cuánto estirar.** Hay que ser prudente, sobre todo los principiantes. Nuestro cuerpo es más flexible de lo que puedas creer, pero hay que ir poco a poco. No superar los límites sino acercarse a ellos y estabilizar la postura ahí. Recuerda siempre que el yoga no es una competición, sino una caricia que dedicas a lo más auténtico de tu ser. Hacer yoga se parece más a una oración que ninguna otra cosa. Una oración en la que la postura se convierte en tu plegaria. Sé paciente, pero busca también como crecer en las posturas.

--**Lentitud, quietud, comodidad**

Así han de ser las posturas de yoga. Hemos de entrar en la postura despacio, escuchando nuestro cuerpo, sin agitar la respiración. Una vez alcanzada la postura, hay que generar toda la inmovilidad que seas capaz. Por una vez en la vida, permítete parar, detenerte y observar. Es quietud que se transmite del cuerpo físico a la mente. Y aunque te estés expresando con intensidad en la postura, esta ha de ser cómoda (al principio de la práctica no es fácil este precepto, porque hay musculaturas que tenemos muy debilitadas y han de fortalecerse, pero que sea una pauta en tu práctica).

--**Maestro.** Es bueno contar con la ayuda de un profesor que pueda guiarte en tus primeros pasos, pero recuerda que en el yoga, si lo quieres vivir en profundidad, tú eres el auténtico maestro. Tu práctica se convierte en una lección vital. De todos modos, merece la pena conocer maestros de yoga que puedan iluminar tu práctica con sus indicaciones. Sé curioso, lee, estudia, participa en encuentros de estilos diferentes... Date permiso para convertirte en un sadhaka.

--**¿Qué posturas hago?**

Es bueno ir poco a poco, empezando por las más sencillas que permitan que tus articulaciones, músculos y tendones se vayan soltando y adquiriendo flexibilidad. Luego podrás ir incorporando más asanas. Recuerda que no hay unas más importantes que otras. La única diferencia la marcas tú. Si estás atento a la postura en todos sus detalles eso es yoga. Si tu atención ha salido de la sala, eso ya es otra cosa más parecida a la gimnasia. En todo caso, ten presente que es bueno hacer posturas variadas de flexibilidad, apertura y tono. También es bueno tener una tabla más o menos fija que vayas repitiendo durante un tiempo, para luego cambiar a otra. En esto puede ser útil la ayuda de un profesor o maestro.

--¿Cuánto tiempo hay que estar en las posturas?

Pues depende de tu grado de práctica. En principio se recomienda estar poco tiempo, para ir aumentando poco a poco. Pero si no hay problemas añadido, la postura se mantendrá mientras puedas hacerla con comodidad y quietud. Cuando tu cuerpo se crispa, es mejor deshacer. Importante es que entre postura y postura hagas un pequeño descanso para dejar que tu corazón regrese a su línea base de pulsaciones ya que si está desbocado, no se recomienda seguir con otra postura. Deja que todo vuelva a su cauce para empezar cada asana desde cero.

--Calentamiento y relajación

Se recomienda comenzar las sesiones con un calentamiento que puede ser el Saludo al Sol u otro que conozcas. Esto permite que el cuerpo se ponga a tono para la práctica. Además, al terminar la sesión es bueno dejar unos minutos de descanso en savasana con una relajación que puede ser guiada o simplemente permitiendo sentir la respiración.

--¿Cómo se respira en el yoga?

Por la nariz, no es broma. Siempre que puedas, por la nariz. Es importante también que la respiración sea amplia, profunda y rítmica, sin entrecortarse. El aire debe acariciar tus fosas nasales. Al inhalar, intenta llevar el aire a la parte alta de tu nariz. Al exhalar, deja que el aire salga sigilosamente, como si se estuviese resbalando. En cada postura notarás que se utilizan unas partes u otras de tu caja torácica. Es bueno que lo vayas descubriendo poco a poco.

--**Paciencia.** No esperes resultados. No esperes nada. Que tu práctica sea en el momento presente, sin buscar nada para el futuro. Deja de buscar. Practica y vive el ahora.

--**Visualización.** Aunque no busques resultados, la mente es una herramienta poderosísima que con el yoga puedes poner de tu lado. Visualízate siendo flexible. Puedes ver las posturas en tu mente antes de dibujarlas con el cuerpo. También, en una fase posterior, puedes trazar en cada postura, senderos de energía que permitirán despertar con los centros energéticos de tu cuerpo (chakras).

--**Creencias.** El yoga no está adscrito a ninguna religión. Es un arte para el ser humano, pero si crees que una entidad superior, puedes convertir tu práctica en una oración, en un momento de comunión con la energía universal. Entonces tu práctica se puede convertir en algo diferente...

--**Algo más.** Sí, desde luego. Con el Hatha yoga, sólo hemos esbozado el comienzo de la búsqueda interior. Los textos clásicos nos hablan de ocho pasos para llegar a la iluminación.

Yamas
Niyamas
Yoga físico
Pranayama
Prathyahara
Dharana
Dhyana
Shamadi