

EL YOGA COMO HERRAMIENTA EN LA BÚSQUEDA DEL BIENESTAR PERSONAL

- El Yoga es una actividad en plena expansión en todo el mundo occidental, por sus probadas cualidades en beneficio de la salud integral del individuo.
- Durante los últimos 20 años, en España han proliferado de forma importante las instituciones culturales que incluyen el Hata yoga y la Meditación como actividades habituales y no es exagerado afirmar que el Yoga está de moda.
- Impulsar de forma decidida esta actividad en el Ateneo, es sin duda una apuesta de futuro para incrementar el alcance cultural de sus actividades, poniendo en valor la experiencia y alto nivel profesional de la profesora que viene impartiendo sus clases desde hace casi 30 años.
- La pertinencia de que, en una institución centenaria, dedicada divulgar la cultura en cualquiera de sus tres principales ámbitos, el arte, la ciencia y la literatura, incluya entre sus actividades el Yoga y la Meditación, es evidente para quienes se hayan interesado mínimamente por estos temas, como pueden corroborar los más de 100 socios que a lo largo estos años han pertenecido a la Sección.
- Un breve repaso por la historia, la investigación actual y las opiniones algunos de los científicos mas destacados que se han aproximado al Yoga, pueden corroborar la importancia de favorecer su continuidad en el Ateneo.



EL YOGA Y LA CIENCIA:

- Yoga es una ciencia y un camino de Vida. Yoga significa unión con la propia esencia, partiendo del cuerpo físico, mental y emocional y busca la **Conciencia Plena**.
- El Yoga es pura Vida e integra la Meditación y el mindfulness como una parte del Yoga. Cultivando la práctica de “Estar Presente”, otorgas a tu tiempo un valor más nutritivo, que te permite alcanzar un mayor estado de bienestar, y a la vez te haces más consciente de lo que sientes y piensas, siendo una gran herramienta para mejorar tu vida. Promueve un verdadero empoderamiento personal.
- Mediante la práctica de Asanas (posturas) y Pranayama (respiraciones), nos preparamos para conectar con nuestra sabiduría interna y profunda. Desde este punto, nos enraizamos con mayor facilidad a la Conciencia Plena, y regresamos a la experiencia del presente, gozando de lo que la Vida nos ofrece.
- En la mayoría de las universidades de EE.UU. y Australia y en muchas otras de todo el mundo, existen departamentos de investigación que estudian las bases neuronales y fisiológicas que resultan beneficiadas por la práctica de esta actividad, apoyados por el avance de la neurobiología y el uso de diversos tipos de tecnología como los TAC, escáner, etc.
- En España, por ejemplo, existe, dentro de la Universidad Complutense, el Nirakara Lab, que lleva años promocionando la Meditación y el Mindfulness como elementos del Yoga, impartiendo formación para todo tipo de terapeutas, con un importante elenco de formadores de todas las nacionalidades.
- Aquí hay algunas opiniones de científicos que respaldan la teoría de que **la conciencia** es la esencia del universo
Max Planck, el padre de la teoría cuántica, consideraba **la conciencia** como fundamental: “Considero la materia como derivada de la conciencia. No podemos estar detrás de la conciencia. Todo lo que hablamos, todo lo que consideramos como existente postula la conciencia”.
El físico *James Jeans* escribió: “La corriente del conocimiento se dirige hacia una realidad no mecánica. El Universo comienza a parecer más un gran **pensamiento consciente** que una gran máquina.”
Albert Einstein dijo: “La emoción más hermosa y profunda que podemos experimentar es la sensación del misticismo. Está en la raíz de toda ciencia verdadera. Esa convicción profundamente emocional de la presencia de un poder de razonamiento superior que se revela **al tomar conciencia** del incomprensible Universo es mi idea de Dios”.

