

La práctica del yoga abarca todas las facetas de la vida, y su característica primordial es el despliegue de una actitud de “apertura total a la existencia” y la “presencia consciente” en cada momento. Es un proceso de crecimiento constante que se nutre de todas las experiencias que nos toca vivir. Un observar más, sentir más, ser más consciente... que no necesita de situaciones especiales ni de mecanismos concretos, sino de la atención total sobre lo que hay en cada instante. Lo que llamamos técnicas o prácticas del yoga es el instrumento que manejado de forma adecuada cimienta y consolida dicha actitud

Con cierta frecuencia los principiantes y también algunos adeptos experimentados tienen la tendencia de crear una brecha entre su práctica de yoga – su experiencia interna – y la vivencia de lo cotidiano. Quizás esto forme parte del proceso, una etapa a veces necesaria, pero que evidentemente debe ser superada. El verdadero yoga no se limita a unas prácticas realizadas en una habitación un número de veces por semana. Esto puede ser el principio, pero si el efecto de la práctica personal no se refleja en la vida cotidiana, es un síntoma inequívoco de que algo no está funcionando.

Extraído de: Claves del yoga. Teoría y Práctica. Danilo Hernández (Swami Digambar)