

Qué es el yoga

Más que una práctica, **el yoga es un estilo de vida** que sana, cuida y fortalece el cuerpo, la mente y el espíritu mediante la práctica de las asanas, la respiración y la meditación. Practicado en la India desde hace miles de años, se ha convertido en uno de los sistemas de acondicionamiento físico y espiritual con más adeptos en nuestros días.

El hinduismo es una de las culturas más complejas del mundo. El yoga forma parte de su tradición religiosa, espiritual, cultural y social. Hay textos de hace miles de años que ya hablan sobre **prácticas de meditación, respiración**, trascendencia del yo y una serie de posturas que ayudan al yogui a purificar su cuerpo: las *asanas*.

Existen más de cien tipos de yoga. En occidente se conocen y se practican diversos estilos que derivan del Hatha Yoga, uno de los más dinámicos. Los hay más espirituales, como el Yoga Kundalini, o más físicos y exigentes, como el Yoga Bikram, que se practica en una habitación caliente (a la temperatura normal en la India). Incluso existe un yoga facial para relajar y tonificar los músculos de la cara.

En qué consiste el yoga

Durante una sesión de yoga, que suelen durar entre una hora y una hora y media, se practican diferentes asanas o posturas armonizadas con la respiración, beneficiosas tanto para el cuerpo como para la mente. Las asanas tienen diferentes grados de dificultad, desde las más sencillas para principiantes, hasta las más extremas que practican los alumnos avanzados.

La mayoría de las clases suele comenzar con **un calentamiento** llamado “Saludos al Sol”, que comprende una sucesión dinámica de posiciones que se inician de pie y nos hacen bajar hasta el suelo para calentar y lubricar músculos y articulaciones. Todo ello combinado con la respiración, que nos ayuda a generar calor y energía corporal.

Después del calentamiento se comienza con las asanas o posiciones estáticas, siempre realizando una postura y su contrapostura para trabajar el cuerpo y la musculatura de forma equilibrada. Si la clase es dinámica, como en el caso del Yoga Flow, Power, Dinámico o Asthanga, las asanas se harán en movimiento, de forma fluida.

Todas las clases de yoga terminan con una relajación de unos 10 o 15 minutos en la que se devuelve al cuerpo y a la mente a la calma. Según el estilo de yoga o el profesor, también puede hacerse una meditación final.

El yoga puede practicarse en un centro especializado o club deportivo o, una vez que se ha aprendido la técnica correcta y las asanas, seguir una práctica personal (sadana), lo que nos permite hacer ejercicio y calmar nuestra mente estemos donde estemos.

Los 10 principales beneficios del yoga

“Cuando descubrí el Yoga de El Arte de Vivir pude conectar con un significado más profundo de la vida en todas sus dimensiones. Cada día crezco más en el amor, estoy más en paz, equilibrado y feliz.”

Lucas Schnoller, Instructor y Lic. en Sistemas.



La pérdida de peso, la obtención de un cuerpo fuerte, flexible y saludable, evidenciar una piel suave y brillante, y el quietamiento de la mente son algunos de los diferentes objetivos que bien podrías haberte planteado alcanzar, y que son ofrecidos en forma conjunta, sencilla y natural a través de la asidua práctica del yoga. Sin embargo, a menudo, el yoga es parcialmente comprendido como una práctica limitada a la realización de posturas físicas (asanas). Desde esta perspectiva, su utilidad se percibe únicamente a nivel físico, pasando desapercibidos los beneficios que ofrece al buscar la unión y el equilibrio entre el cuerpo, la mente y la respiración. Es evidente que cuando uno está en armonía, el camino de la vida se vuelve más sencillo de transitar, se es feliz y se disfruta plenamente.

Los beneficios del yoga se manifiestan en el plano físico, mental y emocional. A continuación destacaremos los 10 beneficios principales de una práctica regular.

1 Aptitud física durante todo el año.

Se está saludable no sólo cuando se logra alcanzar una buena condición física, sino que ello se complementa con un equilibrio mental y emocional. Sri Sri Ravi Shankar enseña que la salud no es la mera ausencia de enfermedad sino la expresión dinámica de la vida en términos de cuán alegre, cariñoso y entusiasta eres. Aquí es donde esencialmente recaen los beneficios del yoga, mediante la realización de asanas (posturas físicas), pranayamas (técnicas de control de la energía vital) y meditación; todo lo cual conforma una totalidad integral.

