

Aún crees estos mitos falsos sobre el yoga y por eso no lo practicas

Publicado el: 15-11-2019

La falta de flexibilidad o la incapacidad para controlar los nervios son algunas de las excusas que suelen dar las personas que no han probado a iniciarse en la práctica del yoga

Cuando uno conversa con los profesionales del **yoga** o con algunas de las personas que lo han convertido en una filosofía de vida se da cuenta de que esta práctica sigue aún rodeada de un halo para muchas personas y que aún persisten unos cuantos mitos falsos sobre ella. Tal como explica **Mercedes de la Rosa**, cofundadora de Zentro Urban Yoga y FreeYoga, algunos de los mitos más extendidos son los que pueden extraerse de las respuestas que los no iniciados suelen dar a esta pregunta: "¿Por qué no te animas a probar el yoga?". Unos afirman que no lo hacen porque son rígidos como un palo y que hay que ser flexible para practicar yoga. Otros explican que son demasiado inquietos y que el yoga podría ponerles "de los nervios" y otros dicen que ya practican otros deportes y que el yoga no les aportaría nada. Pero lo cierto es que, tal como explica Mercedes de la Rosa, podría darse respuesta a estos falsos mitos de la siguiente manera:

Excusa 1: "No soy flexible y por eso no hago yoga"

Como aclara Mercedes de la Rosa, a menos que seas un bailarín o un gimnasta es normal que no seas flexible. De hecho, aunque es cierto que algunos cuerpos son naturalmente más flexibles que otros, en realidad no es lo más frecuente. "Cuando se empieza a practicar yoga, al igual que otros deportes o disciplinas, los músculos se quejan pues seguramente han estado dormidos durante mucho tiempo", comenta. Sin embargo, la experta aclara que la flexibilidad no es ni un requisito ni el objetivo del yoga. "Es algo que se da con el tiempo y la práctica. No hay que tener prisa porque todo llega", destaca.

Excusa 2: "Soy demasiado nervioso y seguro que el yoga me pone más aún"

El yoga facilita encontrar **equilibrio** y **armonía**. Aunque es cierto que, según precisa Mercedes de la Rosa, cuando la mente se encuentra acelerada y con mucho ruido es difícil sentarse a meditar o seguir las clases de yoga pausadas. Por eso la experta aconseja a aquellas personas que se consideren "nerviosas" que prueben algún tipo de yoga dinámico y fluido (como el **vinyasa** o el **ashtanga**). Eso les permitirá cansarse físicamente a través del ejercicio y el movimiento y también eso hará que, de alguna manera, logren bajar el "ruido" que generan los pensamientos, las ideas y los miedos de la mente, pues en realidad eso es lo que verdaderamente significa sufrir esa especie de "nerviosismo".

Excusa 3: "Ya voy al gimnasio, no hace falta que haga yoga"

Es verdad que existen muchas formas de hacer ejercicio para ponernos en forma, pero, según asegura la experta, solo el yoga permite mantener la salud, recuperarte de las lesiones y bajar los niveles de **estrés** y **ansiedad** para vivir en equilibrio y con más conciencia. "Es una de las prácticas más completas", destaca.

Con guía profesional y mejor presencial

Más que pensar en las limitaciones que cada uno crea que pueda tener, la fundadora del Zentro Urban Yoga aconseja empezar por la base, con el **acompañamiento** (presencial) de un buen profesor que guíe en la práctica, explique la importancia de la **respiración** y la forma adecuada de entrar, sostener y salir de las **posturas** para no lesionarse. A la hora de elegir un profesor Mercedes de la Rosa recalca que no solo tiene que ser bueno (o recomendado por gente con experiencia), sino que además el alumno tiene que conectar con él, con su forma de practicar yoga. "Si no es así, busca otro, hasta que encuentres aquel que, además de ser un buen profesor, te transmita", explica.

Para aquellas personas que desean iniciarse en la práctica es importante, según propone Mercedes de la Rosa, que lo hagan junto a un **profesor** o maestro físico (no online) que les guíe, corrija y responda a sus preguntas. "Una vez que ya entiendes lo que estás haciendo y por qué, entonces será un buen momento para seguir clases online, utilizar las apps o iniciarse en la autopráctica", aconseja.

Tipos de yoga: ¿cuál me conviene más?

Existen muchos tipos de yoga. Pero ni todo el mundo conecta con el mismo ni es probable que practiquemos el mismo a lo largo de nuestra vida pues, tal como afirma Mercedes de la Rosa, necesitaremos cosas distintas. Según explica, estos son los tipos de yoga más populares y más practicados:

- **Ashtanga**. Es riguroso y desafiante. Consiste en series de posturas con un alto nivel de exigencia física y concentración. Únicamente se puede avanzar en la práctica si se ha superado la postura anterior. "Está indicado para personas que buscan un reto físico para adquirir fuerza y resistencia", recomienda la experta.

- **Vinyasa**. Es fluido y dinámico. Este estilo vigoroso entrelaza las posturas de forma dinámica y las sincroniza con la respiración. "Está indicado para quienes busquen ganar fuerza, flexibilidad y tonificación. Además, contribuye a relajarse interiormente", comenta.

- **Yyengar**. Es un estilo preciso, de alineamiento. La práctica se basa en la precisión y en la exactitud. Se empieza con posturas sencillas y se usan bloques y cintas que ayuden a progresar. "Está indicada para quienes tienen lesiones o dolencias, pues facilita la práctica", explica Mercedes de la Rosa.

- **Restaurativo**. Ayuda a soltar y a relajar tensiones. También permite recuperarse de dolencias y lesiones. Se utilizan bloques y cintas como apoyo y se mantienen las posturas durante bastante tiempo. "Es perfecto para aquellos que quieran que el cuerpo y la mente se relajen y se abran suavemente", indica.

- **Kundalini**. Es una práctica más espiritual y energética. Se utiliza la respiración, la meditación y el canto. "Está indicado para quienes buscan combinar lo físico y lo espiritual", aclara Mercedes de la Rosa.