

YOGA

Aunque no se concibió como una terapia, hoy cada vez gana más adeptos que lo usan en gran medida para lograr que sus cuerpos se mantengan sanos, y con una buena calidad muscular y articular.

Yoga significa unión y es en esa unidad de mente cuerpo y espíritu donde reside la conciencia, la armonía interior, la salud.

El yoga es una técnica milenaria de desarrollo humano, físico y espiritual. El yoga en occidente se ha convertido en una herramienta idónea para cuidar y conservar la salud y el equilibrio mental por medio de sus muy diversas técnicas con ejercicios activos, de relajación y meditación.

El Yoga busca el desarrollo consciente del ser humano, es en su origen un método de desarrollo en el camino evolutivo del hombre.

Las prácticas del Yoga se organizan en clases regulares de hora y media a dos horas de duración, se imparten en centros o academias organizadas al efecto, su éxito hace que cada vez sea más fácil encontrar un centro donde practicar ésta técnica, es preciso prestar atención y valorar a priori la calidad del centro para que la inversión que realicemos en tiempo y capital se vea compensada con los resultados.

La práctica del Yoga es grata desde principio a fin, es una experiencia tan sorprendente como satisfactoria; las clases se desarrollan a un ritmo lento que permiten la cómoda adaptación del alumno, no hay exigencias, presiones, ni competiciones por logros individuales. Las sesiones suelen comenzar con asanas de Hatha Yoga (posturas) que actúan sobre todo el cuerpo, se realizan de forma sucesiva asanas de pie, sentado, tumbado siguiendo un protocolo organizado previamente de forma que se trabaje todo el cuerpo, nunca se actúa de forma asimétrica, si se trabaja un lado del cuerpo nos ocupamos del otro también, es una técnica muy cuidadosa con el equilibrio de las tareas durante las sesiones, acabado el trabajo con las posturas se suele finalizar con una charla, y ejercicios de relajación que nos ayudan a disminuirle nivel de estrés en el que nos sumerge la sociedad contemporánea.

Se ha de tener mucho cuidado con que las posturas no resulten dolorosas, ya que el dolor va a generar contracción y la contracción más dolor, y en modo alguno es el objetivo del Yoga agravar dolencias previas, más bien al contrario, el Yoga es un fiel aliado en la resolución de múltiples patologías.

Dentro del hatha Yoga existen posturas que favorecen especialmente la amplitud articular de la columna vertebral, los movimientos suaves actúan permitiendo que los discos intervertebrales se nutran manteniendo así las condiciones ideales para conservar una espalda sana.

Si atendemos a lo que nos informa la osteopatía acerca de la importancia de mantener la amplitud articular vertebral, comprenderemos que el yoga actúa como una osteopatía preventiva (suave, sin manipulaciones, manteniendo la función) ya que al mejorar y mantener la elasticidad de los tejidos, al relajar la musculatura superficial y profunda, es todo el cuerpo el que se beneficia cuando se resuelven los contracturas musculares que se incrustan y cronifican afectando a la movilidad completa de la columna y del cuerpo entero.

Otro aspecto esencial del yoga son las técnicas respiratorias o pranayama, se utilizan los cuatro tiempos de la respiración para al modificarlos en el tiempo, aumentando la resistencia o disminuyéndola obtendremos diversos resultados.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net