

# Sistema Universitario para el Adulto Mayor (SUAM)

## Conciencia de los Yamas y Niyamas en las Posturas de Yoga

### FILOSOFÍA

---



Si tu práctica ya no es interesante ni productiva, es probable que estés atrapado en tus hábitos físicos y mentales y quizá valga la pena explorarlos. Los cambios dan miedo, incluso pueden dar terror. Una forma de evitarlos es apegarnos a lo que nos es familiar. Tendemos a regresar a nuestra forma habitual de pensar y actuar, aun cuando sea doloroso.

---

---

Conforme nos vamos haciendo conscientes de cómo habitamos nuestro cuerpo, las posturas de yoga pueden representar un desafío a esos hábitos. Así que no es de extrañar que de pronto tengamos resistencia hacia nuestra práctica. Esa resistencia toma muchas formas –las clases parecen aburridas, nos parece que no avanzamos o incluso sentimos que estamos peor que antes; nos sentimos impacientes, enojados, nos parece que hay muchísimas cosas absolutamente más importantes que hacer, sentimos flojera, nos cuestionamos si hacer nuestra práctica es necesario, nos sentimos “raros” o incluso enfermos –en resumen, ya no nos entusiasma hacer nuestra práctica de yoga.

Cuando la mente ya no te acompaña en una postura, la práctica se vuelve aburrida y surge una serie de problemas. Ése es el momento para una cambio de actitud.



Date cuenta de que, con excepción de una enfermedad, todos estos son obstáculos mentales. No es que tengas dolor o algún problema con tus músculos, es tu actitud y el ver a través de la conciencia.

---

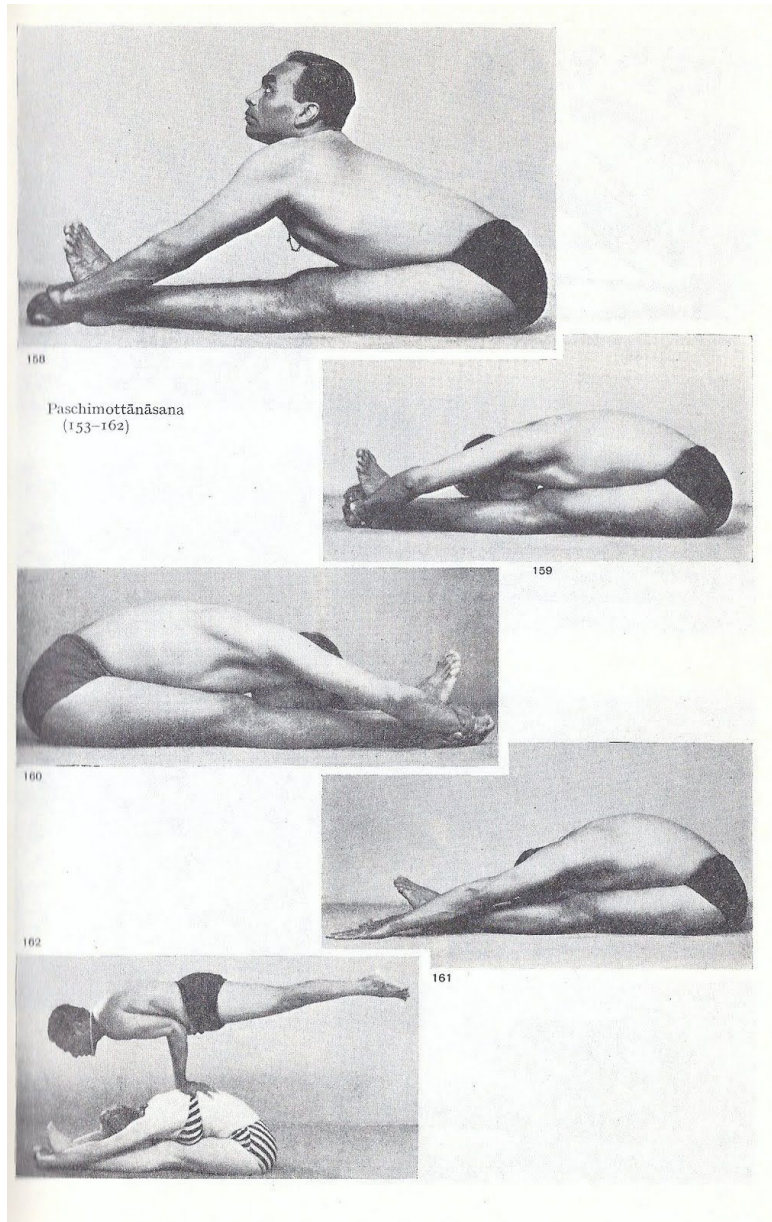
**El método indicado por Patanjali, llamado Yoga, “es tanto el medio como la meta” (B.K.S. Iyengar).**

En el sistema de yoga clásico de Patanjali, las ocho ramas del yoga inician con los *yamas* y *niyamas*, -los principios universales y los preceptos individuales. Aunque no se habla mucho de ellos en las clases de yoga, los yamas y niyamas nos pueden ayudar en nuestra práctica. Estos principios sustentan el crecimiento y desarrollo espiritual, y representan la guía fundamental en la que podemos basar nuestras acciones, incluyendo a nuestra práctica de asanas, si queremos que esa práctica sea fructífera.



