



Yoga Postural Básico

Otra visión de la práctica del Yoga

“La salud es el resultado de la forma perfecta”

Françoise Mézières

Para el desarrollo de nuestra búsqueda interior el cuerpo debiera ser un aliado y no un obstáculo. ¿Cómo liberarlo de sus ataduras? El Hatha Yoga y los otros estilos de Yoga físicos se presentan a través de la historia como herramientas para llegar a esa meta, pero observándolos a la luz de la anatomía, de terapias corporales contemporáneas y con rigor científico éstos pueden ser reanalizados.

Las asanas, posturas, tienen por objetivo equilibrar al organismo, trabajar sobre el cuerpo energético devolviendo armonía, vitalidad y lograr el aquietamiento de la mente. Pero para ello se lleva al cuerpo a muchos movimientos y posturas que lo apartan de sus ejes y estructuración natural ¿No es contradictorio pretender equilibrar al cuerpo apartándolo de su fisiología?

El Yoga busca Unión, pero no actúa en la globalidad sino con estiramientos analíticos trabajando músculos aislados sin ver que éstos interactúan en cadenas musculares completas; con esta visión fragmentada alargamos aquí pero compensamos acortando allá.

Respetando su esencia transformadora del cuerpo que se temple para el desarrollo del alma **¿Podríamos abordar la práctica del Yoga físico de una manera más sintonizada con la realidad del ser humano de hoy?**

La ciencia y la tecnología modificaron nuestras circunstancias aportando nuevos descubrimientos sobre el cuerpo y su funcionamiento. ¿No son los científicos que trabajan en una ciencia conciente también instrumentos para alcanzar una vida en armonía?

Yoga Postural Básico, propone adaptar la práctica del Hatha Yoga de acuerdo a la persona actual. Es el producto de mi experiencia personal como profesora de Yoga y de la investigación realizada sobre terapias corporales contemporáneas. Todas estas técnicas posturales tienden a restablecer los ejes corporales, recuperar la elongación natural de la musculatura, liberar el movimiento. La práctica del Yoga físico es abordada entonces de una manera gradual, **respetando la individualidad y la anatomía humana**, evitando llevar al cuerpo a posturas muchas veces reñidas con su naturaleza.

Posturas tradicionales del Yoga físico como la vela, el arado, la cobra, el puente etc. pueden provocar más daños que beneficios, u otras posturas también muy difundidas simplemente distraernos haciéndonos permanecer en la misma situación corporal pero más cómodamente sin modificar cuestiones de fondo.

Nuestro cuerpo es sabio y lejos de “adoctrinarlo” deberíamos liberarlo, permitiéndole desplegar su belleza natural.