



El yoga se practica en un espacio tranquilo. A través del trabajo conjunto con el cuerpo y la mente conseguimos mejorar la salud, eliminar las tensiones y equilibrar las emociones. El yoga cubre las primeras necesidades que tenemos como seres humanos que viven inmersos en un ambiente estresante, el yoga nos invita a pararnos, relajarnos, coger fuerza y recuperar el equilibrio perdido.

***Asanas o ejercicios corporales:** no competitividad, el cuerpo como amigo y aliado, aceptación, esfuerzo justo y cómodo, combinación de acción y descanso, posturas, respiración y concentración.*

***Pranayamas o ejercicios de respiración:** La llave para el control de uno mismo, equilibrio de las emociones, armoniza al cuerpo físico (tejido, órganos, células...) aumento de la fuerza vital.*

***Ejercicios de relajación:** Liberarnos para vivir, relajarse implica hacer un viaje que comienza en el cuerpo físico y nos lleva hacia lo emocional y mental, nos invita a desconectar de las tensiones mediante un dialogo mental entre la conexión íntima con la mente y el cuerpo. Cuando esto sucede nos relajamos también a nivel emocional y mental, activando la fuerza curativa. Unos minutos de auténtica relajación son suficientes para que el cuerpo haga su labor y sintiéndonos que hemos recuperado la fuerza y el equilibrio.*

El yoga no hace más que confiar en los mecanismos de autorregulación de nuestra propia naturaleza, apostando por la relajación como la mejor medicina.

***Meditación:** Las técnicas del yoga como la asanas, pranayamas, preparan el terreno para sentarnos y meditar, mientras el cuerpo esté tenso y lleno de estrés la meditación no es posible, es como si tuviésemos puesto una*

coraza que no nos deja ir a hacia dentro y mientras nos consigamos generar orden en la emociones, la mente estará presa de su flujo, y no podremos pensar con claridad, ni siquiera prestar la atención en el momento presente. Y esto hará que todo el trabajo meditativo sea en vano

Meditar pasa por aprender a relajarnos calmarnos y concentrarnos, para lo cual la práctica de yoga psicofísico es el primer paso. Una vez que el yoga empieza a hacer su efecto y aprendemos a relajarnos, a respirar con calma y a centrarnos en el momento presente, surge la necesidad de ir más allá. Es entonces cuando se hace el trabajo directamente con la mente, observándola y concentrándola, es entonces cuando podemos meditar.

La meditación es un estado de consciencia interna que se alcanza al trascender la mente. Un estado en el que libres de prejuicios y tranquilos percibimos las cosas con ecuanimidad, tal y como son. Se trata de alcanzar un estado de quietud y silencio en el que podamos reconocer y aceptar nuestro mundo interno.

Meditar no es pensar ni reflexionar ésta es una acepción occidental de la palabra meditación. Meditar tiene más que ver con observar y escuchar, con tratar de percibir y sentir lo que está más allá de la mente que juzga y razona, la meditación comienza cuando el pensamiento cesa.

Acceder al estado meditativo no es fácil para una mente acelerada y dispersa como la del hombre y la mujer actual. Para relajarla utilizamos técnicas como:

-Ejercicios para desarrollar la atención y la concentración, visualizaciones dirigidas. Recitación de mantras (sonidos con efecto psíquico-físico especial). **“Para el taller de yoga, traer una esterilla, cojín y manta para taparnos en la relajación”**

Juan Vera

OM SHANTI

