



¿Qué es Yoga?

El Yoga es una ciencia práctica de autoconocimiento y evolución personal, que data de más de 5.000 años de antigüedad y nació en la India.

Hace unas décadas, maestros como B.K.S.Iyengar, T.K.V. Desikachar, Satyananda, etc., dieron a conocer el Yoga en Occidente y nos transmitieron sus enseñanzas.

El Yoga como filosofía de vida

Podemos decir que el Yoga más que una ciencia es una filosofía de vida ya que abarca todos los aspectos de la vida y de la persona:

- el cuerpo físico
- la mente
- la espiritualidad
- la actitud hacia la vida (hacia los demás y el entorno)
- la actitud hacia nosotros mismos (la alimentación, hábitos de vida etc)

Todo lo que necesitamos para llevar una vida sana y feliz nos lo proporciona el Yoga.

Objetivo del Yoga

El objetivo principal del Yoga es la calma mental: cuando la mente está calmada podemos ver la verdadera realidad de las cosas, sin la influencia del pensamiento y sus patrones (a veces muy limitados), ni las emociones (a veces incontrolables), evitando de este modo el “sufrimiento innecesario” (depresión, ansiedad, estrés etc).

Todo ello lo hacemos mediante el trabajo de nuestro cuerpo: el Yoga se basa en la afirmación de que cuerpo y mente van unidos (el cuerpo físico es la manifestación de lo que pensamos y lo que sentimos), de manera que al influir sobre nuestro cuerpo de manera positiva, lo estamos haciendo sobre nuestra mente.

Valorar el momento presente

En Yoga no se trata de buscar nada (trabajamos desde el desapego) sino de disfrutar de cada instante. Una de las cosas que el Yoga nos enseña es a valorar el momento presente y a vivir cada instante como si fuera el único. Al aplicar este hecho a la vida cotidiana notamos un gran cambio.

El Yoga nos ayuda a parar, a frenar el ritmo tan acelerado de vida que llevamos hoy en día. El hecho de parar nos permite “darnos cuenta”, hecho que nos ayuda a conocernos y a aceptarnos a nosotros mismos, cosa muy importante si queremos avanzar y mejorar como personas.

Ciencia Práctica

El Yoga es una ciencia práctica que puede ser practicada por cualquier persona independientemente de su edad, condiciones físicas, ideología, religión, etc. Una de las peculiaridades del Yoga es que se adapta a la persona y no a la inversa.

Equilibrio físico y mental

Mediante la práctica de Yoga vamos a mejorar y equilibrar nuestra condición física y mental. La práctica de Yoga va a permitirnos potenciar nuestro cuerpo (sacarle el máximo partido), equilibrar y armonizar todas las funciones corporales. Vamos a “recordar” la forma correcta de respirar, estirar y fortalecer la musculatura, flexibilizar las articulaciones, mejorar la circulación sanguínea y linfática, serenar el sistema nervioso, incidir sobre el sistema endocrino mejorando el funcionamiento hormonal etc.

Muchas de las recientes investigaciones están recomendando terapias que tienen su origen en el Yoga: técnicas de respiración, ejercicios de rehabilitación, técnicas de relajación etc. Desde nuestro punto de vista, el Yoga es la mejor inversión que podemos hacer para mejorar nuestra salud y, en definitiva, sentirnos más felices.