

Yoga, algo más que un método para relajarse

Es muy común, y muy cierta, la idea de que la práctica del Yoga sirve para relajarse y disminuir el estrés y la ansiedad. Pero la realidad es que el Yoga es mucho más que todo eso. Es un método construido y diseñado para alcanzar la plenitud, el estado más elevado como ser humano, lo que llamamos, y no sabemos muy bien que es, la "felicidad". Todo ser humano tiene la necesidad de moverse en alguna dirección. De pequeños el motor de nuestras acciones son los instintos, y en la medida que vamos creciendo son los deseos los que empiezan a cumplir esta función. Éstos van cambiando según vamos viviendo, ya que a veces nos vemos sometidos a situaciones de conflicto, dolor y sufrimiento, y el deseo de no sufrir se va haciendo fuerte en nosotros. En definitiva, el miedo a sufrir toma las riendas de nuestra vida y todos nuestros deseos se ven condicionados por él, olvidándonos así de lo que realmente queremos hacer o decir en cada situación, ya que nuestro miedo a la posibilidad de sufrir ya decide por nosotros y es quien le va dando dirección a nuestras acciones. El Yoga nos habla de dos propósitos trascendentes en todo ser humano: el "Suddha Dharma", la necesidad de buscar la felicidad, que es común en todos, y el "Sua Dharma", la necesidad de encontrar nuestra manera de conquistar dicha felicidad, nuestro camino personal, que es único y original en cada uno. Estos dos propósitos están grabados en lo más profundo de nosotros, son la raíz de nuestros anhelos, los deseos que brotan del corazón. Pero inconscientemente le vamos dando

más valor al "miedo a sufrir" que a nuestros sueños. Nuestros anhelos tienen una única dirección y sentido, sin embargo los miedos, inseguridades, temores, complejos,... se activan en todas las direcciones, sometiéndonos a una preocupación constante que acaba derivando en distintos desequilibrios físicos, emocionales y psicológicos. Lo que nos impide más aún darnos cuenta de lo que realmente queremos hacer en cada situación e incluso en nuestra vida. Hay una metáfora que nos ayuda a entenderlo: No podemos ver el fondo de un lago si el agua está revuelta y en constante movimiento, pero cuando el agua se calma, podemos contemplarlo con claridad y sin esfuerzo. El trabajo con las distintas técnicas del Yoga tiene que ver con todo esto: devolver y mantener la salud física, equilibrar las emociones y calmar el pensamiento, esto nos conduce a un mayor estado de consciencia que nos permite darnos cuenta de las decisiones que realmente queremos tomar en cada situación. El Yoga nos da la oportunidad de volver a ser nosotros mismos, de descubrir nuestros sueños más profundos y de llevarlos a cabo, abriéndonos la posibilidad de vivir con plenitud.

Miguel A. Gil Sánchez
Escuela de Yoga Suadhama-Fuenlabrada
Adherida a la Asociación de Yoga Naradeva

ESCUELA DE
YOGA
SUADHARMA - FUENLABRADA

- Clases de Yoga y Meditación (Mañana, Tarde y Noche)
- Gabinete de Terapias Alternativas:
Homeopatía - Naturopatía - Medicina tradicional China - Acupuntura
Osteopatía - Quiromasaje - Kinesiología - Masaje Metamórfico
Flores de Bach - Reiki - Radiestesia - Feng Shui

Av. Europa, nº 2, 1ª Planta
(Centro Comercial Europa)
Fuenlabrada (Madrid)

Asociación de Yoga
Naradeva 91 615 26 03
info@yogaenfuenlabrada.com