

Yoga Restaurativo

El cuerpo es el vehículo para las actividades que realizamos en la vida y también es el vehículo para la relajación.

Los dolores físicos y las tensiones contribuyen al deterioro de la salud mental. La mente por si sola es sujeto de tensiones, ansiedades, presiones, emociones, etc. Mientras todas estas tienen sus repercusiones en el cuerpo, el área de mayor localización está en la cabeza quien hospeda el centro de control sensorial y de actividad mental que es el cerebro.

Sobre-trabajar los sentidos y el cerebro conlleva a la fatiga; las preocupaciones y las emociones, llevan a estados mentales de cansancio.

Cuando los sentidos y el cerebro están cansados necesitan ser refrescados, junto con las emociones, la mente necesita estar calmada y centrada. Y en yoga, se accede al estado mental a través del cuerpo, las posturas tienen efectos psicológicos y físicos, así es que practicando ciertas secuencias de posturas, los estados mentales pueden ser modificados a voluntad.

Cuando hay tensión mental, física o psicológica, el primer paso a seguir es relajar al cuerpo con ayuda de posturas sencillas con soportes, esto actúa como restaurador, así cuando el cuerpo está soportado en la postura, los sentidos se calman, la respiración y el flujo sanguíneo fluye, el cerebro y la energía corporal se revitalizan y se produce quietud y claridad.

El Yoga Restaurativo puede estar dirigido a diferentes eventos o situaciones de la vida, como por ejemplo: Menstruación, stress, cansancio...

Con el uso de herramientas que nos proporciona el método Iyengar, las posturas pueden ser soportadas por largos periodos de tiempo, permitiendo al practicante ahondar tanto en lo físico como en lo emocional y permeando hacia el área espiritual, dejando que las fluctuaciones mentales se calmen y se establezcan las emociones.

Diferenciar entre el Yoga restaurativo y Yoga terapéutico:

Preparar una secuencia de yoga restaurativo.

Fuente:

Yoga Wisdom & Practice. By: B.K.S. Iyengar

Yoga Explained. By: Mira Mehta