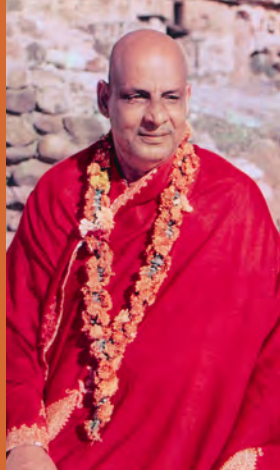


# Yoga vivo

Inspiraciones prácticas de Yoga Sivananda



## La salud es la riqueza

**T**odo ser humano es autor de su propia salud o enfermedad. Ésta última es el resultado de la desobediencia de las leyes inmutables de la salud que rigen toda vida. Las leyes de la salud son las leyes de la naturaleza y no deben violarse impunemente.

### PRIMER REQUISITO PARA EL YOGA

El primer requisito en la vida es tener buena salud. La salud es un don que todo el mundo aprecia.

Incluso en la búsqueda espiritual se considera la buena salud como un requisito esencial. Sin ella, no puedes penetrar en las ocultas profundidades del vasto océano de la vida interior. Sin buena salud no puedes presentar campo de batalla a los sentidos turbulentos ni a la mente bulliciosa. Sin buena salud no puedes relajarte, ni hacer asanas y pranayama. No puedes ayudar a los demás. No puedes meditar.

### UN ESTADO POSITIVO

La salud es ese estado en el que el hombre duerme bien, digiere satisfactoriamente el alimento, se siente tranquilo y está libre de todo tipo de enfermedad o inquietud. Cuando uno tiene una salud perfecta, todos sus órganos funcionan en perfecta armonía y realizan sus funciones correctamente. El pulso y la respiración siguen un ritmo perfecto, y la temperatura del cuerpo es la adecuada.

Una persona sana siempre sonríe, siempre está alegre. Realiza sus rutinas diarias con facilidad. Puede trabajar durante mucho tiempo sin fatigarse. Sus intestinos funcionan siempre regularmente. Posee una perfecta eficiencia mental y física.

La salud es un estado positivo; no consiste sólo en la ausencia de enfermedad. Con salud se puede también

meditar durante un periodo de tiempo prolongado. La salud es un regalo de la Madre Naturaleza, que es el poder que hay tras la vida. La salud y no la enfermedad es tu derecho de nacimiento.

### LA SALUD Y LA DIETA

El secreto para estar sano y feliz todo el tiempo es quedar siempre con un poco de hambre. No sobrecargues el estómago. Comer en exceso es una de las causas principales de muchas enfermedades. Cuando se come demasiado, no se deja ningún descanso al estómago. El hombre suele comer el doble de lo que necesita su sistema. Esto impide una buena eliminación, asimilación y crecimiento. Todos los órganos se ven sometidos a un exceso de trabajo y enferman rápidamente. Por ello, evita comer en exceso y observa una moderación perfecta de la dieta.

La dieta es un factor vital en la propia vida. Aprende los principios básicos de la dieta y la nutrición. Come moderadamente lo que sepas por experiencia propia que te sienta bien y que puedes digerir con facilidad. La dieta simple es la mejor.

### LA SALUD MENTAL, FUNDAMENTAL

Somos lo que comemos. Existe una íntima conexión entre la mente y el cuerpo. Cuanto albergas en tu mente acabará produciéndose en tu cuerpo físico. Cualquier sentimiento negativo hacia otra persona afectará de inmediato a tu propio cuerpo, ocasionando en él algún tipo de enfermedad. La pasión intensa, el odio, los celos constantes, la ansiedad, los accesos de ira, destruyen ciertamente las células del cuerpo y dan lugar a enfermedades del corazón, el hígado, los riñones, el bazo y el estómago. La preocupación es la causa de

muchas enfermedades mortales, como la hipertensión, el infarto, las neurosis, etc.

Todas las enfermedades tienen su origen en la mente. Los males que afectan al cuerpo físico se llaman enfermedades secundarias, mientras que los vasanas o deseos, que afectan a la mente, se denominan enfermedades mentales o primarias. Si se destruyen los pensamientos negativos, se desvanecerán todas las enfermedades físicas.

### ENTRENA PRIMERO LA MENTE

La salud mental es más importante que la salud física. La eliminación del odio por medio del amor cósmico, el servicio, la amistad, la misericordia, la simpatía y la compasión. La aniquilación de la avaricia por medio del servicio desinteresado, la generosidad y la caridad. La erradicación del orgullo por medio de la humildad... Todas estas cosas te ayudarán mucho en el logro de una buena salud mental.

