

## YOGA ESTILO DE VIDA SALUDABLE

### HÁBITOS DE VIDA Y SALUD

#### La práctica diaria de Yoga crea una disciplina de conexión Mente-Cuerpo

**Vida Yóguica**

### Un estilo sabio - Parte I

*"Antes de pensar en cambiar el mundo uno debe pensar en cambiarse a sí mismo"*

Hace muchos años, los sabios y yoguis de la India reflexionaban y contemplaban la vida y el mundo y a partir de sus observaciones especularon a preguntarse cuál era el propósito de la vida, de la creación y de nuestra existencia. La primera parte de una nota inspirada en las enseñanzas de Swami Niranjananda Saraswati, un estilo de vida yóguico que es posible adoptar en la cotidianidad.

**Por Fernando Calvino\***

Digamos como, para qué hemos nacido? ¿nacidos en mente. Uno nace, crece, come un plato, juega, va al colegio, se equipa con los hábitos necesarios para sobrevivir en la sociedad. Luego adopta una profesión y un trabajo a raíz de una profesión. Termina una familia y debe atender las aflicciones y la preocupación se convierte gradualmente en un apremiante modo de vida. Crece más, avanza, refuerza, padecer a largo plazo.

Los yoguis observando una situación se preguntaron: ¿qué es eso? ¿cómo debemos vivir la vida de esta forma? Severamente, a veces resultó antes de algunos profesores o amigos de otros, a veces criticaron a algunos y aprendieron a otros, así es todo lo que la vida tiene para ofrecer?

Mi maestro espiritual sabía decirnos que cuando era pequeño estaba con cambio el mundo. Yo iba a hacer una posición o un trabajo que cambiaba el mundo. Luego se dio cuenta y yo también de que eso era un error.

¿Cómo una persona pensativa, condicionada, limitada, atada a gustos y disgustos podía, cambiar el mundo? Antes de pensar en cambiar el mundo uno debe pensar en cambiarse a sí mismo.

**Hacia el estado Sattvico**

Los yoguis a través de su estudio y profundización observaron que todos que están en este mundo material tiene una naturaleza condicionada y limitada. Para vencer, deben

como ejemplo la tierra en su estado natural, sin fertilizante, pero si alguien recoge un poco de tierra y le da una forma, la convierte en una vasija. La vasija, a diferencia de la tierra en su estado natural, cumple ahora una función limitada, tiene una forma, una identidad e incluso una cualidad. Cualquier cosa que tiene un nombre, una identidad, una cualidad y una forma tiene una condición limitada, es decir, limitada y condicionada.

El cuerpo es limitado y condicionado, no podemos cambiar la estructura del cuerpo. Los pulmones hacen sus gases, huesos, músculos, sin embargo no podemos cambiar su estructura física. La mente es limitada y condicionada, no podemos cambiar nuestros pensamientos. Lo que experimentamos en esta vida, realmente es una forma condicionada de la vida, no una forma libre.

El espíritu de la vida tiene una cualidad espontánea, es consciente y utilizable.

Nuestro condicionamiento (limitado y condicionado) se vuelve evidente en nuestras vidas cuando decimos "yo quiero un objeto", "quiero un lugar", "quiero un libro", "quiero un coche", "quiero un esposo", "quiero un hijo", "quiero un trabajo", "quiero un coche", "quiero un hijo", "quiero un trabajo".

La naturaleza de la vida y la naturaleza de este mundo es condicionada, limitada y condicionada. Lo importante es tener la oportunidad de conocimiento, entendimiento y sabiduría en el estado Sattvico de pureza, armonía, equilibrio, vitalidad y positividad.

Observando esto los yoguis dijeron "No, esta no puede ser la única forma en que podemos vivir esta vida. Tiene que haber una forma mejor".

*"Por qué no podemos vivir esta vida de la forma condicionada y limitada en la que estamos destinados a vivir, pero al mismo tiempo, hacemos un esfuerzo para experimentar la libertad de las condicionamientos de la vida? ¿Cómo puede ser posible para nosotros, alguna forma de experimentar la incondicionalidad y la libertad?"*

**Deseamos entenderlos**

Después de mucha reflexión, observación sobre el mundo y una comprensión del ser humano en todo lo que lo rodea, los yoguis llegaron a una conclusión: "Es posible descondicionarse a uno mismo gradualmente en esta vida".

Intenciones que el propósito de esta vida es de vivir nuestro cuerpo en mente la calidad de la concentración con la vida y utilizar la energía que se nos ha dado de una forma creativa, constructiva y positiva.

