

ASHTANGA VINYASA YOGA

El Ashtanga es uno de los estilos de yoga más dinámicos, y que no es muy practicado sobre todo en España, ya que aquí la concepción en general sobre el yoga es de una práctica suave físicamente.

Pero es un estilo que tiene infinidad de practicantes sobre todo en el mundo anglosajón, seguramente porque llevan más tiempo que nosotros y más tradición en la práctica de todos los estilos de yoga o también porque algunos artistas famosos como Sting o Madonna lo practican, y la publicidad que ellos producen hace que todo lo que practiquen pase a ser famoso por extensión.

Pero este estilo de yoga fue impulsado e introducido en Occidente por el Maestro Sri Pattabhi Jois de Mysore (India), y que aún hoy en día a sus 90 años sigue impartiendo clases magistrales y seminarios intensivos por todo el mundo.

El Ashtanga es un estilo para el cual debes tener una buena forma física y sobre todo no tener lesiones físicas que se puedan agravar, ya que es un estilo muy demandante tanto física como mentalmente para su práctica.

El estilo consiste en la repetición de una secuencia de asanas, siempre en el mismo orden. Este estilo consta de 3 series que también suponen 3 niveles de práctica.

Nivel I o clase básica (que para practicar la serie completa requiere bastante tiempo de práctica ya que al principio solo se avanza de una asana a la otra cuando el practicante está físicamente preparado y no antes)

Esta clase básica consta de la siguiente secuencia:

- **Surya namaskar A y B**
- **Posturas de pie.**
- **Posturas sentadas.**
- **Posturas finales.**

Nivel II y III que es para practicantes con muchos años y con posibilidades físicas ya muy avanzadas.

A pesar de que podrías empezar a practicar Ashtanga sin haber hecho antes Hatha yoga, no es muy recomendable, ya que en Ashtanga las asanas son iguales a las de hatha, pero cambia el dinamismo con que se realizan, así que si ya sabes como realizarlas puedes dedicar tu atención al resto de particularidades del estilo ashtanga.

Si no has practicado antes hatha todo se hace bastante más complicado, así que es conveniente que antes ya practiques hatha yoga.

A partir de aquí iré describiendo las características del ashtanga, para que puedas hacerte una idea global del estilo.

Los puntos que diferencian el ashtanga de otros estilos son los siguientes:

1. **Vinyasa**
2. **Respiración Ujjayi**
3. **Bandhas**
4. **Dristis**

Sin ahondar en las definiciones que podrían resultar pesadas, si haré una pequeña descripción de cada uno de estos puntos:

Vinyasa consiste en que cada movimiento de la asana, tanto para entrar en ella como para salir, se realiza con la misma duración de tiempo que lo que dure tu inspiración o la exhalación.

Es decir la duración de tu respiración será la que marque los tiempos del movimiento.

Ujjayi es un tipo de respiración específica que se realiza cerrando ligeramente la glotis (lo que produce un sonido característico) y se realiza con la zona intercostal y torácica.

Bandha significa sello o bloqueo, y lo que se hace es ejercer la contracción de determinados puntos de tu cuerpo para hacer que la energía o prana se dirija a otros, y así también proporcionarte mayor firmeza a todo el cuerpo.

Dristis son los puntos de observación en los cuales vas a llevar tu atención en cada asana para ayudarte a concentrarte y la finalidad de cada uno de ellos es conducir la mirada hacia el interior.

Pero además de las características ya dichas hay otras que intentaré contar de manera sencilla.

En este estilo cada asana se mantiene durante 5 respiraciones completas, aunque cuando eres principiante, puedes mantenerla durante 3 respiraciones, aunque esto está en función de lo que el profesor considere oportuno.

Otra característica es que la duración, tanto de inspiración como de la espiración debe ser igual.

También es propio de ashtanga y quizás lo que más llama la atención la primera vez que lo ves practicar son los saltos entre algunas de las asanas.

Por ejemplo en el saludo al sol tanto el A como el B, la transición entre Uttanasana y Chaturanga Dandásana, se realiza con un salto, y lo mismo desde perro boca abajo hacia Uttanasana.

Y quizás también el salto hacia chaturanga sea en lo que mayor cuidado hay que tener, ya que si lo haces de manera incorrecta, dejando que todo el peso de la caída lo soporte tu zona lumbar, desde luego **te puedes hacer mucho daño en esa zona de tu cuerpo.**

Pero de lo que se trata no es de que te sepas todo esto si no te animas a probarlo, porque este estilo hace que se genere en tu cuerpo una energía poderosa que en otros estilos no se consigue.