EL YOGA LITERARIO Y FILOSÓFICO

A lo largo de la historia se han escrito un sinnúmero de libros y textos abordando la temática del Yoga. La gran mayoría de los que se conocen datan de nuestros tiempos, por lo que abordan una visión del Yoga Moderno, desde infinidad de ángulos y criterios (medicina, filosofía, religión, etc.). Sin embargo, existen cinco textos clásicos en los que se puede apreciar la filosofía del Yoga como se concibió hace miles de años.

Los Vedas

La palabra Veda viene del sánscrito y se podría traducir como conocimiento. Se les llama Vedas a los textos más antiguos de la Literatura India (por no decir oriental), se cree que fueron escritos entre el año 1700 y 1000 a.C. Los Vedas se conforman por 1.028 himnos, o poemas, que buscan el bienestar del ser humano, y reflejan la exploración de la consciencia, el Ser y la conexión con lo trascendente. Además, son las escrituras más antiguas en las que se menciona el término Yoga, definiéndolo como la unión de la mente individual con la universal. En los Vedas proponen la meditación como la herramienta central para alcanzar ese estado de consciencia y unidad del Yoga. Y, definen la meditación como: Concentrarse en una sola cosa.

Upanishads

Se le llama Upanishads a los textos que se escribieron al rededor del año 1000 a.C. Por lo que existen entre 50 y 300 Upanishads, según el acercamiento que se realice de los mismos; sin embargo, tradicionalmente se suelen agrupar en un compendio de 108 Upanishads.

La palabra Upanishad viene del sánscrito y se podría traducir como “Sentarse Junto” o “Sentarse Bajo”, haciendo referencia a la práctica de sentarse junto a un maestro o gurú, para que nos acompañe en el camino del autoconocimiento y del despertar de la mente.

Bhagavad Gita

El Bhagavad Gita, escrito al rededor del año 150 a.C., es uno de los textos más importantes dentro de la tradición hindú, junto con los Upanishads y los Brahma Sutras. Aunque no forma parte estricta dentro de las normas de los escritos védicos, prácticamente todas las tradiciones hindúes se acercan a este libro como si se tratara de una autoridad.

Yoga Sutras

Yoga significa también “mente en calma”. Ausencia total de la actividad automática del pensamiento” (Patañjali).

Los Yoga Sutras se consideran la base del Yoga Clásico, pues establece una serie de prácticas y conductas que ayudan a calmar la mente y sus aflicciones (que son las mismas que hoy en día causan sufrimiento en el mundo), para llegar a la realización personal, cultivando nuestro camino para alcanzar el Samadhi.

Hatha Yoga Pradīpikā

El Hatha Yoga Pradīpikā fue escrito por Svātāmarama, quien fue discípulo de Goraksha y Matsyendra, al rededor del año 1500 d.C. Aunque existen otros dos textos clásicos sobre el Hatha Yoga, o Yoga Físico, el Pradīpikā se considera el más influyente de los tres.

En el manual, el autor establece que el Hatha Yoga es sólo un medio para alcanzar el Samadhi. Se puede decir que todos los Yogas contemporáneos, o físicos, nacen del Hatha Yoga.

A través de las posturas, el Hatha Yoga busca purificar el cuerpo, para lograr salud y longevidad, encontrar un balance físico, mental y energético y alcanzar un despertar de la consciencia.

EL YOGA Y EL ARTE

La práctica del yoga incluye la música como una actividad propia, a través de los mantras que se cantan de forma colectiva o individual.

El mantra es, en esencia, música que repetimos para ayudar a alcanzar cierto estado mental. De hecho, la traducción literal de la palabra sería algo parecido a “instrumento mental”. Todo es música a oídos de una mente abierta; una sílaba repetida, un golpeteo constante, un instrumento que alterna notas. En el caso del mantra, el popular “Hare Krishna trascendió más allá de su función, llegando a ser todo un “hit parade” radiofónico con la grabación de George Harrison con el London Radha Krishna Temple. “Hare Krishna Maha” llegó a ocupar el número doce en la lista de singles británicos en 1969. Quizás, después de todo, los mantras sí son música.