Sin embargo esto no es tan fácil. La naturaleza material no nos da la libertad de expresar y explorar los creces de la mente y la conciencia, o cómo esta energía puede ser utilizada para mejorar nuestra vida personal y el ambiente que nos rodea.

¿Cómo podemos descondicionarnos?

Los yoguis descubrieron que esto es posible sintonizando y afinando las distintas áreas y aspectos de la personalidad. Observaron que el ser humano no es solo un cuerpo físico

**Vida Yóguica**

Dentro de nosotros también existen cuatro aspectos, y como las cuatro cuerdas de la *tanpura*, se deben afinar y sintonizar. Estos cuatro aspectos son: el cuerpo físico, la mente, las emociones y el espíritu.

La naturaleza dispada de la mente es causa de lamento en la vida de cada individuo, debido a que la mente normalmente está dividida o fragmentada.

A veces uno quiere dejar de fumar, sabe que fumar es malo, pero no deja de fumar. Uno quiere despertarse temprano, sabe que si lo hace le va a dar tiempo para hacer todo lo que quiere hacer, sin embargo no se despierta temprano. Uno quiere comer mejor, sabe cuáles son los alimentos que son buenos para su salud, sin embargo continúa comiendo los que no lo son. Esa es la mente fragmentada, uno quiere algo pero hace otra cosa. La mente no está en equilibrio ni en armonía con los otros aspectos de la personalidad.

La mente se convierte en causa de dolor y tensión, frustración y agitación. Por lo tanto la totalidad de la mente también debe ser afinada y sintonizada, sus cuatro aspectos: la mente racional, la inteligencia, la memoria y el ego.

Una vez que han sido sintonizados y existe la armonía entre todos estos aspectos y planos de la personalidad, inicia el viaje de la experiencia limitada y condicionada denominada en Yoga como *Tamas*, hacia la experiencia de expansión, creatividad, equilibrio y armonía descondicionada en Yoga como *Sattwa*.

El Yoga es entonces transitar de *Tamas* (la experiencia condicionada y limitada) hacia *Sattwa* (la experiencia expansiva, creativa, de paz, equilibrio y armonía).

\*El primer argentino en introducir el sistema Iyengar en Argentina: junto a Alex Traqueto dirigen el Instituto "Siddhi Yoga" donde dictan clases del estilo Iyengar y Satyananda Yoga, como también cursos de formación de profesores y distintos talleres de prácticas y enseñanzas del Yoga. Viajan a India anualmente a estudiar y llevar grupos de estudio a la *Bihar School of Yoga*.

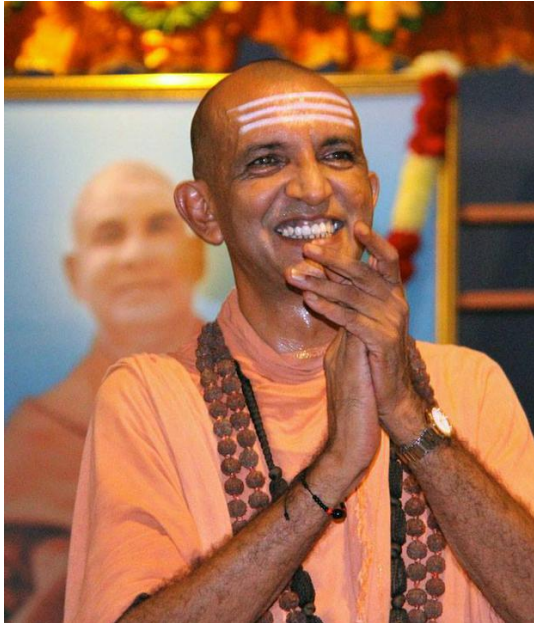
En el próximo número de YOGA+, ¿Cómo es posible lograr la sintonía entre todos los aspectos de nuestra personalidad? El Estilo de Vida Yóguico.

[www.fernandocalvino.com.ar](http://www.fernandocalvino.com.ar)

32 &

Revista Yoga + editada y publicada en Argentina. Nº 72- Agosto 2017  
 Artículo: Vida Yóguica. Un estilo sabio escrito por Fernando Calvino.  
 Además la información se encuentra en su web:  
<http://www.fernandocalvino.com.ar/estilo-vida-yoguico/>





## Swami Niranjanananda Saraswati

Nació en Rajnandgaon, Madhya Pradesh, India en 1960. A la edad de cuatro años ingresa a la Bihar School of Yoga y es iniciado como Dashnami Sannyasa a la edad de diez años. A partir de 1971 viajó sobre los mares y visitó varios países durante los próximos once años. En 1983 regresa a India y es nombrado Presidente de la Bihar School of Yoga.

