

MÁS ALLÁ DE UNA MERA DISCIPLINA, EL YOGA ES UNA ACTITUD DE VIDA QUE BUSCA LA MEJORA DEL CUERPO Y DE LA MENTE.

LA FILOSOFÍA DEL SOSIEGO

The philosophy of calm

MORE THAN JUST AN EXERCISE REGIME, YOGA IS AN APPROACH TO LIFE WITH THE AIM OF IMPROVING BODY AND MIND.

Texto: Ramiro Calle

Vivamos sosegados entre los desasosegados', reza una antigua instrucción de yoga. En ella podría resumirse el objetivo de una práctica y una filosofía de vida que cuenta con más de 10.000 años de antigüedad. Yoga significa unión y también armonía. Es un método que engloba desde medicina natural a filosofía, desde sistemas de control psicosomático a psicología y espiritualidad... Pero el yoga es, sobre todo, un conjunto de enseñanzas y técnicas destinadas al perfeccionamiento del cuerpo, la mente, las energías y el comportamiento.

Esta disciplina nació en la India cuando un buen número de personas, tratando de ampliar al máximo sus posibilidades y de hallar la paz interior, decidieron retirarse a los bosques. Fue allí donde concibieron y ensayaron distintas técnicas que estaban destinadas a lograr el bienestar integral y el sosiego de la mente. Aquellos aprendizajes se fueron transmitiendo de maestro a discípulo hasta nuestros días y hoy cada vez son más las personas que los ponen en práctica, independientemente de sus creencias y condición física, para desbloquear el cuerpo, mejorar sus funciones y sistemas, aprender a respirar, a pensar... y, por qué no, a dejar de pensar.

We must strive to live calmly in the midst of the troubled', goes an ancient yoga teaching. This sums up the aim of a method and philosophy of life which goes back almost 10,000 years. The word yoga means union, and also harmony. It is a discipline which covers everything from natural medicine to philosophy, from systems of psychosomatic control through to psychology and spirituality. But above all, yoga is a set of teachings and techniques whose purpose is the perfection of the body, the mind, energy flow and behaviour.

This discipline originated in India when a great number of people, trying to realize themselves to the full and achieve inner peace, decided to withdraw to the forests. And it was there that they conceived and perfected the different techniques for achieving holistic well-being and for calming the mind. These findings were passed down from master to pupil until the present day. And now, more and more people, whatever their beliefs or physical condition, are turning to yoga to unblock their body, improve the way it works, learn how to breathe, think... and why not?, learn how to stop thinking too.



CINCO POSTURAS BÁSICAS DE YOGA

Para que resulte efectiva, cualquier postura de yoga debe realizarse con movimientos lentos y tranquilos, acompañándolos siempre con una respiración nasal y pausada y con una mente atenta a la ejecución de la técnica. Cada una de estas posturas debe mantenerse de 20 a 50 segundos y puede realizarse entre una y dos veces en cada sesión.

FIVE BASIC YOGA POSTURES

To be effective, each yoga posture must be done with calm, gentle movements and always while breathing slowly through the nose, keeping the mind focused on the correct way to carry out the posture. Each of these postures should be maintained from 20 to 50 seconds, and may be done once or twice each session.

La vela

Tumbado de espaldas sobre el suelo, elevar las piernas y el tronco en el aire y desplazar todo el peso hacia los hombros. Con el cuerpo tan erguido como se pueda, colocar las manos en la espalda.

EFFECTOS: Irriga de sangre el cerebro y lo mantiene en perfecto estado, estimulando la atención, la memoria y la concentración.

The candle

Lie on your back on the floor, raise legs and torso into the air and shift all your weight towards your shoulders. Keeping your body as straight as you can, place your hands on back.

EFFECTS: Increases the supply of blood to the brain and keeps it in tip-top condition, stimulating attention and concentration.

La pinza

Sentado en el suelo, con las piernas juntas, inclinar el tronco hacia delante tanto como se pueda y agarrar las plantas de los pies o los tobillos.

EFFECTOS: Elimina todas las tensiones de la espalda, favorece todos los órganos y vísceras del abdomen, masajeándolos y activándolos, y equilibra el aparato digestivo.

