

Hatha Yoga

El cuerpo físico es la realidad más inmediata y directa que percibimos de nosotros, hasta el punto de que nos llegamos a identificar totalmente con él: según cómo nos vemos, así somos y nos comportamos. No es de extrañar, por ello, que se haya difundido la necesidad de un cuerpo perfecto conseguido mediante todo tipo de técnicas y artilugios, según la moda del momento.

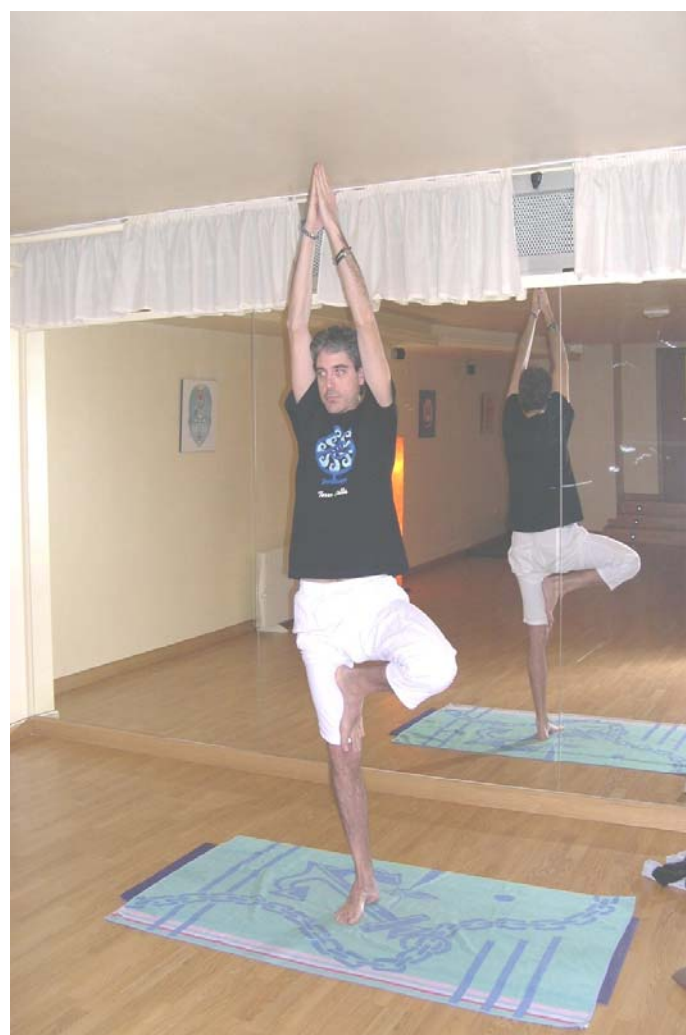
Sin embargo, el cuerpo no lo es todo. Tan sólo es una parte de nosotros, una parte importante pero transitoria, ya que inexorablemente, un día u otro, lo abandonaremos. Mediante el yoga conseguimos el funcionamiento saludable del cuerpo que tanto apreciamos y, además, logramos un propósito bien definido: usamos nuestro propio cuerpo y nos servimos de él como un instrumento a través del cual percibimos nuestra verdadera naturaleza. Porque la corporeidad es el primer peldaño que conduce a otras partes de nosotros mismos, las cuales expresamos a través de dicho envoltorio.

Para ello los yoguis nos transmiten un conocimiento milenario que han experimentado y cuya eficacia se ha comprobado, poniendo a nuestra disposición unas posturas corporales que denominan "asanas".

Al practicar las asanas se comprueba que los músculos se colocan en una situación excepcional. El músculo, aunque es elástico, tiene un límite habitual de elasticidad. Todos los movimientos se sitúan dentro de esta zona de elasticidad habitual, que determina el grado de flexibilidad o rigidez de un individuo. Mediante las asanas se produce la elongación de los grupos musculares mucho más allá de su límite habitual. Cuando esto tiene lugar, mantenido durante un tiempo en completa quietud, al músculo se le coloca en una

situación muy peculiar. De ahí la importancia que tiene en yoga la inmovilidad.

Los músculos suelen estar acortados por la falta de movimiento, se vuelven globulosos, duros y menos largos de lo que deberían ser. El yoga produce efectos beneficiosos porque les devuelve su longitud normal, además cuando se encuentran estirados se vacían de sangre, y al volver a la normalidad se



VRIKSASANA (Postura del árbol)

apresuran a llenarse. Por vía refleja, la práctica del yoga provoca en el organismo toda una serie de reacciones positivas en los órganos internos. Tiene también diversas consecuencias muy específicas, como en el caso de la actividad hormonal que se registra durante una sesión, y en los impulsos eléctricos generados por el sistema nervioso autónomo.

Más allá de estos efectos, es importante destacar que, a medida que avanzamos en la práctica del yoga, descubrimos, a través de la quietud del cuerpo, el valioso tesoro de la vida interior.

Cuando tuve mi primer acercamiento al aspecto físico del yoga, pensé que hacer las asanas era una labor complicada, porque producen el efecto visual de encontrarse el cuerpo como retorcido o contorsionado. Pronto me di cuenta de que no se pretende la competitividad, la exhibición o el culto al cuerpo mediante el perfeccionismo para satisfacer el ego. El sistema de Hatha Yoga nos proporciona una amplia gama de asanas que resultan accesibles y placenteras a casi todos.

*José Joaquín Vicente Lledó
Director del Centro Natur Yoga*



UTTHITA TRIKONASANA (Postura del triángulo extendido)