Durante los siguientes once años guió el desarrollo del Ganga Darshan, de Sivananda Math y de la Yoga Research Foundation.

En 1990 es iniciado como Paramahansa y en 1993 anunciado Preceptor en sucesión a Swami Satyananda.

Swami Niranjanananda ha guiado las actividades de Bihar School of Yoga, Sivananda Math y Yoga Research Foundation desde 1983.

En 1994 fundó la Bihar Yoga Bharati, un instituto de estudios yóguicos avanzados y el Bal Yoga Mitra Mandal movimiento que introduce a los niños en el yoga. en el que es actualmente Rector.

Es autor de más de 20 libros y conduce programas de yoga, tanto en India como en el exterior.

Swami Niranjanananda es conocido por la profundidad de su sabiduría y por la habilidad en exponer los antiguos conocimientos del yoga de manera fácilmente comprensible al mundo contemporáneo.

<http://www.biharyoga.net/uncategorized/welcome/>

## HAZ DE TU PRÁCTICA DE YOGA TU FILOSOFÍA DE VIDA: SER CONSCIENTE-FELIZ Y AGRADECIDO

*Hace muchos años atrás, los sabios y yoguis de la India reflexionaban y contemplaban la vida y el mundo; y a partir de sus observaciones empezaron a preguntarse cuál era el propósito de la vida , de la creación y de nuestra existencia en ella.*

*Preguntas como : ¿ Para que hemos nacido? Invadían su mente.*

*Uno nace, crece, como un niño juega, va al colegio, se equipa con las habilidades necesarias para sobrevivir en la sociedad. Luego adopta una profesión y un trabajo a raíz de esa profesión. A veces uno es bueno en la profesión y es promovido, a veces no. Luego uno forma una familia y debe atravesar las dificultades y las luchas asociadas a ello, y la preocupación se convierte así gradualmente en un aspecto inherente a la vida. Uno se preocupa si no tiene un trabajo, y se preocupa también cuando tiene mucho trabajo, uno se preocupa cuando no tiene hijos y también cuando tiene hijos, cuando no se tiene comida y cuando se tiene mucha comida. Uno se preocupa cuando no tiene prosperidad y también cuando hay prosperidad; Y así existe una continua preocupación y aflicción a lo largo de la vida. Luego uno crece más, envejece, enferma, padece, y luego perece. Y ese es el ciclo constante de nacimiento, crecimiento, envejecimiento, enfermedad y muerte.*

*Los yoguis observando esta situación se preguntaron :“¿ Que es esto? ¿ Todos debemos vivir la vida de esta forma?” , Sobreviviendo, a veces siendo amigos de algunas personas y enemigos de otras, a veces criticando a algunos y apoyando a otros, ¿ Es esto todo lo que la vida tiene para ofrecer?”*

*Mi maestro espiritual solía decirnos que cuando el era pequeño soñaba con cambiar el mundo. Yo hasta hace unos pocos años también quería cambiar el mundo.*

*Luego se dio cuenta, y yo también, que eso era un error.*

*¿Como una persona prejuiciosa, condicionada, limitada, atada a gustos y disgustos podría cambiar el mundo? ; Antes de pensar en cambiar el mundo uno debe pensar en cambiarse a si mismo.*



*Los yoguis a través de su estudio y entendimiento observaron que todo lo que existe en este mundo material tiene una naturaleza condicionada y limitada. Para entender esto, Dieron como ejemplo la tierra; la tierra cuando esta en su estado natural, no tiene forma, pero si alguien recoge un poco de tierra y le da una forma y la convierte en una vasija , la tierra que no tenia forma ahora tiene una forma y esta transformación de la tierra sin forma a un objeto con forma crea la condición limitada y condicionada. La vasija a diferencia de la tierra en su estado natural cumple ahora una función limitada, tiene una forma, una identidad un nombre y una cualidad. Cualquier cosa que tiene un nombre, una identidad, una cualidad y una forma tiene una condición tamásica, es decir limitada y condicionada.*

