

de: EL YOGA EN LA VIDA DIARIA  
Master H. S. Arun

El Yoga provee de relajación tanto física como mental.

El Yoga es para todos. Ayuda para todo tipo de ejercicios y deportes. La práctica regular de yoga incrementa y mejora la fuerza física, poder de razonamiento, reflejos rápidos, capacidad de análisis, orientación al trabajo, resistencia y fuerza interna. Dado que la práctica de Yoga promueve la naturaleza Sātvika, mitigará la excitación, irritabilidad, ansiedad, miedo, tensión, dolor causado por deportes, fatiga, etc. Tanto las enfermedades mentales como físicas pueden ser curadas más rápidamente. Los deportistas podrán aceptar el éxito o fracaso con ecuanimidad. Podrán enfrentar cualquier situación adversa sin tensión o miedo.

La práctica de yoga también puede usarse para mejorar la fuerza física. Algunos jóvenes piensan que las Yogasanas solo son para las personas mayores o enfermas. Otros tienen una idea reducida de las Yogasanas como series de ejercicios suaves a través de movimientos lentos y fáciles tales como algo de arqueamiento en la espalda, ligero doblamiento hacia delante, un poco de flexiones laterales, o cerrar los ojos y respirar alternando las fosas nasales. Incluso hay otra idea que el Yoga no ayuda a desarrollar músculos fuertes. Por eso recurren a multigimnasios. Ciertamente no es culpa de ellos pensar o sentir así. Porque quizá solo se han encontrado con "esos" tipos de asanas. Probablemente no han visto u oído de aquellas asanas que fortalecen sistemáticamente diferentes órganos y moldean músculos del cuerpo. Por ejemplo, las asanas de pie fortalecen los músculos de los muslos y piernas. También ayudan a remover la dureza de músculos y articulaciones, y moldean piernas, pantorrillas, muslos que pueden estar laxos, fofos, sin forma, etc. Las asanas de equilibrios dan fortaleza a los músculos de los hombros, brazos y manos. Las asanas que implican arqueamiento hacia atrás dan poder a los músculos del pecho. Las asanas con doblamiento hacia delante fortalecen los músculos abdominales. La variedad de asanas proveen de un equilibrado estiramiento saludable a la parte frontal y a la parte posterior del cuerpo, desarrollando un cuerpo físicamente agradable y atractivo.

El Yoga no solo hace que los órganos del cuerpo estén más sanos, también mejora sus funciones (es decir circulación de la sangre, respiración, digestión, eliminación y reproducción). Cuando la anatomía y la fisiología se vuelven saludables, la mente, inteligencia, ego, inestabilidad mental

(como emociones, ira, etc.) todo esto permanece bajo completo control. De hecho, el primer objetivo de Yoga es mantener la mente bajo completo control. Si este resultado no se logra a través de la realización de las Yogasanas, esta práctica solo queda como ejercicio físico y no como práctica de Yoga. Esta es la diferencia entre el Yoga y el mero ejercicio físico.

...

En el sistema educativo desarrollado por nuestro Guruji Sri B. K. S. Iyengar, se le da mucha importancia a las posturas de pie. Haciendo estas excelentes asanas por media hora es tan efectivo como caminar 4 millas. Además no causan fatiga. Por otro lado uno se siente vital y activo durante todo el día. Se incrementa la eficiencia en todas las esferas de la vida. Aquellos que tienen hábito de caminar pueden continuar realizándolo. Después de caminar deben hacer Virasana y variaciones para remover el dolor de piernas. Baddha Konasana y Viparita Karani ayudan a remover la fatiga y dureza de las piernas.

El Yoga es útil solo cuando se realiza juiciosamente. De lo contrario se convierte en una actividad mundana y aburrida. En algunos casos puede incluso causar lesión. Por ejemplo, cuando se hacen doblamientos hacia delante (forward bending) si la parte posterior de los muslos no se estiran de la manera apropiada, puede ocurrir dolor en la articulación de la rodilla. Por otro lado, si estos músculos se sobre estiran hay mucha probabilidad que se rasgue el músculos, lo que tomará años en curar. Realizar arqueamientos hacia atrás (back bends) todos los días y noches, puede producir dolor en las lumbares, enrojecimiento en los ojos e incluso algunos pueden sentir mareos. Algunos incluso pueden tender hacia la ira y la intolerancia. Dolores de cabeza y mareos son a veces resultado de una práctica no apropiada de Pranayama.

...