



¿Qué es yoga?

Yoga=unión ESTADO MENTAL: INTEGRACIÓN/CONEXIÓN/AHORA

- Una herramienta para la transformación, consciencia y canalización de la energía.
- Unión dinámica y equilibrada de fuerzas opuestas y nuestra capacidad para mantener el equilibrio entre esa polaridad.
- Yoga es el equilibrio entre acción y no acción.
- “Yoga es el cese de las fluctuaciones mentales” - Patanjali. Estado unificado de consciencia.

Vemos el mundo según nuestros condicionantes culturales, sociales, familiares, etc...No soy lo que pienso, lo que pienso está influido por patrones pasados; por lo tanto voy a intentar no identificarme con mis pensamientos, porque son una ilusión. No tengo que borrar mis patrones antiguos, me libero de ellos usándolos correctamente.

El objetivo que tenemos es la transformación de la percepción a través de la toma de consciencia. El ser humano es finito y limitado por naturaleza. Vamos a intentar vivir lo infinito desde lo finito e integrar lo finito en lo infinito.

Para qué practicamos?

La esterilla es un espejo, nos encontramos de frente con nuestras limitaciones físicas, emocionales, mentales y es cuando empezamos la lucha personal. Practicando no puedes tapar nada, todo sale...y si no es así; si no me sirve para mi día a día no necesito practicar más.

“Si eres flexible, te mantendrás recto” Lao Tsé.

Nos tiene que empoderar, hacer libres – Moksha (liberación) nos tiene que servir para querernos mas a nosotros mismos, para ser mas compasivos.

La practica es el antídoto al veneno de la existencia condicionada, todo lo que nos condiciona nos hace mas ignorantes ya que alterna nuestros sentidos y deforman nuestra percepción del mundo.

“La verdad es simple, la ignorancia toma muchas formas:” Sócrates.

¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR LA DISCIPLINA EN MI CAMINO HACIA LA LIBERTAD?

Practicamos porque nos acerca a nuestra esencia, a nuestra autenticidad. La practica tiene que enseñarnos a sentir si dejarnos arrastrar y a responder sin reaccionar.

Nos enseña a no ser esclavos de nuestro ego, aunque el ego es necesario.

A MAYOR OBSTÁCULO= CRECIMIENTO Y + POTENCIAL.

LA PRÁCTICA ES UN REGALO : BONITO, PROFUNDO Y UN CAMINO ÚNICO Y PERSONAL QUE EMPIEZA DESDE QUE ME LEVANTO.

-CONFIAR Y SOLTAR-

Yoga sutras de Patanjali (S II d.C)

Son aforismos o reflexiones profundas que recogen lo que se conocía del yoga hasta entonces y se divide en 4 capítulos o padahs:

-SAMADHIPADAH: describe el objetivo del yoga (iluminación).

-SADHANAPADAH: describe la práctica del yoga. Expone los 5 primeros puntos que componen el YOGA EXTERNO.

-VIBHUTIPADAH: describe las habilidades que se alcanzan con la practica del yoga y los tres últimos puntos que forman el YOGA INTERNO.

-KAIVALYAPADAH: describe el estado último del yoga como un estado de consciencia no condicionado.

ASHTANGA YOGA DE PATANJALI: El yoga de los 8 pasos

YOGA EXTERNO:

-YAMAS O MI RELACIÓN CON EL MUNDO EXTERNO (DOMINIO DE MÍ MISMO EN SOCIEDAD)

mejor espejo de lo que creemos ser que nuestros actos.

1. **Ahimsa o ppio de no violencia:** respeto por la vida y todas sus formas. Violencia física, verbal, emocional, mental hacia los demás o nosotros mismos.
Clave: No dañar, ternura, compasión, compañerismo, serviciales pero NO débiles o sumisos.
Opuesto: Dañar o herir.
En la práctica de asanas: No forzar, más observación, no tensión, estado presente.
2. **Satya o ppio de veracidad:** propone una reflexión sobre lo que se dice y cómo se dice. Reconocerse donde está uno. Nos justificamos de mil maneras antes de confrontarnos con la verdad. Responsabilidad de actos y palabras.
Clave: Autenticidad, no mentir, consciencia, no brusquedad.
Opuesto: Mentir, tergiversar.

En la práctica de asanas: limitarse o por el contrario, sobrepasar mis límites, honestidad en tu práctica.

3. **Asteya o ppio de honradez:** Desistir de aquello que no nos pertenece, que no nos es propio. Reconocimiento de nuestro auténtico valor, propios méritos, no utilizar a los demás, cuando obtienes algo honestamente no tienes miedo a perderlo.

Clave: Integridad.

Opuesto: Apropiarse.

En la práctica de asanas: se relaciona con el pranayama. No robamos más energía de la que necesitamos con la inhalación ni soltamos lo que no nos pertenece con la exhalación. Buscamos un equilibrio entre ambas para que el intercambio esté equilibrado.

4. **Bramacharya o ppio de disciplina:** propone una reflexión sobre la moderación en nuestros actos, sobre los deseos, la dispersión y en qué ponemos nuestra energía. No podemos buscar fuera lo que tenemos dentro. Valorar el poder de la sexualidad y usarla con sabiduría.

