

Las Tierras de Avalon

Maestro: Juan Laso

Alumna: Silvana Fava

“La influencia de la práctica de yoga en la flexibilidad física, mental y espiritual de una persona”

Introducción

La práctica del yoga ha crecido de manera exponencial en las últimas décadas por sus múltiples beneficios comprobados. Aunque tradicionalmente se lo reconoce por mejorar la flexibilidad corporal, sus efectos se extienden también al ámbito mental y espiritual.

Esta monografía tiene como objetivo analizar **cómo la práctica constante del yoga influye en la flexibilidad física, mental y espiritual**, entendiendo la flexibilidad no solo como capacidad de movimiento, sino también como la disposición interna para adaptarse, relajarse y expandirse.

El yoga es un sistema integral originado en la India hace más de 3.000 años. Combina posturas físicas (asanas), técnicas de respiración (prāṇāyāma), meditación, concentración y principios éticos. Su finalidad es armonizar el cuerpo, la mente y el espíritu para alcanzar un estado de bienestar profundo y equilibrado.

La Flexibilidad física y el yoga: la flexibilidad física es la capacidad de los músculos y articulaciones de moverse dentro de su rango natural. La práctica habitual de yoga:

Mejora la elasticidad muscular

Las asanas elongadas y mantenidas permiten que los músculos se estiren con mayor profundidad y seguridad.

Aumenta la movilidad articular

Posturas como el Perro Boca Abajo, la Pinza o el Guerrero abren espacios en caderas, hombros y columna.

Reduce tensiones y rigidez

El estiramiento consciente, unido a la respiración, disminuye el estrés muscular.

Previene lesiones

Mayor flexibilidad mejora la postura, la alineación y reduce riesgos en actividades cotidianas.

En conjunto, el yoga incrementa la flexibilidad física de manera progresiva, segura y accesible para cualquier edad.

La Flexibilidad mental y el Yoga: La flexibilidad mental es la capacidad de adaptarse a los cambios, manejar emociones y responder con calma.

El yoga activa esta flexibilidad a través de:

Regulación de la respiración

El prāṇāyāma disminuye el estrés, mejora la oxigenación cerebral y estabiliza el sistema nervioso.

Meditación y atención plena

La mente aprende a observar pensamientos sin reaccionar impulsivamente, generando mayor calma y claridad.

Desapego del resultado

En la práctica, la persona acepta su proceso sin exigencias excesivas, aumentando su tolerancia a la frustración.

Integración cuerpo–mente

El movimiento consciente genera mayor autoconocimiento, ayudando a gestionar emociones.

La flexibilidad mental permite una mente más abierta, adaptable y resiliente.

La Flexibilidad espiritual y el Yoga: la flexibilidad espiritual se relaciona con la capacidad de conectar con el propósito, ampliar la conciencia y encontrar sentido.

Autoobservación profunda

El yoga invita a mirar hacia adentro y reconocer patrones, deseos y bloqueos.

Conexión con la energía vital

Posturas, respiración y meditación equilibran la energía (PRANA), generando mayor sensación de armonía.

Expansión de la conciencia

A través del silencio, la introspección y la entrega, la persona desarrolla una visión más amplia de sí misma y del mundo.

Integración con valores

Los principios del yoga (ahimsa, satya, aparigraha) fortalecen la coherencia entre pensamiento, palabra y acción.

La flexibilidad espiritual se traduce en una vida con mayor paz interior, propósito y conexión.

Conclusiones

Experimentando en mi propio cuerpo y en mi vida, la práctica del yoga influye profundamente en la flexibilidad humana en tres dimensiones esenciales:

- **Física:** aumenta el rango de movimiento, fortalece y libera tensiones.
- **Mental:** mejora la adaptación al cambio, reduce estrés y promueve claridad.
- **Espiritual:** amplía la conciencia, fortalece la conexión interna y aporta sentido.

Estas tres flexibilidades se integran entre sí, generando un estado de bienestar completo. Por ello, el yoga no solo es un ejercicio físico, sino un camino de transformación integral.

Hablando de mí, he descubierto que el yoga me ha transformado increíblemente para bien en esos tres aspectos que he hablado anteriormente.

Aunque no de manera consciente en un principio.

Mi primer contacto con el yoga fue cuando estaba embarazada de Ailin. Ella en mi panza. Allí descubrí que, con la práctica de asanas, respiración y meditación, me ayudó a transitar felizmente el embarazo, y también vivir increíblemente bien el momento del parto. Logré, utilizando la experiencia de mis prácticas, visualizar completamente ese momento y así como lo imagine, sin miedo, sin dolor, placentero y hermoso así fue como sucedió.

Y Creo que en algún lugar del inconsciente de Ailín quedó impreso, todos esos momentos de prácticas, de relajación, de conexión, de música suave, porque después de 28 años, hoy estamos juntas cursando y terminando el camino del profesorado de yoga para seguir adentrándonos en esta aventura y forma de vivir con su filosofía.

A cada una, en su propia vida, la propia lectura y experiencia y relaciones con otros que amamos nos ha ayudado a flexibilizarnos, crecer e interactuar de manera diferente,

aceptando nuestras propias luces y sombras sin culpa, y aceptando la luz y sombras de los demás sin críticas y con una mirada llena de amor y empatía. Relaciones sanas, genuinas y enriquecedoras desde todos los puntos de vista.

Agradezco haber retomado este camino en la pandemia.

Algo más que no es casualidad es que también lo hayamos hecho juntas. Un momento en el cual todos debimos ir hacia adentro para descubrirnos y recomenzar. Agradezco a mi primera maestra Natalia por brindarse todas las tardes en aquella época difícil a darnos sus clases de yoga

Hablando de mí misma y de mi amiga y cuñada Daniela, también he registrado un cambio muy profundo en todo su ser a raíz de practicar y vivir el yoga. También se recibió de profesora y hoy nos une el mismo camino de amor y gratitud, de paz y resiliencia, de aceptación.

Agradezco HOY, a vos, Juan Laso por todo tu amor, tu generosidad de transmitir tu sabiduría, tu experiencia enriquecedora, tus prácticas, tus ajustes, tus palabras de aliento, tu acompañamiento constante, y a tu hermosa familia que también nos acompaña.

Yoga es un camino de amor. Es el camino de mi vida que elijo hoy y por siempre.

Namaste.

Silvana

Bibliografía

- Iyengar, B.K.S. *Luz sobre el Yoga.*
- Desikachar, T.K.V. *El corazón del Yoga.*
- Feuerstein, Georg. *The Yoga Tradition.*
- Saraswati, Swami Satyananda. *Asana Pranayama Mudra Bandha.*
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Documentos sobre actividad física y salud mental.