

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por: *Marién Estrada*

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7

A partir de la década de 1920 se desarrollaron en Occidente, diversos métodos de enseñar y practicar principalmente el Hatha Yoga, uno de sus cinco senderos, donde el énfasis es fortalecer y purificar el cuerpo para purificar la mente.

Empecemos dando un vistazo a tres de las escuelas más serias derivadas del Hatha Yoga.

YOGA IYENGAR

Este método, creado por B.K.S. Iyengar, se caracteriza por la precisión, la atención en el detalle y la alineación. Logrando la perfección en las posturas mediante ciertas ayudas como bloques, cobijas o cinturones, este Yoga intenta reencauzar el *Prana* (energía) a través de los canales energéticos o *Nadis*, dentro del cuerpo sutil, para que circule libre y equilibradamente, logrando, además, que la experiencia sea personal y adecuada a las condiciones de cada practicante. La alineación de los huesos y articulaciones guía el uso óptimo de los músculos, lo cual genera equilibrio desde el cuerpo físico hasta las capas más internas de nuestro ser.

Asimismo, la alineación correcta mejora la circulación, crea espacio interno y trae un flujo energético equilibrado a través de todo el cuerpo que brinda salud y bienestar. Este Yoga se sirve del cuerpo como instrumento de bienestar y perfeccionamiento.



B.K.S. Iyengar



Yogi Bhajan



Pattabhi Jois

YOGA KUNDALINI

El Kundalini Yoga se practicaba originalmente en la India por la clase guerrera de la religión Sikh. Se le ha llamado el Yoga de la conciencia y se le considera una de las prácticas más poderosas de éste, dicen que 12 años de práctica de Hatha Yoga equivalen a un año de práctica de Kundalini Yoga. Se conoce como Kundalini a la energía cósmica que duerme en el interior de nosotros y se representa con una espiral de tres vueltas y media en la base de la columna vertebral.

Con el Kundalini Yoga, al igual que en otros yogas, se pretende “despertar” esta energía y que ascienda a través de las cerraduras corporales (*bhandas*), por el eje de nuestra columna vertebral hasta el séptimo chakra. Es la unión de nuestro yo finito con nuestro yo infinito, lo que se conoce comúnmente por iluminación; la unión de cuerpo, mente y espíritu. Yogi Bhajan, en los años sesenta, creó la fundación 3HO (Healthy, Happy, Holy Organization), que se enfoca en la sanación, el Yoga, el vegetarianismo, la devoción, el canto de mantras y el

servicio comunitario y apunta a conseguir un estado consciente de sublime éxtasis.

YOGA ASHTANGA

Ashtanga Vinyasa Yoga es una forma de yoga dinámico popularizado por Sri K. Pattabhi Jois, quien lo aprendió de su gurú, Krishnamacharia. Se diferencia del Hatha Yoga por la práctica del vinyasa, que significa literalmente, sistema de movimientos y respiración sincronizados. Y estos movimientos son los que encadenan una postura con la otra. Cada postura está meticulosamente diseñada con un número determinado de movimientos y respiración, de manera que un alumno avanzado enlazará las posiciones siguiendo fielmente el ritmo de respiraciones y movimientos.

El Ashtanga Yoga practicado con una correcta respiración, purifica el cuerpo físico, mental y emocional. A través del cuerpo accedemos a nuestros bloqueos emocionales tomando conciencia de ellos y de nuestros procesos mentales, aprendiendo a observarlos desde el desapego, sin identificarnos con ellos. **LA**

DÓNDE PRACTICARLO

Yoga Iyengar

Teléfonos:
5520.6895
044.55.1357.2264

Correo electrónico:
yogacenter.com.mx

Kundalini Yoga

Teléfono:
5256.5377
Quinta Colorada
Pedro Antonio de los Santos y
Constituyentes, Primera Sección
Bosque de Chapultepec. Entrada
por la Puerta de Flores.

Ashtanga Yoga

Correo Electrónico:
www.ashtangayogamexico.com
e-mail: olivia.8yoga@gmail.com

Actualidad

Ciencia y espiritualidad parecen por fin reconciliarse. Los recientes hallazgos en física cuántica sobre un universo que se compone de una “totalidad interconectada, ininterrumpida y el “efecto observador”, que implica que la conciencia subyace en toda realidad manifestada, tienen sorprendentes paralelismos con el antiguo concepto místico de que toda la realidad es la manifestación de una singularidad infinita (principio creador) al que muchos deciden llamar *La Fuente*, y al que otros llaman Dios. La física cuántica ha demostrado conceptos que hace 2 mil 500 años estableció Buda —al que podemos denominar como el primer físico-cuántico de la historia—, como el de la existencia interdependiente y vacía de los fenómenos.



Yoga para todos

La democratización del Yoga ha hecho que proliferen los más variados y, a veces, extravagantes estilos y escuelas que se adaptan a las necesidades de cada practicante



Health tech

Los ladrillos o bloques de Yoga, creados por BKS Iyengar, ayudan a compensar caderas y corvas, especialmente en las posturas de pie. La altura de los ladrillos “elevan” el suelo, para aquellos que no puedan doblarse hasta abajo y tocar el piso con sus manos.

Con el ladrillo se puede mantener la alineación correcta y apoyarse de manera apropiada. Este soporte ayuda a añadir estabilidad a las posturas, lo que permite que el cuerpo se relaje. Los ladrillos también apoyan el torso, el cual mantiene la columna alineada. La elevación de la parte superior del torso permite una respiración profunda, la cual es fundamental en la práctica del Yoga.

