

# Yoga consciente

del libro *Full Catastrophe Living* de Jon Kabat-Zinn\*

[ para guía de video, ver [Yoga 1](#) o [Yoga 2](#) ]

Como ya te habrás dado cuenta, cuando prestamos atención consciente a cualquier actividad, la transformamos en un tipo de meditación. La atención plena (mindfulness) amplía de una forma tremenda las posibilidades de que cualquier actividad en la que estés implicado te conduzca a la expansión de tus perspectivas y de la comprensión de quién eres. En gran parte la práctica simplemente consiste en recordarte a ti mismo que estés completamente despierto, no perdido en soñar despierto ni envuelto en el velo de tus pensamientos.

(...)

El Hatha Yoga consciente es la tercera manera de práctica formal que empleamos en la clínica de estrés, junto con el escaneo corporal y la práctica sentada. (...) *Yoga* es una palabra del sánscrito, que literalmente significa "juntar", "unir" ("yoke" en inglés). La práctica del yoga es la práctica de juntar, de unir el cuerpo y la mente, lo que significa en realidad acceder a la experiencia que los dos no existen por separado en primer lugar. También puede verse como experimentar la unidad y la conexión entre el individuo y el universo como un todo.

(...)

Ya hemos visto que en la Práctica Sentada la *postura* es muy importante y que la posición de tu cuerpo puede tener efectos inmediatos sobre tu estado mental y emocional. Ser consciente del lenguaje corporal y de lo que revela sobre tus actitudes y sentimientos, puede ayudarte a cambiar tus actitudes y sentimientos simplemente cambiando tu postura física.

(...)

Cuando practicas yoga, deberías estar atento a las muchas formas, algunas bastante sutiles, en las que la perspectiva que tienes sobre tu cuerpo, tus pensamientos y la sensación completa de ti mismo, pueden cambiar cuando, a propósito, adoptas diferentes posturas y permaneces en ellas un rato, manteniendo atención plena, momento a momento. Practicar yoga de esta forma, enriquece enormemente nuestro trabajo interior y lo lleva mucho más allá de los beneficios físicos de los estiramientos y del fortalecimiento físico.

(...)

Esto es completamente diferente a la mayoría de ejercicios físicos y de gimnasia, e incluso a muchas clases de yoga que sólo se fijan en lo que está haciendo el cuerpo. En esos casos el énfasis está en el progreso. Se trata de avanzar, avanzar y avanzar. En tales clases no se presta mucha atención ni al arte de no-hacer y de no-esforzarse, ni al estar en el momento presente, ni a la mente.

(...)

Trabaja siempre en o dentro de tu límite corporal, con la intención de observar y explorar la frontera entre lo que tu cuerpo puede hacer y donde te dice: "ahora para". ***Nunca estires tu cuerpo más allá del punto en que se produce dolor.*** Cuando trabajas buscando tus límites, es inevitable sentir cierta incomodidad, pero es necesario que aprendas a estar en ese margen de "estiramiento saludable" lenta y conscientemente, de modo que estés nutriendo tu cuerpo y no dañándolo mientras exploras tus límites. En la clínica del estrés, la regla fundamental es que cada uno debe hacerse conscientemente responsable de leer sus señales corporales mientras practica el yoga. Esto significa escuchar atentamente lo que el cuerpo te está diciendo y respetar sus mensajes, incluso pecando de prudente. Nadie puede escuchar a tu cuerpo por ti.

© 1990 Jon Kabat-Zinn, **Full Catastrophe Living**

**\* A pesar de que existe una traducción completa al español de *Full Catastrophe Living* con el título *Vivir con plenitud las crisis*, el presente texto NO fue tomado de dicha traducción. Esta es una traducción alternativa del original en inglés, elaborada por traductores con experiencia en la práctica del yoga, tal como la enseña Jon Kabat-Zinn en su curso de MBSR.**

**Nota:** Si tienes limitaciones físicas tan serias que hagan difícil o dañino incluso la aproximación de alguna o varias posturas, es suficiente con que, simplemente, imagines vívidamente que haces los movimientos y/o posturas. Los neurólogos nos dicen que imaginar vívidamente que realizamos una actividad física, afecta a las mismas neuronas motoras que se ponen en funcionamiento cuando hacemos realmente esa actividad.