

Observación, aceptación, el testigo

Yoga es OBSERVAR., para que observamos?, que necesidad tenemos de estar atentos?, pareciera que cuanto mas ignoremos la realidad mas liviana esta se hace, ocultando nuestros problemas, la vida se hace mas llevadera; bueno en realidad estar concientes y alertas no es nada fácil, al principio, o por lo menos eso nos parece, pero seguramente de tanto esconder e ignorar las cosas, de tanto ignorar las alertas de nuestro organismo, en algún momento debemos darnos cuenta de la manera mas dificil y dura, con el diagnostico de un trastorno de nuestra salud, física, mental y/o emocional.

La realidad es, que cuanto mas alertas estemos, mas rápido nos daremos cuenta de cuales son nuestras debilidades y fortalezas, usando nuestras fortalezas para desminuir nuestras debilidades, cuanto mas alertas estemos mas rápidamente descubriremos estas señales para poder actuar en consecuencia.

La practica de yoga nos enseña precisamente esto, a usar nuestro potencial para erradicar nuestras debilidades; siempre trabajando desde un lugar de calma, relajación y aceptación.

No es necesario realizar ninguna acrobacia para poder practicar yoga, todo lo contrario, escuchando cuales son las verdaderas necesidades del organismo es que se practica yoga.

Quizás, en algún momento nos parece que todo es cuesta arriba, y quizás así sea, pero todo al principio es así, debemos acostumbrarnos a los cambios, ya sea un nuevo trabajo, una nueva relación o una enfermedad, ya que todo nos enseña algo, y seguramente por algo nos pasa, y esto nos lleva a otro punto sumamente importante en la practica de yoga, **aceptación**. Aceptar que las cosas son como son, que de esa manera están bien y en su lugar; dejar de luchar, de resistir a las controversias de la vida.

El cuerpo responde a muchos años de condicionamiento y cambiar esto no es de un día para otro, se necesita revertir malos hábitos y costumbres, para que poco a poco el cuerpo vaya respondiendo a su nueva realidad, despertando su potencial de curación, de bienestar.

En la practica trabajaremos juntos pero cada uno/a en la medida de sus posibilidades, aprehendiendo y creciendo juntos; compartiendo experiencias, locuras, si, locuras.

MIGUEL UMPIERREZ

Instructor de Yoga

“NO ESTAMOS INTERESADOS EN IR AL PARAISO, ESTAMOS INTERESADOS EN HACER QUE EL PARAISO VENGA ACÁ”.

OSHO