

## **Hatha Yoga**

La práctica tradicional de Hatha Yoga es holística por naturaleza; es decir, abarca no sólo los aspectos físicos de la práctica yóguica (como asanas o posturas y mudras), sino también de la respiración, la meditación y la purificación espiritual.

En la práctica occidental moderna, sin embargo, el Hatha Yoga se enseña como una práctica física y típicamente se utiliza un acercamiento básico a la enseñanza de las posturas de yoga y los ejercicios de respiración.

### **¿Qué es el Hatha Yoga?**

Existen 5 ramas o vías principales en el camino del Yoga: Raja Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga y Hatha Yoga.

- BhaktiYoga es el yoga de la devoción y del amor.
- JnanaYoga, el yoga del conocimiento.
- KharmaYoga, El yoga del servicio desinteresado a los demás.
- RayaYoga El yoga mental.
- HathaYoga El yoga físico (asanas, pranayamas, meditación).

El Hatha Yoga es el estilo de Yoga más practicado actualmente en todo el mundo.

Si practicas Yoga en un centro de yoga, un gimnasio, una asociación, etc, probablemente practiques Hatha Yoga, aunque en muchas ocasiones -y tristemente- el Hatha Yoga se ha convertido única y exclusivamente en ejercicio físico, olvidando su parte espiritual-mental, sin tener en cuenta los ejercicios de respiración, la relajación, la meditación...

El Hatha Yoga puede ser practicado por cualquier persona, independientemente de su edad, religión, sexo o condición física; ya que el profesor de yoga se encargará de guiar correctamente en la práctica para que puedas adaptarla a tu propio cuerpo sin miedo a sufrir lesiones o perjudicarte si ya existe alguna patología o dolor.

Actualmente el Hatha Yoga se ha ido abriendo a distintas variantes o estilos como Yoga Iyengar, Yoga Asthanga, Kundalini Yoga, Bikram Yoga y muchos más. Si bien cada uno

de estos estilos puede tener diferentes enfoques o planteamientos, todos tienen en común las mismas bases del Hatha Yoga, concentrando la atención en esa unión de cuerpo-mente-espíritu por medio de los asanas, pranayamas, meditación.

Una clase básica de Hatha Yoga debe integrar posturas físicas (asanas), ejercicios respiratorios (pranayamas) y un trabajo o conciencia interior a la que se llega a través de la relajación y la meditación, quietud mental.

El Yoga es un camino que se debe recorrer con pasos cortos pero firmes, cultivando la paciencia y el respeto hacia uno mismo y hacia los demás, un aprendizaje, camino hacia el interior, el despertar de la conciencia...

### **¿Quién puede hacer Hatha Yoga?**

Cualquier persona puede hacer Hatha Yoga porque su práctica se dirige hacia la relajación y reducción del estrés. No tienes que preocuparte por no ser lo suficientemente flexible o si serás capaz de mantener el ritmo de la clase.

Las clases de Hatha Yoga cubren los fundamentos de esta antigua tradición India; así que aprenderás a respirar correctamente y a centrar tu atención en despejar el desorden mental mientras haces varias posturas de Hatha Yoga.

### **Beneficios del Hatha Yoga**

Las clases de Hatha Yoga que se enseñan en los centros de yoga actualmente pretenden enseñar a los estudiantes cómo las posturas básicas del yoga pueden ayudar en la reducción y gestión del estrés – al mismo tiempo que se aprovechan los beneficios físicos de la tradición del yoga.

Hay una gran cantidad de beneficios por hacer Hatha Yoga; tienes flexibilidad, fuerza muscular y tonificación, liberas estrés, mejorar tu postura corporal... la lista sigue y sigue.

Pero uno de los beneficios más importantes de este estilo de yoga es que puede hacerse por cualquier persona y hace un gran trabajo en introducir a los principiantes al maravilloso mundo del yoga.

## **Posturas de Hatha Yoga**

Algunos ejemplos de las posturas que aprenderás en clase de Hatha Yoga son la Postura de la Cobra (Bhujangasana), Postura del camello (Ustrasana), Postura del saltamontes (Salabhasana), Postura del arco (Dhanurasana), Postura del triángulo (Utthita Trikonasana), etc.

Y como la práctica del Hatha Yoga hoy en gran parte es considerada como introductoria, también conseguirás aprender posturas más adecuadas para la meditación y ejercicios de respiración. Ejemplos de estas son la Postura del árbol (Vrikasana), Postura de loto (Padmasana), Postura del niño (Balasana) y Pose del cadáver (Savasana).

En general, Hatha Yoga es fundamental para cualquier otra exposición en el yoga. Te sugerimos que te introduzcas en esta actividad de la mente y el cuerpo a través de unas clases de Hatha Yoga. Incluso cuando estés seguro de explorar otros tipos de yoga, siempre es una buena idea regresar al Hatha Yoga para una práctica más tranquila y más suave cuando necesitas aliviar tu mente o regresar a lo básico.

## **Cómo diseñar una rutina de Hatha Yoga**

Esto va dirigido principalmente a los nuevos profesores de Yoga, pero también puede servir para aquellos alumn@s que han estado un tiempo sin practicar y de nuevo quieren retomar su práctica de Hatha.

Una buena práctica de Hatha Yoga debe incluir una respiración adecuada (pranayamas), un calentamiento (Saludo al Sol), ejercicios (asanas) de flexión, extensión, torsión e inclinación lateral, relajación y meditación. Con un trabajo combinado y equilibrado podemos conseguir una buena y completa práctica de Yoga.

Es muy importante la actitud en la práctica de Yoga, deber ser de constancia, paciencia, respeto, amabilidad, escucha hacia uno mismo, no competitividad. Y estos valores debes transmitirlos como profesor/a a tus alumn@s.

Aprender a conocer las limitaciones de cada uno, respetarlas y aceptarlas; cada día nuestro cuerpo y nuestra mente son diferentes, por lo tanto, cada día debes escucharte para comenzar una nueva práctica de Yoga, un nuevo aprendizaje, un nuevo reto.

Muchas personas creen que para practicar Yoga se debe tener un cuerpo fuerte y flexible, pensar esto es un error, ya que la fuerza y la flexibilidad se consiguen con la práctica, tanto física como mental. Un buen profesor de Yoga debe ser capaz de escuchar, entender y animar a sus alumn@s en cada práctica, adaptando los ejercicios a la condición física y mental de cada estudiante, ya sean mayores, niñ@s, adolescentes, mujeres embarazadas, personas más o menos flexibles, o con más o menos lesiones; debes tener la capacidad de poder diseñar una práctica de Yoga en la que cada uno se encuentre cómodo y pueda seguir practicando, profundizando y avanzando en su estudio del Yoga.

Debes transmitir tu amor y tu pasión por el Yoga en cada clase cada día, y sobre todo debes tratar a tus alumn@s como te gustaría que te trataran a ti, con respeto y con cariño.

Fuente: <https://www.yogateca.com/tipos-de-yoga/hatha-yoga/>