2 Pérdida de peso.

Lo que muchos ansían! Otro de los beneficios del yoga. La práctica del Surya Namaskar (“Saludos al sol”) y el pranayama Kapalbhati son dos de las diferentes técnicas que el yoga brinda para la pérdida de peso. Además, con la práctica regular del yoga tendemos a volvernos más sensibles acerca de la clase de alimentos que nuestro cuerpo debe ingerir y el momento adecuado para hacerlo. Esto también ayuda a mantener un control del peso.

3 Alivio de tensiones.

La práctica diaria de unos pocos minutos de yoga es un método natural para deshacerse de la tensión acumulada a diario (tanto en el cuerpo físico como mental). En efecto, las posturas, los pranayamas y la meditación son técnicas eficaces para liberarnos del estrés acumulado a lo largo de nuestra vida. Experimenta cada uno de estos beneficios tomando el curso de Yoga El Arte de Vivir.

4 Paz interior.

Todos anhelamos visitar lugares serenos y conectarnos con la belleza natural. No obstante, pocas veces tomamos consciencia que la verdadera paz se encuentra en nuestro interior, motivo por el cual es recomendable un breve recreo diario para experimentar esta maravillosa sensación, mediante las prácticas del yoga y la

meditación. Junto con la meditación, el yoga es una de las herramientas más efectivas para apaciguar una mente perturbada.

5 Mejora la inmunidad.

Nuestro sistema es una combinación perfecta de cuerpo, mente y espíritu. Por ello, una irregularidad a nivel físico afecta el plano mental. Del mismo modo, cualquier inquietud presente en la mente puede manifestarse como una enfermedad a nivel físico. Las posturas de yoga no sólo masajean los distintos órganos del cuerpo, sino que además fortalecen el sistema muscular. Complementariamente, las técnicas de respiración, los pranayamas y la meditación nos ayudan a liberarnos del estrés y mejoran nuestro sistema inmunológico.

6 Vivir con mayor conciencia.

La mente está constantemente involucrada en diversas actividades y pensamientos - oscilando entre el pasado y el futuro-, y sin nunca permanecer en el único momento que existe: el presente. Simplemente siendo conscientes de esta tendencia mental, podemos liberarnos del estrés y relajar nuestra mente. El yoga y los pranayamas ayudan a esta toma de conciencia y traen la mente al momento presente, donde puede permanecer feliz y concentrada.

7 Mejores relaciones.

Resulta sorprendente, pero el yoga puede incluso ayudarte a mejorar tu relación con tu pareja, tus padres, amigos o seres queridos. Una mente relajada, feliz y contenta es capaz de afrontar de manera sensible y sensitiva nuestras relaciones diarias. El yoga y la práctica de la meditación ayudan a mantener la mente feliz y en paz, beneficios con los cuales se verán contagiadas las personas cercanas a ti.

8 Aumento de la energía.

¿Te sientes completamente agotado al final del día? Pasar de una tarea a otra durante todo el día puede ser bastante agotador. Tan sólo unos pocos minutos diarios de yoga nos ofrece el secreto para sentirnos frescos y llenos de energía, incluso después de un largo día. Asimismo, diez minutos diarios de meditación guiada

otorgan beneficios inconmensurables, dejándonos renovados y revitalizados a pesar de haber tenido un día agitado.

9 Mejor flexibilidad y postura.

Tan sólo tienes que incluir la práctica de yoga en tu rutina diaria para poder beneficiarte de un cuerpo fuerte, flexible y saludable. Además de mejorar la postura, el yoga estira, tonifica y fortalece los músculos del cuerpo.

10 Más intuición.

El yoga y la meditación tienen el poder de mejorar tu capacidad intuitiva, para que sin esfuerzo te des cuenta de lo que hay que hacer, cómo y cuándo. Realmente funciona, simplemente tienes que experimentarlo por ti mismo.

Recuerda, el yoga es un proceso continuo. Así que ¡continúa practicando! Cuanto más profunda sea tu práctica de yoga, mayores serán los beneficios.

Si bien la práctica diaria otorga inconmensurables ventajas, esto no significa que el yoga pueda considerarse como un sustituto de la medicina tradicional. Es importante aprender y practicar las técnicas bajo la supervisión de un maestro de Yoga El Arte de Vivir. En caso de cualquier condición física, es aconsejable consultar con un médico y con un instructor de Yoga El Arte de Vivir. Encuentra tu curso de Yoga en la sucursal de El Arte de Vivir más cercana a tu casa u oficina.