

MINDFUL YOGA

LA MAGIA DE ESTAR PRESENTE EN CADA MOVIMIENTO Y CADA RESPIRACIÓN

Mònica Arús, profesora del curso *Mindful Yoga, una práctica para integrar cuerpo y mente* que ofrece Yoguic, detalla en estas páginas qué es este estilo de Yoga y qué beneficios aporta. Además nos propone una secuencia para practicarlo en casa.

POR MÒNICA ARÚS FOTOS: YOGUIC



Mi viaje de más de dos décadas en el mundo del Yoga me ha llevado a descubrir una forma de vivirlo que resuena profundamente en mi ser: el Mindful Yoga. A lo largo de los años, he explorado diversas escuelas y tradiciones de Yoga, cada una con su visión de la disciplina y su conjunto de técnicas. Sin embargo, siempre he sentido que había algo más en el Yoga que trascendía la mera actividad física.

Aunque comúnmente, sobre todo en nuestra sociedad occidental, se asocia con prácticas físicas, en su forma clásica, el Yoga va mucho más allá. En los *Yoga Sutras*, Patanjali define el Yoga como: *Yogascitta-vrtti-nirodhah*, como la cesación (nirodhah) de los movimientos (vrtti) de la mente (citta). Su formulación del Yoga lo define como una práctica mental para calmar la actividad de la mente, mientras que las posturas (asanas) son un medio para alcanzar esta calma mental.

La esencia del Yoga radica en el desapego de nuestros pensamientos y emociones para reconocer su impermanencia y descubrir nuestra propia infinitud y plenitud. Vemos pues que, en su esencia más pura, el Yoga es un ejercicio mental, un viaje de observación hacia el interior de uno mismo. Cuando entendí esto, mi práctica cobró todo su sentido y es algo que me ha acompañado hasta hoy.

Posteriormente entré en contacto con la práctica de Mindfulness (atención plena) y encontré en el entrenamiento que esta nos propone un complemento perfecto para integrar la práctica del Yoga y la meditación en nuestro día a día.

Seguro que, en algún momento, has sentido esa sensación de agotamiento mental debido a la constante corriente de pensamientos que fluyen sin cesar y has experimentado la sensación de estar en medio de un torbellino. Es en esos momentos cuando la práctica de la atención plena cobra sentido y viene en nuestra ayuda para salir del modo piloto automático y prestar atención a lo que nos pasa y a lo que sentimos.

Desde mi experiencia, sé que a veces cuesta sentarse a meditar. Cuando nos proponen que nos sentemos en silencio, surgen muchas resistencias. Aquí es donde entra el Yoga: a través de las posturas y del movimiento consciente podemos ir entrando en este estado de quietud mental casi sin darnos cuenta. Después, la meditación surge como algo más natural y orgánico.

Una definición de Mindful Yoga

El Mindful Yoga no hace referencia a ninguna escuela o tradición concreta de Yoga. Es una práctica que aúna las posturas del Hatha Yoga con el entrenamiento de la atención plena que propone el Mindfulness. No se trata solo de realizar posturas de Yoga, sino de practicar con plena consciencia, prestando atención a los estados internos, las sensaciones, las emociones y los pensamientos, sin juzgar, con amabilidad hacia uno mismo y hacia la práctica. Es una práctica de autodescubrimiento y aceptación. En una sesión de Mindful Yoga, practicamos a tres niveles:

El movimiento consciente: un movimiento suave, orgánico y respetuoso con el cuerpo. Aquí se tiene en cuenta que las posturas no son la meta en sí mismas, sino un medio para aprender a escuchar el cuerpo y observar la mente.

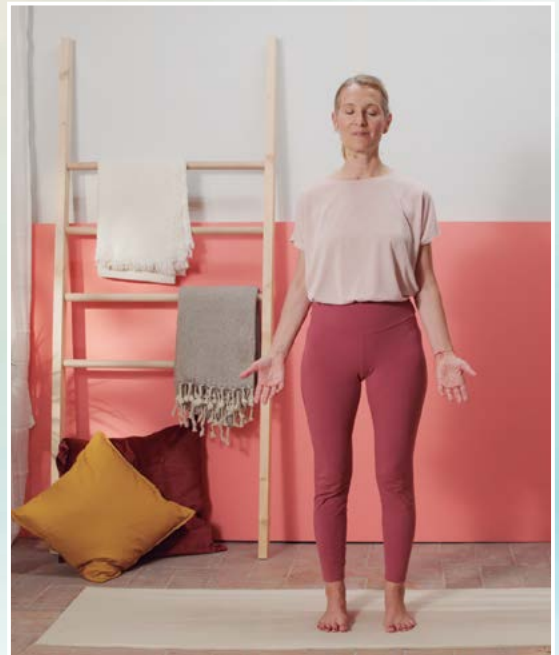
La respiración: que actúa como un hilo conductor de la práctica y nos proporciona información sobre cómo nos sentimos en cada momento. Este es el puente entre el cuerpo y la mente, una herramienta poderosa que nos ancla al momento presente.

La atención plena: que nos ayuda a enfocar la mente y a aquietar los pensamientos, lo cual facilita el camino hacia el silencio interior.

En la práctica prescindimos del deseo de hacer y practicamos desde el «no esfuerzo», desde el soltar y desde nuestras posibilidades, desde lo que hay. Una sesión de Mindful Yoga es una oportunidad para estar presente en cada movimiento y en cada respiración.