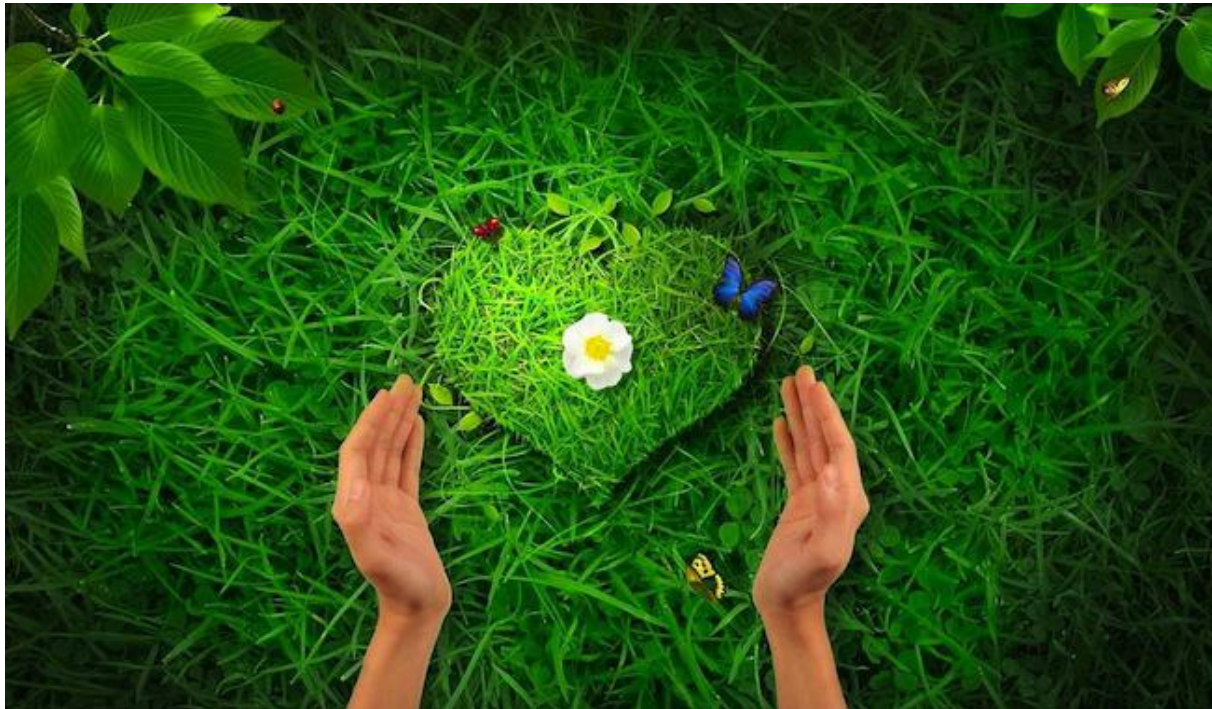
*El cuerpo es limitado y condicionado, no podemos cambiar la estructura del cuerpo. Lo podemos hacer mas gordo, mas flaco, mas musculoso , sin embargo no podemos cambiar la estructura básica del cuerpo. La mente es limitada y condicionada, no podemos cambiar nuestros pensamientos.*

*Lo que experimentamos en esta vida realmente es una forma condicionada de la vida, no una forma libre.*

*El aspecto de libertad en esta vida tiene una cualidad expansiva, pura, estimulante y edificante.*

*Nuestra condición tamásica ( limitada y condicionada) se vuelve evidente en nuestras vidas, siempre que decimos : “ Yo quiero ser mejor,”, “ quiero tener paz” , “ quiero ser libre” , nunca decimos : “ quiero sentirme peor” o “ quiero ser condicionado y limitado”, queremos ser lo que aun no somos , no la que ya somos.*

*La naturaleza de la vida y la naturaleza de este mundo es confinada, limitada y condicionada. Lo opuesto a esto, que lleva a la experiencia trascendental de conocimiento, entendimiento y sabiduría es el estado Sáttvico de pureza, armonía, equilibrio, creatividad y positivismo.*



*Observando todo esto los yoguis dijeron “No, esta no puede ser la única forma en que podemos vivir esta vida. Tiene que haber una forma mejor”.*

