

YOGA

• HISTORIA

El origen de esta disciplina se sitúa en la India hace más de 5000 años (para algunos investigadores, incluso puede remontarse a 10000 años atrás). Los antiguos sabios hindúes, se interesaban por la filosofía y la comprensión del cosmos y utilizaban la meditación para entender las leyes del universo.

La transmisión del saber entre maestros y alumnos se hacía de forma oral, por lo que no aparecen textos escritos hasta la civilización védica, que recogen textos que contenían cantos, mantras¹ y rituales que utilizaban los sacerdotes; estos textos se denominan **VEDAS** y en ellos aparece por primera vez la palabra YOGA (Rig Veda). Estos Vedas, son la base del Hinduismo.

El primer texto escrito del yoga es el tratado Yoga Sutra de Patanjali (s. IV a.C.), donde se recogen 195 máximas (sutras) y 1131 palabras sobre la filosofía y la técnica del yoga.

Entre los siglos II y XV d.C., el yoga se desarrolló y dividió en diferentes formas o ramas y diversas culturas y civilizaciones entraron en contacto con él (árabes, persas, griegos). A partir del s. XVI, los intercambios comerciales y culturales, favorecen que occidente entre en contacto con el yoga y cada vez más gente se interese por conocer esta práctica.

El yoga se utilizó casi exclusivamente en la India hasta finales del s. XIX y principios del s. XX, pero pronto se expandió por Europa y EEUU donde multitud de personas buscaban el desarrollo físico, mental y espiritual que propugnaban los “yoguis” de la época (Vivekananda, Krishnamacharia).

A España llegó hacia 1976, aunque en Francia y otros países cercanos, ya se conocía y practicaba hacía tiempo. En la actualidad, el yoga se dirige a todo tipo de personas y edades y hay muchas formas de yoga:

- ❖ Kundalini yoga
- ❖ Vinyasa yoga
- ❖ Yoga Nidra
- ❖ Hatha yoga
- ❖ Iyengar yoga
- ❖ Karma yoga
- ❖ Yoga prenatal
- ❖ Bikram yoga (hot yoga)

• CONCEPTO

El yoga busca equilibrar a la persona y liberarle de la confusión de la vida actual, en la que se prima lo que sucede alrededor más que lo que ocurre en el interior. El yoga trata de hacer consciente de sí mismo al individuo, busca la comunión del individuo con la conciencia pura o Dios, disolviendo el yo en una conciencia universal que lleva a la iluminación y de nuevo a la unión con la propia esencia.

La técnica yóguica requiere ejercicio físico acompañado de una participación activa de la mente. La respiración y el ritmo respiratorio permiten que esta unión cuerpo-mente se produzca.

¹ En la etimología “Man” significa Mente y “tra” vibración o proyección, así que la esencia o función del mantra es enfocar, calmar y canalizar la mente a través del poder del sonido repetido. Se dice en yoga que aquel que está vibrando constantemente en la frecuencia del mantra, se convierte en aquello que vibra o medita.

- **FASES DE UNA SESIÓN DE YOGA**

- a. Relajación
- b. Ejercicios de respiración
- c. Estiramientos
- d. Meditación
- e. Posturas de yoga
- f. Recitación de mantras

- **COMPONENTES DEL YOGA**

- ✓ Técnicas de Flexibilización: Karanas
- ✓ Técnicas de respiración: Pranayama
- ✓ Posturas de estiramiento: Asanas
- ✓ Técnicas de relajación consciente: Shavasana
- ✓ Técnicas de concentración y meditación

- **BENEFICIOS**

1. Aumento considerable de la flexibilidad
2. Reduce el estrés
3. Elimina la tensión muscular
4. Favorece una buena postura
5. Mejor recuperación tras el esfuerzo
6. Proporciona un agradable masaje sobre los órganos internos
7. Mejora la circulación sanguínea
8. Mejora la coordinación y equilibrio
9. Mejora la función respiratoria
10. Mayor capacidad de concentración y auto-reconocimiento
11. Mejora de la estabilidad emocional y tranquilidad en la mente
12. Mejor descanso, libertad y calma para afrontar los problemas

- **LA RESPIRACIÓN Y EL YOGA**

La respiración es una de las más importantes funciones vitales. En el yoga se realizan tres tipos de respiración: diafragmática o baja, torácica o media y clavicular o alta. La combinación de las tres, es la respiración completa y constituye la respiración ideal.

