



## Consejos para la práctica

### 1 Estómago Vacío

Durante la práctica de âsanas (posturas de yoga) el estómago debe estar vacío. Por ello, antes de practicar âsanas, es aconsejable que hayan pasado de 3 a 4 horas después de haber comido.

#### ¿Por qué?

Por el hecho de mantener los âsanas de forma estatica y en absoluta inmovilidad, se ejerce una presión continua e incrementada sobre vísceras, órganos, músculos y estructuras óseas. Dicha presión mantenida vacía de sangre estos elementos organicos, lo cual facilita su posterior llenado por sangre renovada al deshacer la postura con el consiguiente efecto de limpieza y mejora de su función. El proceso de digestión es la función corporal que precisa de mas energía y una gran cantidad de sangre se concentra en el estómago, si hemos comido y estamos en proceso de digestión y practicamos âsanas el cuerpo se ve obligado a repartir su energía en dos actividades al mismo tiempo.

### 2 Baños de Sol

Es preferible no practicar âsanas después de haber permanecido por largo rato tomando el sol.

### 3 Respiración

Respirar siempre por la nariz (en la medida de lo posible)

#### ¿Por qué?

La nariz es uno de los órganos que componen el sistema respiratorio, es la encargada de captar el aire, acondiciona el aire limpiándolo de partículas de polvo, lo calienta y humedece y lo prepara para que llegue en óptimas condiciones hasta los pulmones. Todo esto no ocurre si respiramos por la boca.

### 4 Esterilla

Es conveniente utilizar una esterilla, y practicar en un lugar firme y estable.

#### ¿Por qué?

Para poder trabajar las posturas desde una correcta alineación, para no hacernos daño y asegurando trabajar por igual las dos mitades del cuerpo.

### 5 Lugar de la práctica

Se aconseja elegir un espacio bien ventilado donde haya calma y quietud. También se puede practicar al aire libre, evitando los lugares con mucha contaminación. La práctica de Yoga es ideal cuando la practicamos en plena naturaleza, cerca del mar o en la montaña.

Es preferible no practicar donde sopla un fuerte viento, ni en frío excesivo, ni en un lugar donde el aire está sucio o huele mal. Tener en cuenta el hecho de tener espacio suficiente alrededor, apartar objetos que puedan estorbar nuestra práctica (muebles, objetos, etc.), con la finalidad, primero de no hacernos daño y segundo evitar distracciones.

#### ¿Por qué?

El aire que encontramos en plena naturaleza, cerca del mar o en la montaña está cargado de iones negativos, es decir, la energía pura del aire, los iones negativos proporcionan la vitalidad al organismo.

### 6 Esfuerzo

Nunca esforzarse demasiado al hacer los âsanas, es importante el hecho de respetar las propias limitaciones, un indicativo de que hay un excesivo esfuerzo es que la respiración se vuelva descontrolada y

acelerada, en los âsanas la respiración debe ser suave, lenta y pausada (con excepción de las posturas de fuerza en que respiración se acelera de forma natural). Aunque los principiantes pueden encontrar que sus músculos están muy rígidos al comienzo, se sorprenderán al darse cuenta cómo al cabo de unas semanas de práctica constante se tornan lenta pero seguramente más ágiles y flexibles.

## 7 Limitaciones de la edad

Los âsanas pueden ser practicadas por personas de todas las edades, al igual que por hombres y mujeres. La puerta del Yoga está abierta a todos, y a todos proporciona beneficios. Podemos comparar el Yoga como una madre que tiene el mismo cariño por todos sus hijos, sean o no sabios, sean ricos o pobres, sean de cualquier casta, religión, color o nacionalidad, para ella todos son iguales.

## 8 Restricciones

Quienes sufren cualquier tipo de enfermedad crónica y quienes se hayan fracturado algún hueso, deben consultar con algún competente instructor de Yoga o un médico antes de practicar âsanas. Quien quiera que suponga que existe alguna razón por la cual no debiera practicar âsanas, debe buscar el consejo de un experto.