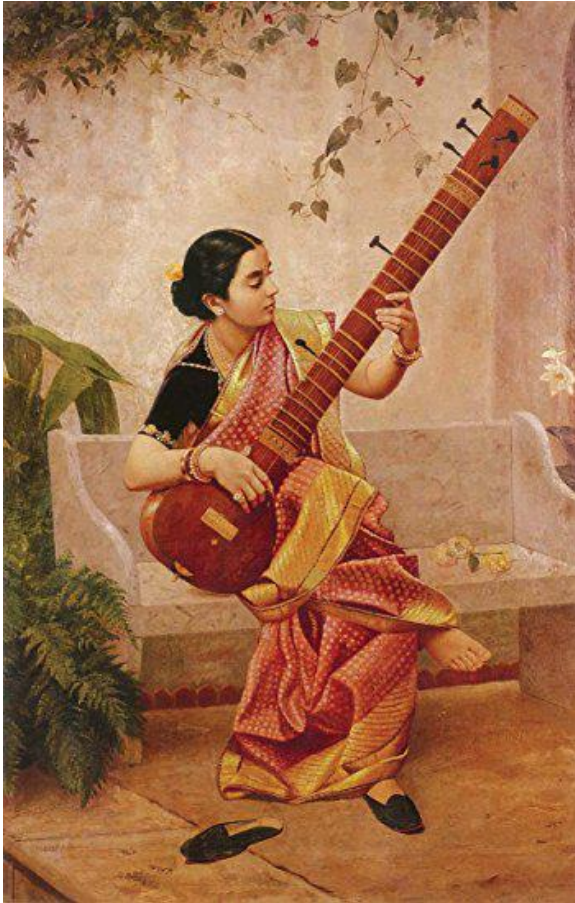
*“¿Porque no podemos vivir esta vida de la forma condicionada y limitada en la que estamos destinados a vivir , pero al mismo tiempo haciendo un esfuerzo para experimentar la libertad de los condicionamientos de la vida?; ¿Es posible esto? , ¿Hay un método para lograrlo? , ¿Alguna forma de experimentar la trascendencia y la libertad?”*

*En el transcurso del tiempo y después de mucha reflexión y observación sobre el mundo y la conexión del ser humano con todo lo que lo rodea los yoguis llegaron a una conclusión y dijeron : “Si, es posible desacondicionarse a uno mismo gradualmente en esta vida.*

*Y entendieron que el propósito de esta vida y de vivir en este cuerpo es el de mejorar la calidad de la interacción de la conciencia con la vida y utilizar la energía que se nos ha dado de una forma creativa constructiva y positiva.*

*Sin embargo, esto no es tan fácil, la naturaleza material no nos da la libertad de expresar y explorar los reinos de la mente y la conciencia, o como esta energía puede ser utilizada para mejorar nuestra vida personal y el ambiente que nos rodea.*

## ¿CÓMO ENTONCES PODEMOS LOGRAR DESACONDITIONARNOS ?



Los yoguis descubrieron que esto es posible *Sintonizando y afinando las distintas áreas y aspectos de la personalidad del ser humano*. Observaron que el ser humano no es solo un cuerpo físico compuesto por piel, músculos, huesos, órganos y fluidos, sino que también tiene un aspecto mental, emocional, energético , intuitivo y causal.

Observaron que todos estos planos existen en la personalidad total del Ser humano y que *para que el Ser humano lograra vivir plenamente y pudiera explotar su máximo potencial y elevar su conciencia para que pueda interactuar mejor con la naturaleza y la vida en este mundo* , todos estos aspectos de la personalidad debían ser descubiertos, explorados, observados, estudiados , purificados desarrollados, armonizados y llevados a su máximo potencial.

Los yoguis utilizaron como ejemplo para explicar esto , el clásico instrumento de la India , la tanpura , que tiene cuatro cuerdas.



*Si estas cuatro cuerdas no se afinan y sintonizan adecuadamente, no creara ninguna clase de música. Sin embargo si está sintonizada y afinada de forma correcta y las cuerdas resuenan entre si entonces uno puede cantar una composición musical entera utilizando únicamente estas cuatro cuerdas.*

*Los yoguis dicen que de la misma manera en que uno afina y sintoniza la tanpura, uno debe afinar y sintonizar su vida.*

*Dentro de nosotros también existen cuatro aspectos, y como las cuatro cuerdas de la tanpura, se deben afinar y sintonizar. Estos cuatro aspectos son : el cuerpo físico , la mente, las emociones y el espíritu.*

*Por otro lado, la naturaleza disipada de **la mente es la causa de lamento en la vida de cada individuo debido a que la mente normalmente esta dividida o fragmentada.***

*A veces uno quiere dejar de fumar, sabe que fumar es malo , pero no deja de fumar. Uno quiere despertarse temprano, sabe que si lo hace le va a dar tiempo para hacer todo lo que quiere hacer, sin embargo no se despierta temprano. Uno quiere comer mejor, sabe cuales son los alimentos que son buenos para su salud, sin embargo continua comiendo los que no lo son. Esa es la mente fragmentada , uno quiere algo pero hace otra cosa. La mente no esta en equilibrio ni en armonía con los otros aspectos de la personalidad.*

