Estrategias Práctica: Simplemente practicar

Leyendo todo lo anterior quizá se nos quitarían las ganas de arrancar una práctica, dada la complejidad del proceso, por la anticipación de los obstáculos o a causa de las numerosas herramientas o estrategias que tenemos que tener en cuenta. Es cierto que vale la pena practicar porque nos aporta salud, vigor, armonía y poder personal, pero incluso sin todo eso, tenemos una vía mucho más directa: simplemente practicar. Practicar porque sí, porque nos apetece, porque es el momento y basta. (La Síntesis del Yoga)

Estrategias Práctica: Compartir la práctica

Es cierto que la práctica base es en solitario pues buscamos una interiorización a través de un ritmo muy personal, pero en determinadas épocas, sobretodo cuando nuestra voluntad flaquea es útil, y hasta agradable, quedar con alguien y compartir nuestra práctica. Uno puede supervisar y/o ayudar al otro en aquellos ejercicios que plantean una mayor dificultad. (La Síntesis del Yoga)

Estrategias Práctica: Mente en el infinito

Es cierto que la práctica tiene que ser real, concreta, con unos objetivos claros, pero no podemos olvidar que el verdadero objetivo del Yoga tiene una profunda interiorización. Mientras practicamos tenemos que tener los pies en la tierra y también la mente en el infinito. Recordar esa unión con la totalidad es la base para que nuestra práctica sea sagrada. (La Síntesis del Yoga)

Estrategia Práctica: Pequeños retos

Aquí reside la clave de una práctica inteligente: si nos dejamos llevar por nuestra ilusión plantearemos retos casi imposibles pero si gestionamos bien nuestros límites y nuestro esfuerzo podremos avanzar mucho aunque sea pasito a pasito. Como dice el refrán, hay que ir sin prisas y a la vez sin pausas. (La Síntesis del Yoga)

Estrategias Práctica: Calidad de presencia

La práctica no se puede medir por el tiempo que marca el reloj. Una duración de dos horas puede resultar insustancial si no hemos indagado en profundidad, y en cambio

quince minutos puede ser suficientes si hay una gran calidad de presencia. (La Síntesis del Yoga)

Estrategias Práctica: Abordaje creativo

Los ingredientes que utilizamos en una cocina son limitados pero las posibilidades de combinación y de cocción son ciertamente ilimitados. Lo importante en nuestra práctica es tener claro los objetivos y los puntos donde tenemos que insistir. Ahora bien, los ejercicios y los protocolos de nuestra práctica pueden cambiar para hacerla menos monótona y más rica en matices. (La Síntesis del Yoga)

Estrategias Práctica: Evitación inconsciente

Cuando hacemos las primeras revisiones, nos damos cuenta de que, de forma inconsciente, evitamos ciertos ejercicios que nos ponen en aprietos o que nos recuerdan demasiado nuestros límites. Hay ejercicios que consideramos demasiado simples o demasiado complejos y que descartamos aunque podrían ser muy adecuados a nuestras necesidades. Practicar lo que no te implica ningún reto es una pérdida de tiempo. Hay que realizar lo que nos conviene aunque necesitemos tiempo y medios auxiliares. (La Síntesis

del Yoga)

Estrategias Práctica: Nada que demostrar

Aunque nuestra práctica sea personal y practiquemos en solitario, a menudo mantenemos una especie de juicio acerca de lo que podemos o no podemos hacer. Es el crítico que siempre se sienta en la primera fila de butacas. Pero ya hemos insinuado que el Yoga constituye una evolución interna e íntima que no es posible comparar con otras personas y otros procesos. Merece la pena, eso sí, ver los avances y las resistencias dentro de una misma práctica, no tanto para juzgarla como para ajustarla. (La Síntesis del Yoga)

Estrategias Práctica: El entorno nos ayuda

Si el espacio donde practicamos está limpio y ordenado, ventilado y luminoso, cálido y silencioso y además prevenimos las interrupciones, seguramente nuestra concentración ganará en calidad. De todas maneras hemos de recordar que, incluso en las condiciones más adversas, somos capaces de centrarnos en una práctica si hay voluntad y entusiasmo. No se trata tampoco de renunciar a una práctica porque las condiciones no sean las más adecuadas.

Tenemos que prestar atención a nuestro entorno de práctica, aunque tampoco es muy recomendable obsesionarnos con él, lo importante siempre es lo que ocurre en el interior de esa práctica. (La Síntesis del Yoga)

Estrategias Práctica: Medios auxiliares

No tengamos vergüenza en utilizar sillas, cintas, bloques, mantas, pelotas, bastones o incluso la pared si con ellos podemos ajustar mejor los apoyos, las proyecciones, la intensidad o la regulación en cada una de las posturas que hacemos. (La Síntesis del Yoga)