The pincer

Sit on the floor with your legs together, and bend your torso forward as far as you can. Grasp the soles of your feet or your ankles.

EFFECTS: This posture eliminates tension in the back. It too massages and tones all the abdominal organs, and improves the digestive system.

Existe un solo yoga, pero hay numerosas modalidades que se diferencian en las técnicas que utilizan y en sus efectos concretos:

- Psicofísico:** Trabaja sobre el cuerpo con el objetivo de estabilizar la mente y se basa en una serie de posturas (asanas) que conjugan beneficiosos estiramientos y masajes, así como en diversos ejercicios de respiración y técnicas de relajación, higiene corporal y control neuromuscular. Este yoga estabiliza el sistema emocional, elimina la ansiedad y procura vitalidad, flexibilidad, autocontrol y armonía psicosomática.
- Mental:** Se sirve de técnicas de concentración, meditación y visualización para conseguir equilibrar, ordenar y sanear la mente.
- Yoga de la acción:** Convierte la acción en instrumento de realización y perfeccionamiento. Ayuda a la persona a actuar lúcida y conscientemente, a valorar cada

There is only one yoga, but there are many branches. The difference between them lies in the techniques they use, and their specific effects.

- Psycho-physical:** This works on the body to stabilize the mind, and is based on a series of postures (asanas) involving beneficial stretching and massages, and various breathing exercises and relaxation techniques, bodily hygiene and neuromuscular control. This yoga stabilises the emotional system, eliminates anxiety and bestows vitality, flexibility, self-control and harmony between mind and body.
- Mental:** This branch uses techniques of concentration, meditation and visualization to balance, order and heal the mind.
- Action yoga:** This uses action as a tool for self-realization and perfection. It helps the practitioner to act lucidly and consciously, to value each moment of the

- momento del proceso y a no obsesionarse con los resultados. Enseña a centrarse más en el aquí y el ahora sin dejarse alterar por el pasado ni por el futuro.
- Yoga del discernimiento:** Utiliza la inteligencia y la capacidad de discernir para ordenar las prioridades vitales, ver las cosas como son y proceder en consecuencia. Trata de desarrollar la sabiduría y la lucidez.
 - Yoga de las energías:** Ayuda a canalizar o transformar todas las energías a través de distintas técnicas.
 - Yoga devocional:** Destinado a personas emotivas y con creencias religiosas, se basa en la meditación y la contemplación orientadas a la búsqueda del ser interior.

Muchas modalidades que difieren en los procesos pero tienen un fin común: encontrar el sosiego y la armonía interior y lograr un mayor dominio de uno mismo y una afectividad más equilibrada.

Postura lateral

Colocarse de rodillas y desplazar la pierna derecha al lado, manteniéndola recta. Apoyar la mano derecha en ella y elevar el otro brazo en el aire por encima de la cabeza. Inclinar el tronco hacia la pierna proyectada hacia el lado tanto como se pueda.

EFFECTOS: Ejerce un masaje altamente beneficioso sobre el páncreas, el hígado y el bazo, contribuye a eliminar todas las contracturas y mejora el sistema circulatorio.

Sideways twist

Kneel on the floor and then stretch your right leg out to the side. Rest your right hand on it and raise your other arm above your head. Bend your torso towards the outstretched leg as far as you can.

EFFECTS: This posture massages the pancreas, liver and spleen and helps to eliminate muscle contractions and improve the circulation.

La cobra

Tumbado boca abajo, colocar las palmas de las manos a la altura de los hombros sobre el suelo y elevar el pecho y el estómago (dejando la parte inferior en el suelo). Los brazos quedan flexionados y las piernas juntas.

EFFECTOS: Esta postura favorece el buen funcionamiento de todo el aparato locomotor y previene además la artritis y la artrosis.

The cobra

Lie face down and place your palms on the floor at the level of your shoulders, and raise your chest and stomach (leaving the lower body on the floor). The arms should be slightly bent and the legs together.

EFFECTS: This posture helps the legs and gait, as well as preventing arthritis and arthrosis.

