

De esta forma podrás lograr todas esas difíciles posturas del yoga

El Ciudadano · 24 de julio de 2017

Si alguna vez has ido a una clase de yoga o has visto alguna, seguramente te hayan llamado la atención las posturas o «asanas»; algunas de ellas que parecen a simple vista imposibles de hacer.

Pero debes saber que, en verdad, más que una destreza física como algunas personas suelen considerar hoy por la popularidad que ha alcanzado el yoga, las asanas son ejercicios que unen el cuerpo físico, con el mental y el espiritual.

Algunas personas pueden frustrarse cuando no logran alguna postura, compararse con otros que pueden alcanzarlas, o incluso abandonar el deseo de querer aprender yoga solo por no hacer las asanas de la manera en que quisieran. Recuperar el sentido que tienen dentro del yoga es, por eso, tan importante, para que nadie se quede afuera de los beneficios que hacer yoga aportan al cuerpo, la mente y el espíritu.

Para eso, el equipo de la [Escuela de Hatha Yoga Dinámico](#) nos da algunos consejos prácticos y recomendaciones que podrás leer en esta nota.

Postura de la carpa

En primer lugar, es importante que sepas que lo fundamental de las asanas no es imitar una postura, sino lograr mantener la inmovilidad, el equilibrio y la concentración adecuada, acompañada de la respiración. El objetivo, a largo plazo, es que la postura logre ser estable y a su vez confortable.

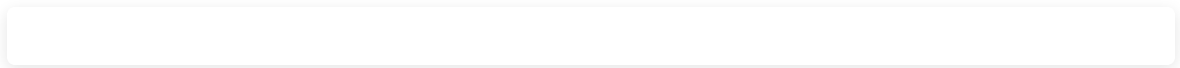
Para quienes recién comienzan en la práctica del yoga, lo más recomendado es aprender bien la técnica, practicar y prestar atención a cómo lo hace el profesor/a, preguntando todo lo que se necesite. Luego, puedes tomar nota de estos **consejos**:

- **No es necesario mantener las posturas por todo el tiempo que nos gustaría**, ya que no se trata de forzar el cuerpo. Éste debe entrar en sintonía con la práctica y eso puede tomar tiempo. Hay que ser pacientes.
- **Dejar las comparaciones fuera de la mente.** El yoga es una experiencia individual y subjetiva. Cada persona tiene sus propias limitaciones y posibilidades, y hay que aprender a respetarlos. No estamos compitiendo con nadie.
- En todo momento de la práctica, **concéntrate en tu respiración**; en acompañar con cada inhalación y exhalación los movimientos de tu cuerpo. Eso, además, sosegará tu mente y te ayudará a estar menos atento desde el pensamiento al ideal de lo que quieres lograr hacer. Incluso para esto puede ayudarte recordar que una suave sonrisa en tu rostro puede hacer que le quites la presión que te puedas poner a ti mismo para que te salga como quieres.

Postura del Guerrero 1

- **Ten siempre conciencia de cómo inicias y terminas una postura**, para tratar con gentileza tu cuerpo, siempre acompañando con la respiración.

- **Comprende cómo te encuentras en el momento presente** en que practicas yoga. Todo lo que has vivido hasta ese momento incide en tu práctica, de manera que tente paciencia y comprensión. Aprovecha la práctica para despejar y aclarar la mente.
- Aunque cada asana trabaja una parte puntual de tu cuerpo, todo el resto de tu cuerpo también participa aunque no lo notes. Por eso es importante prestar atención a las tensiones o forzamientos que puedas hacer sobre otras partes del cuerpo.



Postura del Guerrero 2

Siempre recuerda que la postura perfecta es aquella que te permite encontrar un equilibrio físico, mental y emocional situándote en el momento presente. Y aunque claro que para hacerla hay instrucciones generales, cada una es personal e individual.

El yoga es una experiencia por descubrir y ningún mito debe hacerte quedarte con el deseo de querer practicarla.

Fuente: [El Ciudadano](#)