SECUENCIA DE MINDFUL YOGA

Te propongo una secuencia que te ayudará a integrar la respiración y a entrenar la atención plena. Cada sesión de Mindful Yoga es una invitación a experimentar el Yoga desde el corazón y la mente para encontrar la calma y el silencio. Te invito a explorar y a experimentar esta práctica, a abrirte a la belleza de la atención plena y a iniciarte en este viaje del movimiento a la calma.



POSTURA INICIAL: TADASANA

De pie, con los pies paralelos separados a la anchura de caderas, la columna erguida y los hombros relajados. Sintiendo las sensaciones del cuerpo y tomando consciencia de la respiración.



MOVIMIENTO 3

Inhalando, manteniendo las manos apoyadas contra las piernas mientras levantas el torso paralelo al suelo, alargando suavemente piernas, brazos y columna.



MOVIMIENTO 4

Exhalando mientras te inclinas hacia adelante desde la cadera, doblando las rodillas, soltando los brazos y la cabeza.



1

MOVIMIENTO 1

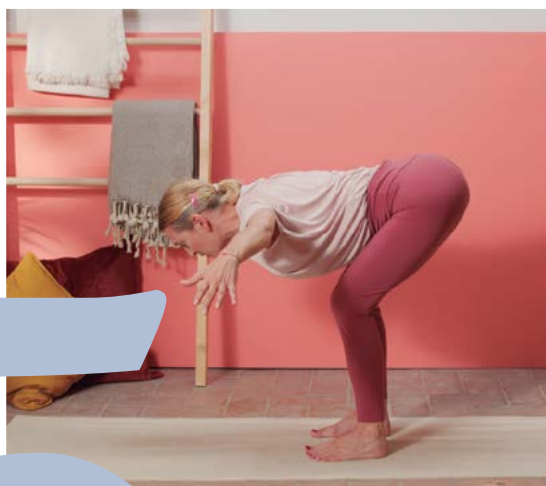
Inhalando mientras levantas los brazos hacia arriba, siente los pies anclados en la tierra alargando todo el cuerpo hacia arriba con suavidad.



2

MOVIMIENTO 2

Exhalando mientras te inclinas hacia adelante desde la cadera, doblando las rodillas, soltando los brazos y la cabeza.



5

MOVIMIENTO 5

Inhalando mientras alargas la columna hacia adelante, abres los brazos a los lados y te levantas hacia arriba alargando todo el cuerpo.



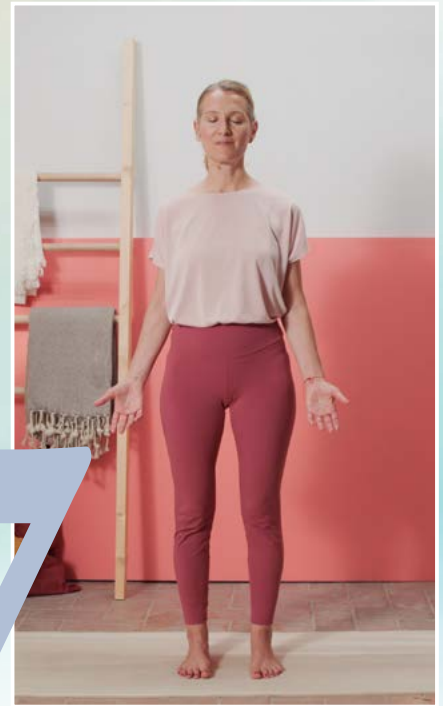
APRENDE MÁS

«Este curso es una oportunidad para enriquecer tu práctica y experimentar los beneficios de estar presente a través del Mindful Yoga. Deseo que lo disfrutes y que tu práctica sea más consciente y auténtica».
Mònica Arús.



MOVIMIENTO 6

Exhalando, baja los brazos colocando las manos juntas en el centro del pecho en Anjalimudra.



POSTURA FINAL: TASASANA

Finaliza la secuencia soltando los brazos al lado del cuerpo, cerrando suavemente los ojos, observando las sensaciones que surgen en el cuerpo y prestando atención a la respiración, abriéndote a lo que hay en el momento presente.

Practicar esta secuencia con atención plena y respiración consciente ayudará a conectar cuerpo y mente y a experimentar una mayor consciencia de uno mismo.

Yoguiic: aprendizaje, experiencia, comunidad

Yoguiic es una comunidad digital para profesionales del Yoga que ofrece un espacio de conocimiento y apoyo para que cada enseñante desarrolle todo su potencial profesional. Creemos que existen tres pilares que constituyen la esencia para crear un camino profesional completo y grato. Son los tres pilares que nos impulsan día a día a seguir desarrollando y mejorando este proyecto, para acompañarte en cada uno de estos aspectos: El aprendizaje, como forma de evolucionar, de seguir adelante con

nuestros propósitos y deseos. La experiencia, como vehículo transmisor del conocimiento, las voces que deben ser escuchadas. La comunidad para seguir construyendo valores y formas de hacer conjuntas y consensuadas, la red que nos respalda. En la web de Yoguiic podrás encontrar los siguientes cursos de especialización:

- Fundamentos y práctica de la meditación, con Mireia Castellsaguè
- Las bases del Mantra para practicantes de Yoga, con Carme Nalini.

- Branding para yoguis. Cómo construir y comunicar tu marca de manera efectiva, con Ariadna Manga.
- Profundizando en pranayama, con Judith Estrada.
- Mindful Yoga, la magia de estar presente en cada movimiento y cada respiración, con Mònica Arús.

Si quieres estar al día de lo que está pasando en nuestra profesión, únete a la newsletter de Yoguiic en: yoguiic.substack.com. Conoce todas nuestras propuestas en www.yoguiic.com