*La mente se convierte en causa de dolor y tensión, frustración y agitación. Por lo tanto la totalidad de la mente también debe ser afinada y sintonizada , sus cuatro aspectos: la mente racional, la inteligencia , la memoria y el ego.*

*Una vez que han sido sintonizados y existe la armonía entre todos estos aspectos y planos de la personalidad, inicia el viaje de la experiencia limitada y condicionada denominada en el yoga como Tamas, hacia la experiencia de expansión, creatividad, equilibrio y armonía denominada en el yoga como Sattwa.*

*El yoga es entonces transitar de Tamas ( la experiencia condicionada y limitada) hacia Sattwa( la experiencia expansiva, creativa, de paz , equilibrio y armonía).*

### **¿CÓMO PODEMOS SINTONIZARNOS SALUDABLEMENTE: LA PERSONA CONSIGO MISMA Y CON EL MUNDO QUE LE RODEA ?**

*Los antiguos sabios de la India llegaron a la conclusión de que el yoga es un medio a través del cual uno puede mejorar la calidad de su vida y erradicar gradualmente y sistemáticamente los condicionamientos limitantes para lograr experimentar la libertad y la trascendencia en este mismo cuerpo , en esta misma vida.*

*El yoga es un intento por descubrir el Ser que no ha sido descubierto, las cualidades y el potencial que no han sido descubiertos y la naturaleza de la vida que no ha sido descubierta.*

*Este yoga fue categorizado como: físico, mental, emocional y espiritual.*

*Los distintos componentes del yoga buscan desarrollar y elevar las facultades de los distintos aspectos de la naturaleza y personalidad del ser humano. Los yoguis también observaron que hay muchos niveles de experiencia y percepción en nuestras vidas y entendieron que todos deben ser afinados y sintonizados para crear la armonía.*

*La práctica constante y disciplinada de las técnicas de yoga **ayudan a trascender las limitaciones del comportamiento, emociones, ideas y pensamientos y por lo tanto elevar la calidad de vida de uno y de las interacciones con la vida y los demás.***

*El objetivo es simple: vivir la vida a pleno y desarrollar nuestra personalidad en todos sus aspectos hasta su máximo potencial buscando y logrando excelencia en todo lo que uno hace , aprendiendo a adorar la vida y no simplemente pasar por ella.*



### **ESTILO DE VIDA DEL YOGA**

*El yoga es un estilo de vida y una disciplina personal que le permite al ser humano desconectarse del sufrimiento, del dolor, de la limitación y la aflicción y conectarse con la felicidad, la creatividad , el equilibrio y lo bello en la vida para lograr así expresar el aspecto mas positivo , creativo y luminoso de su personalidad , su mejor versión, e integrar y desarrollar las cualidades mas altas de la persona.*

## BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA MÉTODO TAY: TERAPIA AVANZADA EN YOGA

### A Nivel Físico:

- *Tener un cuerpo mas sano, mas flexible y mas fuerte; aliviar tensiones y saber como lidiar con el estrés.*
- *Todos los sistemas y órganos de tu cuerpo se van a ver rejuvenecidos y beneficiados cuando adoptes esta forma de vida.*
- *Tener mas energía y vitalidad.*
- *Fortalecer tu sistema inmunológico, nervioso y endocrino.*
- *Descansar mejor y en general tener una vida mas plena.*
- *Descansar mejor y en general tener una vida mas plena.*
- *Desarrollar un estado de acción relajada que proporcionan salud y fortaleza física y mental.*



#### A Nivel Psico-Emocional:

- Ser mas **CONSCIENTE** y tener una mente mas abierta y receptiva.
- Tener seguridad y confianza en ti misma.
- Tus relaciones interpersonales van a ser mas equilibradas y armoniosas y nutritivas.
- tener una mente mas poderosa, enfocada, ágil y clara logrando tomar mejores decisiones que marquen el rumbo de tu vida.

#### HAZNOS TU CONSULTA:

[consulta@yogaterapeuticosevilla.es](mailto:consulta@yogaterapeuticosevilla.es)

Consúltenos cuál es tu **dolencia o diagnóstico médico**, y tras la evaluación de tu caso te propondremos **la práctica de yoga que mejor se adapte a tu necesidad** concreta.