

El Yoga

La experiencia del yoga

La palabra yoga deriva de la palabra yug, unir en sánscrito. Existen diferentes formas de yoga, pero el fin es común, es un camino para desarrollar capacidades natas de las personas y también está visto como una unión mayor, de la consciencia individual con una consciencia universal. Por eso se habla de florecer, de iluminar y de unir.

Lo que llamamos HATHA (HA-sol, THA-luna) yoga, es una de las ramas activas del yoga.

Trabajamos directamente con el cuerpo físico, con la voluntad y utilizamos una antigua filosofía nombrada ASTHANGA yoga, que contiene diferentes etapas, organizadas hace siglos, por un sabio llamado Patanjali.

Actualmente el yoga es un medio hacia el bienestar, el autoconocimiento y superación de límites.

Las posturas llamadas ASANAS permiten mayor flexibilidad, activación de las energías, aprender a respirar a relajarse y muchos beneficios a nivel neuronal y endocrino.

El

Hatha yoga es el más recomendado por médicos ya que es una herramienta para recuperación y corrección para nuestros desequilibrios.

La experiencia del yoga es individual, no competitiva y será tan profunda como lo necesitemos, es una actividad renovable como la vida misma, y por eso se recomienda hacerlo dos veces a la semana.

La necesidad de un guía es indispensable si queremos ver resultados y evitar riesgos, ya que se trata de un proceso de purificación y estímulo en quietud.

Se puede hacer yoga en todas las edades de la vida, desde los 8 años con algunas variantes sin distinción de sexo y/o cultura.

Descubre a través del yoga las posibilidades de expansión, de armonía en ti y en tu entorno, querer mejorar no es un privilegio sino una elección, y un derecho.

