

Yoga Consciente

extracto de libro "Vivir con plenitud la crisis" (Jon Kabat-Zinn)

Como ya te habrás dado cuenta, cuando prestamos atención consciente a cualquier actividad, la transformamos en un tipo de práctica. La atención Plena (Mindfulness) amplía de una forma tremenda las posibilidades de que cualquier actividad en la que estés implicado te conduzca a la expansión de tus perspectivas y de la comprensión sobre quién eres. En gran parte la práctica es simplemente recordar, recordarte a ti mismo el estar completamente despierto, no perdido en dormir despierto ni atrapado en el velo de tus pensamientos.

El Hatha Yoga consciente es la tercera manera de práctica formal que empleamos en la clínica de estrés, junto con el escaneo corporal y la práctica sentada. Yoga es una palabra del Sanscrito, que literalmente significa yugo, unión ("yoke" en Inglés). La práctica del yoga es una unificación, la unión del cuerpo y la mente, lo que significa penetrar en la experiencia de ambos, fundamentalmente como entes no separados. También puede verse como experimentar la unidad y la conectividad entre el individuo y el universo como un todo.

Ya hemos visto que en la Práctica Sentada la postura corporal es muy importante y que la posición de tu cuerpo puede tener efectos inmediatos sobre tu estado mental y emocional. Ser consciente del lenguaje corporal y de lo que revela sobre tus actitudes y sentimientos, puede ayudarte a cambiar tus actitudes y sentimientos simplemente cambiando tu postura física.

Cuando practicas yoga debes estar atento a las muchas formas, algunas bastante sutiles, en las que la perspectiva de tu cuerpo, tus pensamientos y el completo sentido de ti mismo, pueden cambiar cuando, a propósito, adoptas diferentes posturas y permaneces en ellas un tiempo, poniendo atención plena momento a momento. Practicar yoga de esta forma, enriquece enormemente nuestro trabajo interior y lo lleva mucho más allá de los beneficios físicos de los estiramientos y el fortalecimiento físico.

Esto es completamente diferente a lo que se busca en otros ejercicios físicos, cómo las clases de gimnasia aeróbica e incluso muchas clases de yoga que sólo se fijan en lo que el cuerpo está haciendo. En ellas se pone el énfasis en el progreso. Les gusta avanzar, avanzar y avanzar. No ponen mucha atención ni en el arte de no-hacer y de no-esforzarse en la clase, ni en estar en lo que estás haciendo en el momento presente, ni en la mente.

Trabaja siempre dentro de tus limitaciones corporales, con la intención de observar y explorar los límites entre lo que tu cuerpo puede hacer y el momento en el que te dice "ahora para". Nunca estires tu cuerpo hasta el punto de producir dolor. Cuando trabajas buscando tus límites, es inevitable sentir cierta incomodidad, pero es necesario que aprendas a estar en ese margen de "estiramiento saludable" lenta y conscientemente, de modo que estés nutriendo tu cuerpo y no dañándolo mientras exploras tus límites. En la clínica del estrés, la regla fundamental es que cada persona debe hacerse conscientemente responsable de leer sus señales corporales mientras practica yoga. Esto significa escuchar atentamente lo que el cuerpo te está diciendo y respetar sus mensajes, incluso pecando de prudente. Nadie puede escuchar a tu cuerpo por ti.