

MENTE Y CUERPO SANOS

Por: Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES

Yoga

para alcanzar el silencio interno



Escuchar hablar de “silencio interno” puede traer a la mente imágenes de ascetas en flor de loto, meditando con ojos cerrados, inmóviles e imperturbables, en busca del Samadhi o la Unidad con lo divino... Esas referencias son definitivamente correctas, pero hay muchas otras maneras de alcanzar el silencio de la mente que permite darse cuenta de lo que verdaderamente somos y queremos; una de ellas es, naturalmente, la práctica de yoga.

El camino hacia el silencio interior en la práctica de yoga comienza con el trabajo de las posturas o asanas, porque la atención se dirige al cuerpo y al movimiento, de manera que la energía y el enfoque están concentrados. Esto evita distracciones y la intensidad de la actividad mental disminuye de manera natural.

Para el maestro BKS Iyengar, “el cuerpo se conquista mediante las asanas y hacen de él un vehículo adecuado para el espíritu. Las necesidades del cuerpo son necesidades del espíritu que vive a través de ese cuerpo. El cuerpo no es un obstáculo para la liberación espiritual, sino un instrumento de logro”. De hecho, hay yoguis que incluso consideran la sola práctica de asanas, si se hace integrando cuerpo, mente y espíritu, como una práctica completa.

Las posturas entonces “crean un cambio muy sutil en la mente, reemplazan el ruido mental con un trabajo en silencio en donde nos podemos estirar, alargar, alinear, fortalecer e integrar”.

PUENTE MÍSTICO

La Madre del Ashram de Sri Aurobindo decía que “el cuerpo es un puente

Detener la cascada de pensamientos que nos asaltan constantemente no es tarea fácil, por el contrario, es una empresa para héroes. En un solo día, aunque las cifras varían, el ser humano tiene un promedio de 50 mil pensamientos. No es casualidad que todas las grandes tradiciones espirituales dediquen nutridos apartados de sus textos sagrados a este cometido



místico entre los componentes físico y espiritual de nuestro ser. A través del Hatha Yoga se puede lograr energía, luz, pureza y libertad mientras el alma se une con el cuerpo físico. El Hatha Yoga fortalece el cuerpo y lo prepara para una más profunda conexión con el alma a través del uso de asanas y el pranayama”.

Como explica Durga Ahlund, de babajiskriyayoga.net, un yogui puede realizar la conciencia cósmica en cualquier punto o nivel de su ser, en mente, corazón o cuerpo, siendo que el espíritu cósmico está en todas partes, y en cualquier punto del universo.

“Cuanto más profundamente nos permitamos ir hacia las experiencias de ascensión, flotabilidad, ligereza, luminosidad y expansión en el cuerpo, estaremos más cerca de alcanzar el infinito. Se puede pasar de una postura a otra experimentando el movimiento del prana o energía vital en la asana, la respiración puede llegar a aquietarse y se puede ser testigo o experimentar un intenso calor emotivo, destellos de luz, una vibración pulsante, una amplia liberación de alegría, o incluso una inmensa luminosidad continua”.

Y es que en realidad la conciencia empieza primero con la respiración que conduce a la atención. Empieza con la interiorización, cuando parte de nuestra atención y de esa conciencia descansa dentro, observando lo que el resto de nosotros hace, ve, siente o piensa durante la práctica de asanas.

“Al permanecer en una postura en absoluta quietud y profunda calma mental, se abre la experiencia de sentir, ver y oír el sonido de la pulsación del universo, a medida que nos dejamos caer en la profundidad de la totalidad de quienes somos”. LA

BENEFICIOS DE UNA MENTE EN SILENCIO



Una mente en silencio y quieta aminora el consumo de oxígeno, disminuye la frecuencia respiratoria, aumenta el flujo sanguíneo y baja la velocidad del corazón, reduce los niveles de ansiedad, disminuye la tensión muscular, mejora el sistema inmunológico, reduce los radicales libres, optimiza el flujo de aire a los pulmones facilitando la respiración, armoniza el sistema endócrino y reordena el funcionamiento cerebral entre otros beneficios físicos.

A nivel mental genera confianza en uno mismo, aumenta los niveles de serotonina con lo que mejora el humor y el comportamiento, resuelve fobias y miedos, mejora el foco y la concentración, aumenta la creatividad, aumenta la coherencia de las ondas cerebrales, mejora la capacidad de aprendizaje y la memoria.

Además, incrementa la sensación de vitalidad, aumenta la estabilidad emocional, facilita la eliminación de malos hábitos, desarrolla la intuición, facilita la visión general de una situación dada, ayuda a ignorar temas insignificantes, aumenta la habilidad de resolver problemas complejos, desarrolla la fuerza de voluntad, mejora la comunicación entre los dos hemisferios cerebrales, agiliza y hace más efectiva la reacción ante un evento estresante, disminuye la agresividad, aumenta la tolerancia y la estabilidad emocional y facilita el asumir responsabilidades.

Pero no solo eso, a nivel espiritual ayuda a mantener las cosas en perspectiva, promueve un sentimiento de felicidad y gozo espontáneos, ayuda a descubrir el propósito de vida, despierta el sentimiento de autorrealización, aumenta la compasión y el amor incondicional, hace crecer la sabiduría, otorga un entendimiento más profundo de uno mismo y de los otros, trae armonía entre el cuerpo, la mente y el espíritu, promueve el entendimiento de interconexión entre los fenómenos, crea una relación más profunda con el Todo, ayuda a vivir en el momento presente y activa la conciencia colectiva por encima del ego individual.

(Con información de peacerevolution.net)