Con la respiración (Pranayama), el yoga busca atraer más oxígeno a la sangre y así al cerebro, y controlar la energía vital que conduce al control de la mente. El dominio de la respiración, en todas sus formas, se considera el escalón más alto de la disciplina, que logra la purificación de uno mismo, la mente y el cuerpo.

https://www.soyresponsable.es/salud/yoga-cuerpo-mente-sanos/?gclid=EAlaIqobChMI8_SmhLr53gIVLbHtCh28ugbrEAAYAiAAEgIhvvD_BwE

<https://www.youtube.com/watch?v=ulwDbhyflao> .- hatha yoga para principiantes

<https://www.youtube.com/watch?v=dQMa1NVcZps> .- Kundalini yoga para principiantes, con Mantras

ANEXO I: ASANAS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD

“A menos que el ser humano sea una luz para sí mismo, nada tiene importancia, porque si depende de alguien, se encuentra entonces en un estado de perpetua ansiedad”

Jiddu Krishnamurti



Recomendaciones:

- Mantén la postura el tiempo que puedas, si es posible entre 1 y 2 minutos. En la postura de piernas sobre la pared, puedes estar entre 5 y 10 minutos y lo mismo para la postura del cadáver.
- Escucha tu cuerpo y no fuerces, no tiene sentido que tu práctica te estrese más o te cause más tensión. Haz los movimientos despacio, manteniendo siempre atención a la respiración, si se agita, haz menos o deshaz la postura
- Intenta mantener tu mente centrada en lo que estás haciendo. Cuando los problemas y los pensamientos lleguen una y otra vez a tu mente, no te preocupes, con amabilidad y amor, si ves que te has distraído, vuelve al momento presente y focaliza tu atención en lo que haces en ese momento
- Trátate con Amor, no te juzgues, acepta el estado en el que estás y sigue dando pasos poco a poco.
- Al respirar, intenta que la respiración sea completa y que la exhalación sea más larga que la inhalación. Respira por la nariz.

“Mientras la respiración sea irregular, la mente permanecerá inestable; cuando la respiración se calme, la mente permanecerá inmóvil y el yogui logrará estabilidad. Por consiguiente, se ha de controlar la respiración (con la práctica del Pranayama)”

Hatha yoga Pradiprika

<https://yogaemas.com/8-posturas-de-yoga-para-reducir-la-ansiedad/>

ANEXO II: SALUDO AL SOL

<p>1 - Posición de saludo SAIKU</p>  <p>Espirar</p>	<p>7 - La Cobra</p> <p>Inspirar</p> 
<p>2 - Alcanzando el Cielo</p>  <p>Inspirar</p>	<p>8 - La Montaña</p> <p>Pausa</p> 
<p>3 - Manos en los pies</p>  <p>Espirar</p>	<p>9 - Postura Ecuestre (pierna izda)</p> <p>Pausa</p> 
<p>4 - Postura Ecuestre (pierna dcha)</p>  <p>Inspirar</p>	<p>10 - Manos en los Pies</p>  <p>Espirar</p>
<p>5 - La Montaña</p>  <p>Pausa</p>	<p>11 - Alcanzando el Cielo</p>  <p>Inspirar</p>
<p>6 - Los 8 Miembros</p>  <p>Espirar</p>	<p>12 - Posición de Saludo</p>  <p>Espirar</p>

<https://www.facebook.com/pares/saiku/18749473502>