---

Usaremos la postura de *paschimottanasana* (postura de la pinza) como un ejemplo para aplicar estos principios.



Maestro B.K.S Iyengar en *Paścimottānāsana* (“La Pinza”) y sus variantes avanzadas.

---

## PROFUNDIZA TU PRÁCTICA CON LA GUÍA DE LOS PRINCIPIOS UNIVERSALES (YAMAS)

La postura de la pinza nos brinda sus beneficios cuando permanecemos un momento en ella. Date tiempo para sincronizar mente, respiración y cuerpo. Mantente consciente de todo el cuerpo y quédate completamente presente en la postura.

Mientras profundizas en la postura, se muy consciente de que *paschimottanasana* tal vez sea un reto, pero no debe ser un motivo de dolor. Cuando tu cuerpo siente dolor, tu respiración se vuelve irregular, la mente se aleja, y el cuerpo automáticamente toma la defensiva y se tensa. El miedo al dolor no te permitirá relajarte, como podrá testificarlo cualquiera que se haya lastimado alguna vez.

Tratarte a ti mismo con amabilidad y consideración es una forma de practicar *Ahimsa* (práctica de la no-violencia), el primero de los yamas. La mejor forma de practicar ahimsa hacia todo y hacia todos, es empezar con nuestro propio cuerpo, en nuestra práctica de asanas.

***Permite que tu práctica se convierta en un motivo de gozo.***

---

Por otro lado, si siempre evitamos las incomodidades físicas o mentales que surgen con la práctica de posturas, no podremos seguir transformándonos ni avanzar en los objetivos del yoga. No habrá progreso si no estamos dispuestos a comprometernos a vencer los obstáculos. El evitar enfrentar nuestras restricciones es una forma de engañarnos; lo mismo si caemos en lo contrario y traspasamos nuestros límites.

**Satya** (práctica de la verdad) es otro de los fundamentos esenciales de la práctica.

Quizá necesites doblar las rodillas, o ponerte algún apoyo bajo la cadera para suavizar la parte posterior de las piernas y trabajar más profundamente en la pelvis y espalda baja. Si tu espalda baja, cadera e isquiotibiales están tensos, la espalda baja puede colapsar y redondearse, así que siéntate en la orilla de una cobija o un cojín para que tu espalda pueda enderezarse.



**1era Variante**



**2da Variante**



### 3era Variante

El ser honesto contigo mismo también implica que no vas a copiar la apariencia de la postura de alguien más. Tu experiencia es solo tuya. Puede que no te veas como la persona que está junto a ti, que tiene la cabeza entre sus espinillas. Tus intentos de hacer *su* postura pueden traerte dolor y desaliento.

Podrás decidir qué es lo que *tú* necesitas y hacer la postura de acuerdo a tus posibilidades si estás completamente presente y eres totalmente honesto acerca de tus límites. De esta manera también estarás practicando el tercer yama, que es *Asteya* (práctica de la honestidad), esto es, evitando tomar lo que no es tuyo.

Mientras entras poco a poco en la postura, relajándote y siguiendo tu respiración a lo largo de tu cuerpo, la mente se vuelve más y más sensible a los niveles de energía sutil. Pon toda tu atención en esos niveles de energía sutil y dirige esa energía hacia tu interior.

---

En sánscrito, uno de los significados del cuarto yama, *Bramacharya* (práctica de la moderación), es moverse hacia la realidad última. Aquietar la mente y los sentidos nos permite dirigirnos hacia un ámbito interno sutil. La mente enfocada hacia el exterior, acostumbrada a la sobre estimulación de los sentidos, es la mente inquieta, aburrída, siempre buscando un placer instantáneo. El verdadero placer en la práctica surge con una mayor conciencia interna.



El último de los yamas, *Aparigraha* (práctica de la austeridad), significa literalmente “no apoderarse de todo”. En las posturas de yoga puede significar practicar con contención, enfoque y dirección; no con la avaricia de un ego crecido.

**Como Vanda Scaravelli lo expuso elocuentemente, “No mates el instinto del cuerpo por la gloria de la postura.”**



---

Deja que la esencia de la postura te dirija. Entra en la postura moviéndote con una respiración profunda y con sentimiento. Mantente en el momento presente, con la fluidez de la postura, contén la tendencia de buscar excusas, de buscar otras cosas que hacer u otras posturas para evitar lo que podría ser incómodo justo aquí en este momento.



