

Yoga and why do people practice it. El yoga y por qué la gente lo practica

By | Por LIESBET PRYKE - www.nourishingbodyandmind.com



There are a multitude of reasons to practice yoga - most start for the physical benefits which include decreasing blood pressure and physical pain, but we are now starting to hear more about the spiritual, more deeper aspects of its practice.

Personally, I started to practice yoga to keep me strong enough to carry my massage table up the stairs to the clients I was visiting in London, and of course to actually perform the massage! I felt that I needed something to keep me physically strong and aligned, in the physical sense of the word. I didn't realize how much it would filter into other parts of my life.

The meaning of the word yoga is "to unite" and was originally much more of a spiritual practice, uniting ourselves with god or to some higher power. Interestingly, when yoga began it was only practiced by men and not available to women. Now, most classes are often dominated by women. When yoga came to the west, in the late 60s, we needed the physical asana (posture) to allow us to sit for the meditation. We are now so accustomed to sit in chairs and as we "grew up" we lost the ability, specifically the flexibility in our joints, to sit on the floor.

From the outside, it may look as though we are doing nothing when we are in our asana (pose) but if you are really engaged in the pose you begin to feel many of the muscles working, and maybe even shaking as it starts to stimulate your nervous system. How often have I taught a partner class to hear the men in the room say with surprise "this is hard!" and to see their shirts wet with sweat.

There are so many physical benefits to practicing yoga - of course we all know about alignment and how it stretches the muscles to release tension and fascia, but do you realize that the poses massage your internal organs too? Thus improving digestion and elimination.

Existen muchos motivos a favor de la práctica de yoga. La mayoría se basa en beneficios médicos tales como reducir la presión sanguínea y el dolor físico, pero ahora estamos comenzando a escuchar más sobre los aspectos espirituales y más profundos de esta práctica.

Personalmente comencé a practicar yoga para mantenerme lo suficientemente fuerte como para subir mi camilla de masajes por las escaleras para atender a mis clientes en Londres y, por supuesto, para hacer masajes. Sentía que necesitaba algo que me mantuviera físicamente fuerte y alineada. Nunca imaginé todo lo que se filtraría a otros aspectos de mi vida.

Yoga significa "unir" y originalmente se trataba de una práctica mucho más espiritual, uniéndonos a Dios u a otro poder mayor. Lo interesante es que en sus inicios el yoga era sólo practicado por hombres y no estaba disponible para mujeres. Hoy en día, la mayoría de las clases están dominadas por mujeres. Cuando el yoga llegó a occidente a fines de los años 60 necesitábamos el "sana físico (postura) para poder sentarnos a meditar. Estamos tan acostumbrados a sentarnos en sillas que a medida que fuimos "creciendo" perdimos la habilidad, y especialmente la flexibilidad para sentarnos sobre el piso.

Desde afuera puede parecer que no estamos haciendo nada cuando permanecemos en nuestro 'sana, pero si uno está realmente compenetrado con la postura comienza a sentir cómo muchos músculos trabajan, e incluso tiemblan a medida que se empieza a estimular el sistema nervioso. En varias ocasiones he escuchado cómo algunos hombres dicen con sorpresa "¡esto es muy difícil!" y veo su camiseta empapada de sudor.

La práctica de yoga tiene muchos beneficios físicos. Todos conocemos el alineamiento y cómo estira los músculos para liberar la tensión y

////////// nourishingbodyandmind.com

Something as simple as Pashchimottasana (forward bend) stimulates the nervous system, decreases fat from the midriff and has a beneficial effect on constipation, hemorrhoids, diabetes, dyspepsia, indigestion and can prevent ulcers and lordosis.

When you start to get deeper into the practice you start to become more aware of your thoughts and you're able to start to perhaps quiet the mind. (Having better digestion also affects the quality of the mind and thoughts). If you have ever made a conscious effort to pay attention to your thoughts, you will realize that we are often busy thinking about what could happen or what did happen, and we miss what IS happening now in the present. If we are truly present, we can also let go of our past "trauma" and our expectations for the future, and just maybe catch a glimpse of everything that we are striving for.

"...yesterday is history, tomorrow is a mystery, but today is a gift. That is why it is called the "present."

