

MENTE Y CUERPO SANOS

Por: Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



Sri Pattabhi Jois: El Gurují del Ashtanga Yoga

La práctica de Ashtanga Vinyasa Yoga se fundamenta en seis intensas secuencias de asanas y respiraciones que ayudan a aprender a controlar el cuerpo y los sentidos; y así a través de la práctica constante y continuada, es como la luz interior puede ser experimentada y las ocho ramas de yoga integradas en la conciencia

FOTOS: ESPECIALES

El maestro Pattabhi Jois resumía los beneficios del Ashtanga Vinyasa Yoga en cuatro sencillas palabras: "Practica y todo llega". Y es que Ashtanga es de hecho, el llamado Yoga de las ocho Ramas de Patanjali, autor de los Yoga Sutras, cuya finalidad última es alcanzar la Iluminación.

En términos del propio Jois, "Ashtanga purifica el cuerpo, el sistema nervioso y cultiva el campo energético adecuado en el cuerpo, pero además da a la gente una experiencia directa interna de su potencial. El efecto de vinyasa es sentir la energía que fluye continuamente a través de la columna vertebral. Pero no hay nada que se produzca al instante. Uno tiene que practicar este sistema durante muchos años —un mínimo de cinco a diez años— para comenzar a experimentar estos profundos cambios sutiles en el cuerpo".

Hijo de un astrólogo y sacerdote brahman, Sri Krishna Pattabhi Jois nació durante la luna llena del 26 de julio de 1915, en la pequeña aldea de Kowshika al sur de la India. Fue el niño de en medio de nueve hermanos, y desde los cinco años, como la mayoría de los niños brahmines, comenzó sus estudios de los vedas y rituales hinduístas.

En 1927, con apenas 12 años de edad, su vida cambió al conocer a su Guru, T. Krishnamacharya, el hombre a quien se le debe la resurrección del yoga en el siglo XX, con quien comenzó sus estudios yóguicos. Dos años más tarde, huye de su casa y viaja a Mysore, donde iniciaría una vida dedicada al estudio y enseñanza del yoga. A su cátedra en la Universidad Sánscrita que mantuvo por 36 años, hay que añadirle la fundación en 1948 de la AYRI (Ashtanga Yoga Research Institute), donde enseñó yoga muchos años antes de ser descubierto por el mundo occidental en la década de los sesenta. En 1975, el autor del libro *Yoga Mala*, hizo su primera visita a Estados Unidos, desde donde se propagó su influencia por todo el mundo. Tras su muerte en 2009, su nieto, Sharath, es quien dirige actualmente la escuela en Mysore.

ASHTANGA VINYASA YOGA

Fundamentalmente, el Ashtanga Yoga se caracteriza por la sincronización de la respiración con una serie progresiva de asanas o secuencias, este proceso genera calor intenso y sudor purificante



que ayuda a desintoxicar el organismo.

El Ashtanga Vinyasa Yoga puede diferenciarse de otras escuelas por su intensidad y la aplicación de bandhas o cierres, de drishtis o concentración de la mirada en nueve lugares, y la conexión de la respiración con el movimiento; para cada movimiento hay una respiración.

La respiración y los movimientos sincronizados durante la ejecución de asanas calientan la sangre, haciéndola circular libremente, purificando y eliminando las enfermedades.

Lo cierto es que este método popularizado por Pattabhi Jois, no es más que la interpretación que hiciera su maestro Krishnamacharya junto con el propio Gurují —como le llaman sus alumnos— del Yoga Korunta, un antiguo texto escrito hace más de 500 años.

Este tratado contiene, entre otros, el sistema vinyasa, de donde los dos maestros sacaron dos conclusiones importantes: La primera es que todas las asanas o posturas están unidas en una secuencia exacta, y la segunda, que al entrar y salir de cada asana se produce un número preciso de transiciones sincronizadas entre la respiración y el movimiento que llevan a la integración de las citadas ocho ramas del yoga. De hecho, se dice que si uno practica correctamente, con devoción, con entusiasmo, durante mucho tiempo,

la práctica se convierte *per se* en una meditación.

Hay seis secuencias de asanas y respiración, entre las que se encuentra la del conocido Saludo al Sol, en Ashtanga Vinyasa Yoga. Los practicantes generalmente comienzan con una sección de la primera serie y, con el tiempo y la práctica, van sumando posturas hasta completar la serie. Cada postura necesita ser perfeccionada antes de pasar a otras más difíciles.

Lo cierto es que el objetivo del Yoga para Jois no es otro más que Dios: "Cuando practiques piensa en Dios, el Dios que prefieras, no hay problema. O, como Krishnamacharya decía: Piensa en Dios, si no en Dios, en el sol. Si no en el sol, en tus padres.

"La razón por la que hacemos yoga es para llegar a ser uno con Dios y realizarlo en nuestros corazones. Cuando se practica correctamente, se llega a experimentar a Dios en el interior. Algunas personas comienzan yoga y ni siquiera saben de él, ni siquiera quieren saber de él. Pero para cualquier persona que practica yoga correctamente, el amor de Dios se desarrollará. Y, después de algún tiempo, un amor más grande por Dios será suyo, lo quieran o no. Es verdad y es por eso que el yoga es real. Se desarrolla dentro de usted y le ayuda a darse cuenta de la propia luz interior". LA

DÓNDE PRACTICAR

YOGA LOFT

Plaza Pelicanos Calle 10 y ave. 10
Playa del Carmen, QR

www.yogaloftplaya.com

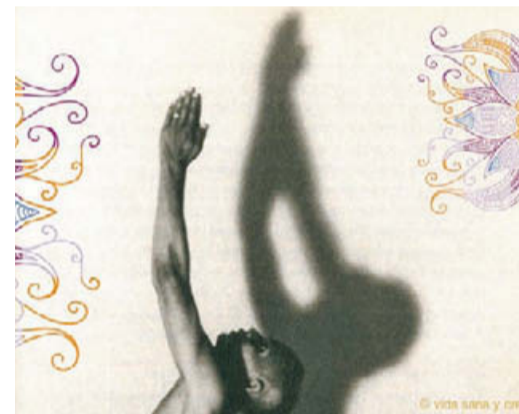
01.984.803.0352

ASHTANGA YOGA MÉXICO

La Veleta 77780, Tulum, QR

olivia.8yoga@gmail.com

www.ashtangayogamexico.com



Los Seis Venenos

Un aspecto fundamental de la purificación interna que Pattabhi Jois enseña se relaciona los seis venenos que cubren el corazón espiritual. En el Yoga Shastra dice que Dios vive en nuestros corazones en forma de luz, pero que esa luz está cubierta por seis venenos; kama, krodha, moha, lobha, matsarya y mada, es decir, deseo, ira, ilusión, ambición, envidia y pereza. Practicando yoga con perseverancia y dedicación durante un largo tiempo, el calor generado quema estos venenos, y la luz de nuestra naturaleza interna resplandece.

(Con información de savitari.com, conciencias-infronteras.com, ashtangayogastudio.org y ashtangayogabilbao.com)