- process without becoming obsessed with results. It teaches how to concentrate on the here and now, and not be drawn by the past or the future.
- Yoga of discernment:** This uses the intelligence and the capacity to discern in order to organize life's priorities, see things as they are, and to proceed accordingly. It aims to develop wisdom and lucidity.
 - Energy yoga:** This helps to channel or transform all energy by means of different techniques.
 - Devotional yoga:** this is for spiritual people with religious beliefs, and is based on the search for the inner being through meditation and contemplation.

Thus we have many branches which lead, through different means, to the same end: the achievement of calm and inner harmony, a greater mastery of oneself, and an increased balance of affections.

LA RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Uno de los pasos esenciales en cualquier sesión de yoga es realizar un ejercicio para aprender a respirar correctamente. Aunque existen distintos tipos de respiración, la más importante es la abdominal que resulta muy sedativa y ayuda a aliviar la ansiedad y relajarse en profundidad. Se practica tumbado en el suelo, sentado o de pie. El proceso consiste

en conducir el aire lentamente desde la nariz hacia el estómago, para luego expulsarlo en el mismo tiempo, también por la nariz. Para averiguar si se está ejecutando bien el ejercicio hay que fijarse en que el estómago se dilate al tomar el aire y vuelva a su posición inicial al expulsarlo. Es necesario hacer este ejercicio durante cinco minutos.

ABDOMINAL BREATHING

One of the essential steps in any yoga session is an exercise which teaches you how to breathe correctly. Although there are several different ways of breathing, the most important one is abdominal breathing, which is very soothing and helps to relieve anxiety and aids deep relaxation. It can be practised either lying on the floor, seated, or standing up. The process consists of guiding the air gently from the nose to the stomach, and then

breathing it out all at once, through the nose. To check whether you are doing the exercise correctly, look at your stomach to see if it dilates when you inhale, and returns to its original position when you exhale. This exercise should be done for five minutes.



Lo mejor para iniciarse en el yoga es contar con el asesoramiento de un experto. En España existen muchos centros dedicados a la enseñanza de esta disciplina con clases cuyos precios oscilan entre 30 y 36 euros por hora. En todo caso, si se prefiere practicar en solitario es importante saber que para lograr resultados es necesario dedicarle unos 20 minutos al día, en un lugar tranquilo, con una moqueta o esterilla y ropa cómoda. Además, si se va a realizar yoga físico conviene tener el estómago vacío. A partir de aquí sólo es cuestión de realizar las posturas adecuadas y los ejercicios de relajación y respiración, evitando esfuerzos y permaneciendo atento a la ejecución de las técnicas. Y todo sin olvidar que lo esencial para avanzar en el yoga es la motivación y la constancia. Como dice un adagio: 'Vale más un gramo de práctica que toneladas de teoría'. Más información: Centro Shadak. Tel.: 914 352 328 y en www.ramirocalles.com

The best way to begin yoga is with the advice of an expert. There are a great many centres in Spain dedicated to teaching yoga, offering classes which range in price from 30 to 36 euros an hour. However, if you prefer to practise on your own and want to achieve results, you should spend at least 20 minutes a day, in a quiet place with a carpet or mat, and wearing comfortable clothes. If you are going to practise physical yoga, you should do so on an empty stomach. From then on all you need to do is to perform the right postures and the relaxation and breathing exercises, taking care not to strain yourself and concentrating on the correct way to perform the techniques. You should bear in mind that to progress in yoga you need, above all, motivation and staying-power. As the saying goes: 'One ounce of practice is worth more than tons of theory'. Further information: Centro Shadak. Tel.: 914 352 328. www.ramirocalles.com

RAMIRO CALLE

Pionero del yoga en nuestro país, ha sido profesor de esta disciplina en la Universidad Autónoma de Madrid, colabora en diversos medios de comunicación y es autor de varios libros sobre el tema como 'El yoga contado con sencillez' publicado por la editorial Maeva.



Pioneer of yoga in this country, he has been a teacher of this discipline in the Autonomous University in Madrid. He is a contributor to several media, and the author of several books on the subject, such as 'El yoga contado con sencillez' (by Maeva).