Lisa Unger

When we are consistent in our practice we start to notice what is happening when we are off the mat. For example, when you are in class, you are probably strongly aware of your posture but in the beginning you may not notice how hunched you are when you drive home, when you sit at the table to eat or when you are at the computer. Many people report feeling less pain when they practice yoga because not only do they spend 60-90 minutes in class paying attention to (and strengthening) their body but they start to become aware of how they are holding themselves out of class and during the rest of their day.

Once we start to adjust our posture, we can start to improve our level of functioning, which translates into our quality of life and our performance in our chosen line of work and or sport. Many top athletes (including former NBA player Shaquille O' Neal and Cleveland Cavaliers player LeBron James) practice yoga, and I have heard my students say that their golf and tennis game improved or their focus is better when they run, they swim better, sleep better and digest better. In the older generation I hear people say that they don't fall as often, and if they do start to trip they are able to save themselves from falling. Something to remember is that there are many styles of yoga out there now - Hatha, restorative, gentle, ashtanga, flow, Kriya, hot, bikram... etc . Some are more relaxing and others more physically active. One day you may feel energetic and fancy an ashtanga class and another day you may be tired or have an injury and choose to do a restorative class. I encourage you to find something that aligns with where you are at this moment. And you may find yourself drawn to something different during different phases of your life or even tomorrow. That's perfectly ok. I am currently teaching group and private classes in the Key Biscayne area. ■

la fascia, pero ¿sabía que sus poses también masajean los órganos internos? Asimismo mejora la digestión y la eliminación. Algo tan simple como la postura Pashchimottasana (pinza sentada) estimula el sistema nervioso, disminuye la grasa del vientre y tiene un efecto beneficioso sobre el estreñimiento, las hemorroides, la diabetes, la dispepsia, la indigestión y puede prevenir úlceras y lordosis.

Al adentrarse en la práctica uno comienza a estar más consciente de sus pensamientos y puede empezar a tranquilizar la mente (tener una mejor digestión también afecta la calidad de la mente y los pensamientos). Si alguna vez realizó el esfuerzo consciente de prestar atención a sus pensamientos, habrá notado que por lo general pensamos en lo que podría ocurrir o en lo que ya ocurrió y nos olvidamos de lo que está ocurriendo ahora en el presente. Si realmente vivimos el presente, podemos soltar nuestro "trauma" pasado y nuestras expectativas del futuro, y tal vez así captar una parte de todo por lo que estamos luchando.

"... Ayer es historia, mañana es un misterio, pero hoy es un obsequio. Por eso se denomina "presente".

Lisa Unger

Cuando somos consistentes en nuestra práctica comenzamos a notar lo que ocurre una vez fuera de la colchoneta. Por ejemplo, al estar en clase uno está muy consciente de la postura pero probablemente al comienzo no note lo encorvado que está al conducir el auto a su hogar, al estar sentado a la mesa a la hora de comer o cuando está frente a la computadora. Muchas personas dicen tener menos dolor al practicar yoga porque no solo están entre 60 y 90 minutos en clase prestando atención a su cuerpo, y fortaleciéndolo, sino que además comienzan a notar sus posturas fuera de la clase y durante el resto del día.

Una vez que comenzamos a adaptar la postura podemos mejorar nuestro nivel de funcionamiento, lo que se traduce en calidad de vida y rendimiento en nuestra línea de trabajo o deporte que practiquemos. Muchos de los mejores atletas, incluyendo al ex de la NBA Shaquille O' Neal y LeBron James del Cleveland Cavaliers, practican yoga y he escuchado a mis alumnos decir que su desempeño en el golf o tenis ha mejorado, que lograron mejorar su concentración al correr, que nadan mejor, que duermen mejor y hasta tienen mejor digestión. Mis alumnos más mayores me cuentan que no se caen con tanta frecuencia y que, si se tropiezan, logran evitar la caída.

Hay que tener en cuenta que existen muchos estilos de yoga como el Hatha, el yoga suave, el yoga restaurador, ashtanga, flow, Kriya, bikram etc. Algunas prácticas son más relajantes y otras más activas. Un día puede que se sienta energético y quiera hacer ashtanga y otro día se sienta cansado o tiene alguna lesión y quiera hacer una clase restauradora.

Les recomiendo encontrar aquella práctica que esté en línea con su estado actual. Y en las distintas etapas de su vida (o incluso mañana mismo) podrá encontrarse en estados diferentes lo cual es normal. Actualmente doy clases de grupo y privadas en la zona de Key Biscayne. ■