Permanece siempre alegre. Cultiva esta virtud una y otra vez. La risa y la alegría favorecen la circulación sanguínea. Son tónicos sanguíneos. Sé intrépido. Sé alegre. Sé amable. Sé tolerante. Canta. Haz pranayama y asanas. Disfrutarás entonces de una maravillosa salud física y mental. Tendrás siempre una mente calmada.

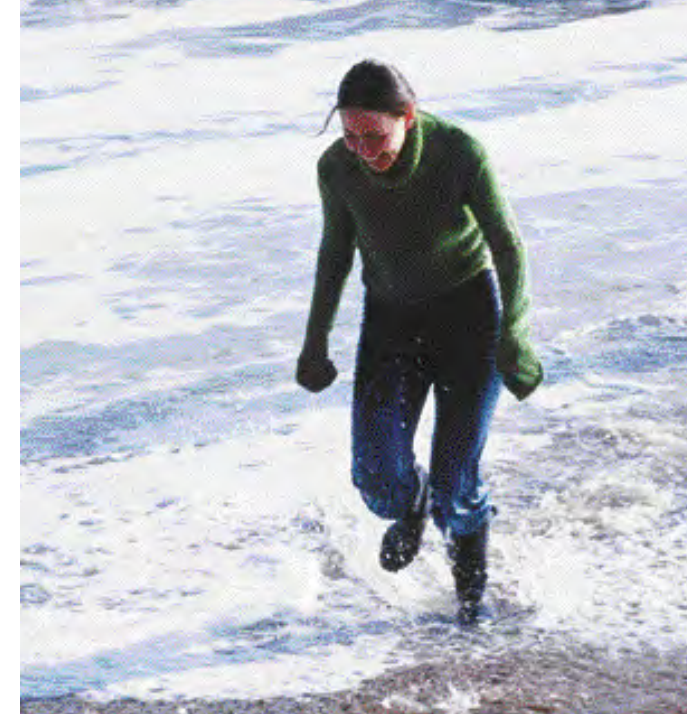
Cuando uno ha controlado su propia mente, tiene perfecto control sobre su cuerpo. El cuerpo no es más que una sombra de la mente. Es el molde preparado por ésta para su propia expresión.

### LA MALA SALUD ES UN MITO

Si padeces una enfermedad, pensar en ella constantemente la intensifica. Te conviertes en lo que piensas. Siente siempre: "Estoy sano de cuerpo y mente". Sólo el cuerpo y la mente son objeto de enfermedad. Pero el Atman, el Ser que reside en lo profundo de tu corazón, es la fuente de la salud, la fortaleza, la vitalidad. No puede ser afectado por gérmenes, microbios. La debilidad, la depresión, la inquietud y el malestar no tienen cabida en él.

Durante la enfermedad concéctate con la fuerza del alma, desapégate del cuerpo. Afirmar una y otra vez: "Soy el alma libre de enfermedad".

Más información: Centro Internacional de Yoga Sivananda Vedanta. T 91 361 51 50. [www.sivananda.es](http://www.sivananda.es)



## Cómo cuidar tu salud

En muchas ocasiones creemos que los grandes objetivos de la vida son muy

complicados y requieren de prácticas sofisticadas, pero en el yoga no existen grandes secretos para estar sanos: no hay ninguno. Siendo consciente de las siguientes prácticas sencillas, podrás disfrutar de una salud, un vigor y una vitalidad maravillosos.

- Sé sobrio y equilibrado, cultivando una vida, pensamiento, acción y conducta rectos.
- Toma el sol, vive al aire libre. Báñate con agua fresca por las mañanas. El sol y el aire libre serán tus médicos.
- Que tu alimento sea simple. Nunca comas en exceso. Bebe agua tan pura como encuentres.
- Haz el suficiente ejercicio en forma de una sencilla rutina de asanas y de pranayamas.
- Respira consciente mientras caminas.
- Si no te sientes bien, ayuna hasta que mejores de nuevo. La medicina actual comienza a reconocer la práctica del ayuno, en sus distintos formatos, como una forma de desintoxicación y transformación de los hábitos excesivos de ingesta alimentaria.
- Dedicar cada día unos minutos a la meditación en silencio. Busca tu espacio de privacidad.
- Ayuda a la naturaleza, pero no la fuerces. Deja que la naturaleza te cure. Los médicos y las medicinas tan sólo ayudan a la naturaleza a llevar a cabo su labor de recuperación. Una persona sana no tiene por qué ser necesariamente fuerte, al igual que una persona fuerte no tiene por qué estar precisamente sana. Una persona sana y fuerte se convierte en un centro de gran atracción. Irradia salud y fortaleza a cuantos se cruzan en su camino.