

Hatha Yoga. Una guía básica para el principiante.

Espacio de Yoga OM SHANTI

www.omshanti.com.ar

Introducción

Estas por empezar un nuevo camino de vida: la práctica de Yoga. No importa cuántas expectativas tengas sobre el Yoga, o lo que conozcas de la disciplina, siempre el Yoga tiene algo para sorprenderte.

La disciplina del Yoga como tal nace en la antigua India. La palabra Yoga significa en sánscrito “unión”, y nos da la idea de su visión holística del ser humano, integrando sus diferentes dimensiones (cuerpo, conciencia y mente).

Hatha Yoga es una de las ramas del Yoga. Consiste en el trabajo conjunto del el cuerpo, la respiración, la concentración y la relajación conciente.

Por medio de las posturas (asanas en sánscrito), la respiración conciente (pranayama) y la concentración (dharana) se logra un estado de armonía física y mental. Su práctica regular trae paz a la mente, salud al cuerpo, y sosiego al corazón.

Para obtener los mejores resultados de la práctica te recomendamos tener en cuenta los siguientes puntos:

- *El Yoga es una disciplina*, por lo que requiere una práctica regular. Es mejor una regularidad de 2 o 1 vez por semana sostenida por meses, que practicar diariamente y luego interrumpir por cansancio.
- Si bien los beneficios se perciben desde el comienzo de la práctica, es *la práctica continuada* la que nos permite obtener los beneficios más duraderos y más profundos.
- *El Yoga no es competitivo*. Nada mas opuesto al Yoga que la competencia para con los demás o incluso con uno mismo. Cada practicante realiza un trabajo conciente e interior, respetando muy atentamente las limitaciones de su cuerpo.

- Hay que *dejar de lado las expectativas y las ansiedades*. El Yoga trabaja de a poco, a niveles muy profundos del cuerpo y de la mente. Requiere dejar de lado expectativas o idealizaciones y trabajar en el momento presente. La ansiedad y la inquietud son enemigas del Yoga.
- La práctica de Yoga *se aprende gradualmente* y con el tiempo.
- El Hatha Yoga *no es solamente un ejercicio corporal*, puesto que requiere ejercitar la concentración, y la observación interna. Aprendiendo a respirar y a conectarse con la relajación y silencio interior.
- *La meta del Yoga es lograr salud en el cuerpo, y paz en la mente*. Esto no se da de un día para el otro, requiere de paciencia y dedicación.
- Siempre es recomendable comenzar aprendiendo con un *profesor cualificado*, ya que ayuda a sentar buenas bases para la práctica personal.

Consejos prácticos

- Tratar de *mantener una regularidad*. Intentar fijarse metas razonables, según el tiempo del que uno disponga, por ejemplo 2 veces semanales es un buen comienzo para la práctica.
- No tomarse la práctica como una obligación o realizarla de forma automática. Tratar de estar con la *mente en el presente*, la actitud positiva y serena.
- El *estómago debe encontrarse liviano* antes de la práctica, por lo que recomendamos no ingerir alimentos 2 horas antes de la práctica.
- Vestir *ropa cómoda*. Puede ser una remera y un jogging. El cuerpo debe estar cómodo para realizar las diferentes posturas y respiraciones.
- *Concurrir puntualmente*. Es importante la puntualidad, ya que la mente adquiere disciplina y se crea un hábito positivo.
- La *relajación de 5 minutos inicial* es muy importante ya que nos permite desconectarnos de problemas e inquietudes cotidianas.
- Durante la práctica grupal es importante *trabajar en sincronía grupal*, respetando las instrucciones del profesor, y manteniendo el silencio para no desconcentrar a los compañeros y desarrollar nuestra propia concentración.
- Dejar de lado la ansiedad, *desapegarse de las demandas de la mente*.
- *Entregarse* de corazón a la práctica.