Si es tu caso, por favor, háznoslo saber indicándolo en nuestro Formulario de Alumno.

## 9 Hora de la práctica

Los âsanas pueden practicarse a cualquier hora del día excepto después de las comidas.

Sin embargo, según los yoguis, la mejor hora para la práctica es entre las cuatro y las seis de la mañana, período que en sanscrito se conoce con el nombre de Brahmamujurta y es la hora del día más receptiva para las prácticas de Yoga: la atmósfera está pura, silenciosa, y llena de radiaciones solares, la actividad del estómago y de los intestinos se ha suspendido, la mente no tiene impresiones profundas a nivel consciente, está vacía de pensamiento preparándose para el largo día que hay adelante.

Es posible que el practicante encuentre que sus músculos están más rígidos en la mañana que en las horas de la tarde. Sin embargo, con la práctica regular y dedicada se tornarán más flexibles, hasta el punto que al practicar âsanas en la tarde el cuerpo responderá mucho mejor.

Además de la mañana, una buena hora para la práctica es también al atardecer. Por el tipo de vida que llevamos aquí en Occidente posiblemente sea más accesible el practicar por la tarde.

## 10 Secuencia

El orden de la práctica será el siguiente: âsana, pranayama y meditación.

### ¿Por qué?

Los âsanas preparan el cuerpo físico y energético, a nivel físico

desbloquean contracturas y eliminan tensiones, a nivel energético desbloquean los posibles nudos o bloqueos de los Nadis (canales energéticos que rodean el cuerpo), permitiendo que el Prana (energía vital) circule a través de estos canales con libertad y fluidez, una vez hemos liberado y rellenado estos canales energéticos unificamos todas estas energías en la meditación, que nos acerca al estado de integración y unidad (Samadhi).

## 11 Percepción del cuerpo

Es importante desarrollar una conciencia corporal global. Al practicar âsanas se trata de hacerlas siempre lentamente y con completa percepción y conciencia del cuerpo. No se trata de identificarse con lo que se siente (sea dolor o placer) sino solamente se trata de tomar consciencia.

Nuestro cuerpo es nuestra herramienta de trabajo, para poder profundizar en el Yoga el primer paso es trabajar nuestro cuerpo.

## 12 Ropa

Para practicar âsanas es aconsejable llevar ropa ligera, cómoda y floja, y si es posible de algodón. Antes de comenzar quitarse la gafas, relojes y cualquier adorno que pueda estorbar (con el fin de evitar la dispersión mental).

## 13 Baño

Lo ideal es tomar una ducha de agua fría antes de practicar âsanas, se aumentarían grandemente sus resultados.

## 14 Relajación

Practicar Shavasana antes y después de los âsanas, tratando de relajar todo el cuerpo cuanto sea posible. Si en un momento determinado aparece el cansancio durante la práctica de âsanas, hacer Shavasana. Aunque Shavasana parezca muy fácil, hacerla correctamente, con completa relajación, es bien difícil.

## 15 Dieta

No hay dieta específica para quienes practican âsanas, pero naturalmente conviene alimentarse con moderación, utilizando alimentos naturales. Contrariamente a la opinión general, el Yoga no prescribe el vegetarianismo, aunque se requiera en las etapas superiores de su práctica. Se aconseja a los practicantes de Yoga llenar la mitad de su estómago con alimento, lo suficiente para calmar el hambre, pero no tanto que uno se sienta pesado o perezoso. Hay dos actitudes, comer para vivir o vivir para comer.

### ¿Cuál eliges?

## 16 Suspensión de Âsanas

Siempre que se experimente excesivo dolor en cualquier parte del cuerpo debe suspenderse de inmediato el âsana que se está practicando, buscando consejo si fuera necesario. Si al practicar un âsana se siente demasiada incomodidad, es conveniente terminarla de inmediato. Hay que aprender a escuchar a nuestro cuerpo.