Clave: Autodominio. No exceso de EGO=QUIERO. Movimiento hacia la verdad.

Opuesto: Abandono, olvido.

En la práctica de asanas: Administrar nuestros niveles de energía. Concentración constante y consciencia durante la práctica.

5. **Aparigraha o ppio de desapego:** no ambicionar para sentir seguridad. Nos hace reflexionar sobre los límites de la existencia material. Cómo nos aferramos a cosas, personas, emociones, actividades... El no hacer (savasana). No saciar con lo de fuera (sexo, compras, comida,etc...), sólo lo necesario.

Clave: generosidad, no acumular.

Opuesto: Excesos.

En la práctica de asanas: El deseo de hacer más y más asanas me incapacita porque ya he generado un prejuicio. Necesito una autodemostación para calmar mi Ego (cuanto más tengo o hago, más soy).

NIYAMAS O MI RELACIÓN CON MI MUNDO INTERNO (ORIENTACIONES PERSONALES)

1. **Saucha o ppio de limpieza:** limpieza y orden externa e internamente. Pulcritud en mis actos, huir de la pereza, desechar lo que ya no nos sirve, vaciarnos, puesta a punto.

Clve: pureza, limpieza, simplicidad.

Opuesto: Impureza, suciedad.

En la práctica de asanas: La práctica de asana y pranayama es esencial para mantener una limpieza física, química, energética, mental y emocional.

2. **Santosha o ppio de contentamiento:** Tomar consciencia de las circunstancias en las que estamos incomodos nos permite cambiar cosas. Analizar la insatisfacción, estudiar las posibles causas y aprender de ello.
Clave: Agradecimiento, aceptación, ecuanimidad, modestia, no resignación.

Opuesto: Descontento, ansiedad.

En la práctica de asanas: Tener la oportunidad de practicar es motivo de agradecimiento. No olvidemos que practicamos para disfrutar de la práctica.

3. **Tapas o ppio de austeridad:** Nos ayuda a discernir lo que es prescindible de lo que no en nuestra vida. Cómo optimizar mis recursos. Menos es más. Generalmente los placeres mas satisfactorios son los que nos conectan con las cosas mas esenciales de la vida.

Clave: Sencillez.

Opuesto: Excesos.

En la práctica de asanas: La práctica es algo interno, para mí, que no necesito compartir, pero que me tiene que ayudar a ser ejemplo con mis actos.

4. **Svadhayaya o ppio de autoestudio:** Propone reflexionar sobre la capacidad de conocernos y si somos consecuentes con aquello que somos para poder desarrollar un propósito consciente y tener una voluntad dirigida. Tomarse la vida con más sentido del humor, ser más flexibles y darnos la oportunidad de conocernos y aprender sacar nuestros mejores recursos si los necesitamos.

Clave: Búsqueda, estudio del Ser y de las Escrituras, auto observación.

Opuesto: Ignorancia, ceguera.

En la práctica de asanas: Cómo utilizo mi práctica como espejo, mis debilidades y fortalezas, mis pensamientos y emociones. Puedo observar como ejercicio ese espacio entre estímulo y respuesta (ejemplo: espacio entre inhalación, exhalación)

5. **Isvara pranidhana o ppio de aceptación o entrega:** Confiar en la vida, aprender a equivocarme, rendirnos al destino, a una voluntad mayor que la nuestra ya que comprende nuestra relación con la energía divina del Universo. Rendirnos al Espíritu. Abrir los ojos a las señales.

Clave: SOLTAAAAARR!!! Entrega

Opuesto: Aferrarse, empeñarse.

En la práctica de asanas: las posturas de flexión hacia delante, además de inducirme a la introspección y puedo trabajar la rendición o entrega a un poder superior mientras practicas.

ASANAS:

Asana es una postura estable, firme, relajada y cómoda. Establecemos en ella toda nuestra presencia. Actividad relajada y relajación activa.

Patanjali describe tres: Sukhasana o postura del sastre, siddhasana o postura perfecta y padmasana o postura del loto.

PRANAYAMA: Regulación de la respiración y control del prana/energía. El control de la respiración nos conecta a otros estados de consciencia. Conecta cuerpo-mente, denso-sutil, procesos conscientes con inconscientes.

PRATYAHARA O RECOGIMIENTO SENSORIAL: Dominio de los sentidos. La mente se clarifica en la medida en que no es enturbiado por los estímulos externos o éstos son observados desde la no identificación. Puedo trabajar al principio con tapones o antifaz para practicar.

YOGA INTERNO:

DHARANA O CONCENTRACIÓN: Concentración de nuestra energía mental sobre un aspecto que nos permite estabilizar nuestra consciencia para estar abiertos a lo sutil.

DHYANA O CONTEMPLACIÓN: Flujo continuo de atención y permite que la mente libre de dispersión refleje fielmente aquello que observa. Meditación-estar en el medio.

SAMADHI: Estado último en el que aquella parte de nosotros que observa se reconoce en aquella parte de nosotros observada. Estado unificado de consciencia: el observador, lo observado y el proceso de observación se unifican. Objetividad plena.

No me falta ni me sobra nada, todo está en mí.

