

U.D. CONOCERNOS MEJOR A TRAVÉS DEL YOGA

La palabra yoga quiere decir "unir" o "reunir" en Sanscrito. El yoga es una disciplina oriental que consiste en la búsqueda de un equilibrio entre cuerpo y mente para favorecer la relajación y la concentración de quien la practica. Esta práctica fue desarrollada por antiguos sabios de la India que preparaban sus cuerpos para la meditación. En pos de cumplir con ese objetivo, crearon una rutina de "asanas" (posturas y ejercicios) para conseguir una mayor concentración durante la meditación. Aunque no está claro su origen, hablamos de una disciplina con varios milenios de antigüedad. No obstante, En 1931 se descubrió en Mohenjo Daro (Pakistán) un sello de arcilla de la civilización del valle del Indo (3000 antes de nuestra era), éste representaba a una persona en una posición sentada con las piernas cruzadas, la cual podría ser un asana de yoga. El arqueólogo británico Marshall nombró a la figura "Shivá Pasupati" (señor de las bestias, Shivá).

Sus aplicaciones van, desde la mera realización de ejercicio físico, a la búsqueda de relajación, un mejor conocimiento de uno mismo o, incluso la sanación de diferentes afecciones. No obstante, es conveniente reseñar que no estamos hablando de una disciplina médica y que el tratamiento que le daremos en las clases es de ejercicio físico, ejercitación de diferentes grupos musculares y relajación.

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL YOGA

Los beneficios del Yoga en la salud y en la belleza de quienes los practican podrían resumirse en:

- Mejora del sistema inmunológico.
- Mejoras de los efectos negativos del estrés y de la depresión.
- Promueve la flexibilidad y el estiramiento de los músculos.
- Aumenta la capacidad de concentración.
- Los ejercicios de respiración que se practican en la Hatha Yoga bajan la presión sanguínea y disminuye los altos niveles hormonales causantes del estrés. Tan sólo con una sesión de 50 minutos de yoga tu nivel de estrés baja considerablemente.

- Al mantener las posturas de la yoga se protege a las articulaciones de lesiones.

El Yoga es una disciplina que, una vez aprendida, puede realizarse en casa. Para lograr una mejor relajación, puede combinarse las posturas y la respiración con otras técnicas alternativas de relajación como la aromaterapia.

Recientemente, existen diferentes corrientes médicas que ante el estrés, recomiendan la práctica de yoga. En general lo utilizan como complemento de un tratamiento, y sucede que hay muchos que sobrestiman los alcances del yoga o lo recomiendan a personas que no obtendrán los beneficios que buscan. Por su parte, la kinesiología se ocupa de tratar los problemas de las posturas y tensiones corporales, y utilizan el yoga como medio para dicho tratamiento.

TIPOS DE YOGA

Existen muchos tipos o corrientes asociadas al yoga. Las más destacadas son:















- Hatha Yoga, más de carácter físico.
- Kundalini Yoga, más centrado en el movimiento.
- Raja Yoga, más de carácter psíquico o de concentración.

CONSIDERACIONES BÁSICAS PARA PRACTICAR YOGA

- Para el Hatha Yoga, que es el que se practica en general en Occidente, se necesita un salón amplio como los utilizados para hacer ejercicio. Es importante sentirse cómodo, sin frío ni calor. Se utiliza también otros objetos complementarios como son la barra fija, colchonetas, lazos o sogas y música. El ambiente debe permitir la concentración y la comodidad de movimientos.
- Ropa cómoda: joggings, calzas, y sin calzado.
- Lo más idóneo es descalzarse, ya que las posturas trabajan los músculos del pie. Se trabaja con la fuerza no sólo de las piernas sino también la de los dedos. Las diferentes posturas involucran posiciones del pie que no son fácilmente realizables con calzado.

ALGUNAS POSICIONES BÁSICAS:

Aunque existen infinidad de asanas (o posiciones), aquí tienes un pequeño listado de las más fáciles. Aún así, no es recomendable practicarlas antes de haber sido asesorado por un especialista, pues lejos de obtener el objeto deseado, podemos producirnos lesiones.

- Savasana o la postura de la muerte. 
- posición de triángulo o Trikonasana. 
- Postura de pavoreal. 
- Postura de cuervo. 
- Postura de arco. 
- Posición de langosta. 
- Posición de cobra. 
- Posición de pez. 
- Postura del águila. 
- Postura del tigre. 
- Postura de pinza. 
- Postura de la media luna. 
- Postura de arado. 
- Posición de vela. 
- Postura del saludo. 