## LA PRÁCTICA DE LOS PRECEPTOS INDIVIDUALES (NIYAMAS)

### *“Sthira-sukham asanam”*

Las posturas son una combinación de estabilidad y comodidad, nos dicen los Yoga Sutras. Y dicha estabilidad y comodidad son el resultado de practicar *santoshā* (contentamiento). Esto no implica que seamos complacientes o flojos, sino estar abiertos a la totalidad de cada experiencia y estar agradecidos por dicha experiencia. Puede que sea difícil practicar *santoshā* cuando te sientes más rígido o distraído. Aceptarte tal cual estás el día de hoy y tener expectativas realistas te ayudará a desarrollar *santoshā*; te permitirá estar totalmente presente sin el efecto paralizante de la autocrítica.

---

El segundo precepto individual es *saucha* (limpieza, pureza interna y externa). Esta limpieza aplica a nuestro medio ambiente interno y externo; tanto físico como mental. Conforme tu práctica va progresando y te vuelves más consciente de ti mismo, notarás el profundo efecto de tu dieta en tu práctica de asanas. Comer demasiado o comer alimentos poco saludables –especialmente los que tienen mucha azúcar o grasa- frecuentemente causan rigidez en las articulaciones o debilidad. A la larga, una dieta poco balanceada o una mala digestión nos impiden progresar en las posturas, ya que el cuerpo no puede mantenerse sano. Así mismo, los pensamientos y emociones negativas crean un medio ambiente interno contaminado, lo cual puede destruir nuestra práctica. La limpieza interna es el resultado no sólo de la dieta y el estilo de vida, sino también de los procesos mentales.



---

***Tapas***, el tercer niyama, literalmente significa “calor”. Frecuentemente se traduce como “disciplina” o “austeridades”. Por supuesto, la autodisciplina es un requisito indispensable para mantener y profundizar una práctica de asanas. Se requiere de una buena cantidad de autodisciplina para exponerte a un poco de incomodidad regularmente y confrontar hábitos de toda la vida.



**Maestro B.K.S Iyengar en *Śavāsana***

---

La clave está en mantenerte consciente de tus metas, practicar los otros yamas y niyamas como contento, honestidad y amabilidad, para poder poner en perspectiva la autodisciplina. De esta manera la práctica se convertirá en motivo de gozo, y las dificultades serán retos interesantes. La práctica de *tapas* nos permite ir en la dirección que queremos ir -y no en la de menos resistencia- y así reconfigurar los patrones mentales y físicos que gobiernan nuestra conducta.

Todas las posturas nos brindan la oportunidad para practicar *svadhyaya* (autoestudio). Todas nos presentan la ocasión para estar más conscientes de nuestro cuerpo y sentimientos, para estudiar sus restricciones, explorar y experimentar. Usa variaciones de paschimottanasana para expandir tu entendimiento de la alineación en la pelvis y de la tendencia inconsciente de evitar trabajar las áreas rígidas de tu cuerpo.



---

Para volver a encontrar sentido en tu práctica, quizá te sirva recordar tus objetivos en un contexto más amplio. Muchos de los obstáculos para disfrutar y profundizar tu práctica desaparecen o se vuelven mucho más fáciles de manejar con un simple cambio de perspectiva hacia svadhyaya.

A final de cuentas, en las posturas armonizamos cuerpo, respiración y conciencia. Procuramos ir más allá de nuestro limitado sentido del ser; más allá de nuestras ideas de cómo debería verse la postura, cómo deberíamos sentirnos y sobre lo que sucederá. Paschimottanasana es una postura particularmente efectiva para explorar el concepto de entrega, uno de los aspectos de *Ishvara-pranidhana* (devoción), el quinto niyama. Aunque puedas llegar a la postura completa, seguramente disfrutarás hacer la versión con soporte. Pon un apoyo (puede ser una cobija enrollada o una o varias almohadas) entre tus piernas y deja caer sobre él tu abdomen y tu pecho. Voltea tu cabeza hacia un lado, descansa tus brazos a los lados y lleva tu respiración suavemente hacia tu interior. El uso de apoyos en esta postura te permitirá experimentar apertura y soltar tensiones suavemente, rindiéndote a esta entrega con una conciencia clara.





---

**Finalmente, sé paciente. Una sola clase no basta para formar nuevos hábitos en el cuerpo y la mente. Todo cambio requiere persistencia y consistencia en la práctica. Hay que trabajar con gentileza pero con constancia y entereza, tanto con el cuerpo como con la mente. Permite que los yamas y niyamas guíen tu actitud hacia la práctica y que lleven a todo tu ser hacia el fin último del yoga, de la unión con el ser.**



*Namasté*

Espero sigas disfrutando de tu estudio y práctica. Un afectuoso saludo!

Atte. Diana Castañeda Manrique

---

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anderson S., 2020. Conciencia de los Yamas y Niyamas en las Posturas de Yoga. *Yoga International*. Recuperado de:  
<https://yogainternational.com/es/article/view/consciencia-de-los-yamas-y-niyamas-en-las-posturas-de-yoga>
- Gómez M., 2018. Formación como Profesor de Hatha Yoga, Manual de Teoría. *Casa Yoga*. Jalisco