



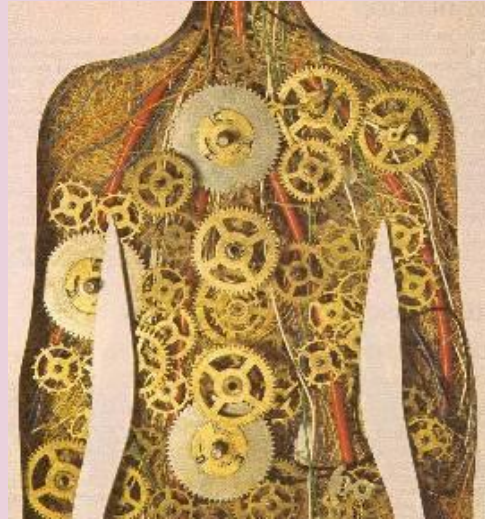
YOGA

योग

Es una completa ciencia integral de la salud

Es una arte y una ciencia para una vida saludable...

- La Mente con el Cuerpo
- El Pensamiento y la Acción
- El Control y las Limitaciones
- La Armonía entre el Hombre y La Naturaleza



¿Hacia dónde nos dirige el Yoga?

El descubrimiento de uno mismo y de la relación con el resto, el mundo y la Naturaleza.

El Yoga brinda también armonía en todas las etapas de la vida y por eso, es una reconocida herramienta en la prevención de enfermedades, promoviendo un estilo de vida saludable y permitiendo de esta manera el control de muchos desórdenes relacionados con la vida cotidiana.

A través de la antigua disciplina espiritual del Yoga, se pueden tratar enfermedades como la diabetes.

La palabra “Yoga” tiene sus raíces en el idioma Sánscrito, *yuj* que significa “**unir**”.

También se refiere a la ciencia interna que comprende una variedad de métodos útiles al ser humano para poder alcanzar la unión de mente y cuerpo para lograr una realización personal.



OBJETIVO

La práctica del Yoga (Sādhana) es superar cualquier tipo de sufrimiento en el camino de éste sentido de libertad en cualquier etapa de nuestra vida con salud plena, felicidad y armonía.

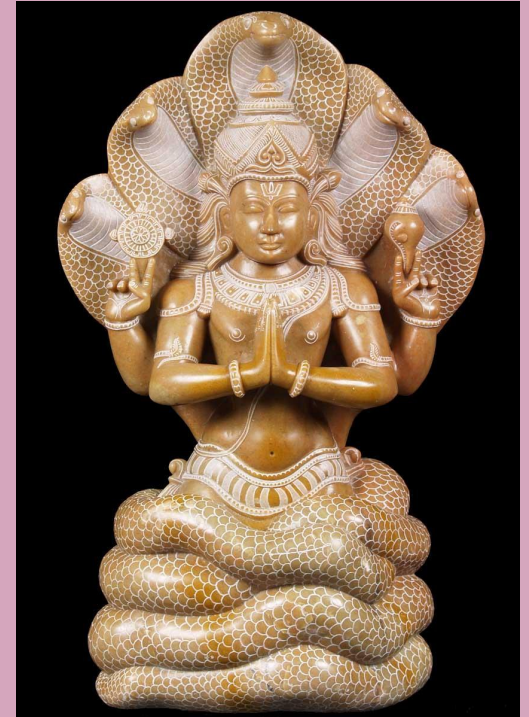


El gran sabio Maharishi Patanjali sistematizó y codificó las ya existentes prácticas Yóguicas, su significado y enseñanza a través de los *Yoga Sutras* de Patanjali.



«El Yoga es el cese de las fluctuaciones de la mente»

Patanjali



Los Fundamentos del Yoga

El Yoga trabaja a nivel cuerpo, mente, emociones y energía. Esto ha llevado a hacer 4 clasificaciones:

- Karma Yoga: donde utilizamos el **cuerpo**
- Jnana Yoga: donde utilizamos la **mente**
- Bhakti Yoga: donde utilizamos la **emoción**
- Kriya Yoga: donde utilizamos la **energía**



¿Cómo puede ayudar el Yoga?

El Yoga es el camino esencial para liberarse de cualquier tipo de ataduras. Sin embargo, recientes investigaciones médicas han descubierto una gran variedad de beneficios físicos y mentales. Un pequeño grupo que fue estudiado muestra que **el Yoga es benéfico para:**

- El bienestar físico, el funcionamiento músculo-esquelético y para la salud cardiovascular.
- En casos de diabetes, desórdenes respiratorios, hipertensión, hipotensión y en otros varios desórdenes relacionados a estilos de vida.
- Combatir depresión, fatiga, desórdenes por ansiedad o estrés.
- Regulación de los síntomas menopáusicos.

En la antigüedad se decía que la gente prevenía incluso erradicada enfermedades mediante pranayama y asanas ejercicios de respiración y posturas.



De acuerdo a algunos libros ayurvédicos se pueden curar con āsanas y pranayama las enfermedades que son crónicas y las que no cura la ciencia médica ni los medicamentos.



*He sido un buscador y lo sigo siendo, pero
paré de mirar en libros y estrellas y empecé
a escuchar a las enseñanzas de mi alma.*

-Rumi