



La hora del yoga: un modo de vida para miles de personas

Una práctica milenaria que cuenta desde este año con su Día Internacional, un reconocimiento otorgado por Naciones Unidas.

La imagen de miles y miles de yoguis recorrió el mundo desde que los primeros rayos de sol llegan a la Tierra en Oceanía hasta lugares emblemáticos como la Torre Eiffel en París o Times Square en Nueva York, cuando el pasado 21 de junio se celebró el primer Día Internacional del Yoga, una doctrina que aporta mucho más que posturas acrobáticas y sesiones de meditación.

El país asiático ha exportado al resto de mundo una práctica que se ha convertido en un modo de vida para miles de personas y en un negocio para muchos, dentro y fuera de la India. Quienes lo practican sostienen que nada tiene que ver con lo religioso, sino con un arte que moldea la mente además del cuerpo con apenas media hora de ejercicio diario.

ORIGEN MILENARIO

El yoga forma parte, de hecho, de ese patrimonio cultural cuyo origen exacto se pierde en el tiempo, aunque algunos lo sitúan alrededor de 2.700 años antes de Cristo. Lo que sí está demostrado es que nació en el Valle del Indo, donde se han encontrado antiquísimas figuras de yoguis o practicantes de esta disciplina.

El yoga surgió incluso antes que grandes religiones originarias también de la India, como el hinduismo y el budismo, que luego adoptaron su filosofía, e inclusive se considera al dios hindú Shiva como el primer yogui y el primer gurú o maestro de esta práctica. El protocolo que el Gobierno indio elaboró para celebrar la jornada del 21 de junio explicaba que, sin embargo, no fue hasta el año 400 de la era actual cuando Patanjali recopiló los yoga 'sutras', o aforismos, en los que aglutinó toda la tradición heredada sobre esta disciplina con el paso de los siglos.

Tuvieron que pasar también varios siglos para que otro indio, Swami Vivekananda, se encargara, en las postrimerías del siglo XIX, de popularizar el yoga por Occidente. A ello



también contribuyeron más tarde estrellas como los Beatles, con su mediático viaje a un ashram o centro de meditación de la India, en 1968.

CUERPO Y MENTE

Yoga es una palabra de origen sánscrito que hace referencia a la unidad. El Consejo Central para la Investigación en Yoga, con sede en Nueva Delhi y dependiente del Gobierno indio, establece hasta cinco tipos de yoga, que van desde el que repite mantras como el conocido 'om', hasta el que incluye un saludo diario al sol al amanecer.

Las posturas o asanas ayudan a la meditación, con la típica imagen del yogui sentado con las piernas cruzadas y sobre ellas las manos con los dedos formando un círculo.

Además contribuyen a mantener un cuerpo sano, al facilitar la flexibilidad, el tono muscular o la estimulación de órganos vitales; y ayudan a la relajación, acompañada de ejercicios de respiración y de control mental. Un camino a la paz interior.

El Consejo Central del yoga cuenta con manuales, incluso para evitar problemas de espalda practicando posturas de yoga delante del ordenador.

RÉCORD GUINNESS

La India celebró el reconocimiento del yoga a lo grande, batiendo varios récords Guinness, como el que establecieron los 35.985 participantes en la mayor clase de yoga en un mismo espacio, en el centro de Nueva Delhi, durante la celebración del primer Día Internacional.

El país donde nació esta práctica busca ahora que la Unesco la proteja, porque "hoy existe un riesgo de que, como otras muchas tradiciones, se diluya en nuestro mundo globalizado. Por ello, debemos aquí hacer más esfuerzos para resucitar, preservar y promover el conocimiento tradicional", advirtió el ministro indio Narendra Modi.

EFE

Diario Portafolio, 28 de Agosto de 2015. Página 26.