

La Definición de Yoga

La palabra Yoga, literalmente, significa “Unión.” Unión del mundo interno y externo de la persona; y del individuo con el universo. Unión de lo finito con lo infinito, del microcosmo con el macrocosmo.

La práctica de Yoga es originaria de la India y data de hace más de 5,000 años. Encontramos Yoga en los Vedas, los Upanishads, y en el Bhagavad Gita. En el 280 a.c. Patanjali escribe “Los Yoga Sutras;” el libro sagrado del Yoga, conteniendo los preceptos morales y código ético de la práctica. En los Sutras, el estado de Yoga se define como “El control de las fluctuaciones de la mente.”

La filosofía Yoga establece que toda condición física o enfermedad comenzó como un proceso mental; tiene su origen y causa en la mente. La práctica de Yoga es una disciplina mental que nos hace mejor observadores de lo que sucede en el cuerpo y de patrones mentales y físicos que contribuyen a dañar nuestra salud.

La práctica de Yoga crea el vínculo cuerpo-mente-espíritu, lo que nos da un gran sentido de auto-control. Este balance cuerpo-mente-espíritu tiene repercusiones tremendas en el campo de la salud: Control y manejo del dolor, mejora el auto-concepto, mejora tu relación contigo mismo y con el universo, mayor positivismo y entusiasmo, desarrolla paciencia, armonía, adaptabilidad, y nos ayuda a desarrollar y/o fortalecer nuestra espiritualidad. La práctica de Yoga, que comprende meditación, es la única disciplina comprobada que produce cambios en el organismo completamente contrarios al estrés. Balancea todas las glándulas del organismo, fortalece el sistema Inmunológico y el sistema cardiovascular. La práctica de Yoga hace el sistema Nervioso más fuerte y más adaptable a cambios en el organismo y a mayores niveles de estrés.

El control y la expansión de la respiración (Pranayama), parte intrínseca de toda clase de Yoga, promueve la desintoxicación, es el calmante natural por excelencia, equilibra todos los sistemas del cuerpo, balancea las energías del cuerpo y desarrolla la capacidad y resistencia cardio-pulmonal.

Desde el punto de vista psicológico, la más grande contribución de ésta práctica milenaria al hombre moderno es el desarrollo de la capacidad de vivir plenamente en el momento presente. Aquí aprendemos a enfocarnos en ésta posición, en ésta respiración, en éste momento... De ésta manera escuchamos mejor al cuerpo y a la voz interna, y aprendemos a controlar la mente.

La práctica de Yoga es considerada la mejor medicina preventiva existente y va de la mano con un sinnúmero de tratamientos y terapias fisiológicas y psicológicas.

La práctica de Yoga nos lleva a un contacto directo con nuestra naturaleza más íntima que es la paz; representa un puente para unir el cuerpo con la mente y la mente con el alma. La práctica de Yoga nos lleva al conocimiento del ser humano de manera plena como individuo y como parte del universo. Es la práctica más completa y el mayor regalo que te puedes dar.

NAMASTÉ