

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por: *Marién Estrada*

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7

Yoga sólo hay Uno

FOTOS: ESPECIAL



La práctica del Yoga se basa en la idea de una conciencia absoluta que subyace en el Universo entero. En ese sentido, el Ser, que es la esencia de uno mismo, sólo puede conocerse a través de la Unión con lo absoluto; ese es el objetivo último del Yoga

Kundalini, Hatha, Bikram, Ashtanga, Anusara, Jivamukti, Iyengar, Flow, Shadow, Dharma, Naam, Vinyasa, Power, Acroyoga... Todos son estilos y modalidades que integran la amplia oferta actual de Yoga, pero la verdad es que Yoga, en esencia, sólo hay uno...

La palabra sánscrita Yoga significa literalmente Unión: Unión entre cuerpo y mente, entre la naturaleza humana y la divina y sus orígenes se remontan para algunos 6,000 años a.C. en el valle del Indo y Saraswati, aunque hay indicios de prácticas yóguicas en prácticamente todas las culturas antiguas del mundo, incluyendo la maya y tolteca.

Lo cierto es que fue en la India donde este conocimiento se sistematizó, primero en los Vedas —la colección de textos sagrados que integran el acervo cultural y espiritual de la India— en el año 1500 a.C. Se considera que las técnicas de esta ciencia fueron “reveladas” a los grandes sabios (Maharishis) de una antigüedad prehumana durante estados profundos de meditación.

Cronológicamente, los Upanishads son los siguientes textos clásicos sobre yoga que se conocen. Los Upanishads, que forman la última parte de los Veda, representan el pilar de las enseñanzas yóguicas y de la filosofía conocida como vedanta. Esta filosofía se basa en la idea de una realidad o conciencia absoluta (Brahman), que subyace en el Universo entero. En este sentido, el mensaje principal de los Upanishads es que el Ser, la esencia de uno mismo, sólo puede conocerse a través de la Unión (yoga) con lo Absoluto. Una unión que

Yoga para todos

El fin del Yoga está en función de los intereses de cada practicante. Para unos puede ser un medio de obtener relajación, descanso y equilibrio, para otros es la forma de desarrollar su mente y aumentar su capacidad de concentración, y para otros más, la forma de alcanzar el estado de Unión en gozo con el Absoluto. Muchos se acercan al Yoga para conocerse mejor a sí mismos y aprovechar su potencial. En muchos casos se convierte en un camino hacia un conocimiento superior de conciencia y la realización personal. En una siguiente entrega hablaremos de las principales modalidades o escuelas de Yoga para que puedas elegir cuál se adapta más a tus necesidades.

no puede darse fuera de uno mismo, sino en el interior más profundo del ser individual.

Posteriormente, aparecen otros textos importantes en los que se desarrollan otros aspectos del yoga. Concretamente, del siglo VI a.C., datan dos poemas épicos: *El Ramayana* de Valmiki, y el *Mahabharata* de Vyasa. Este último contiene el

Bhagavad Ghita, una de las escrituras yóguicas más conocidas. En el Bhagavad Ghita, el Yo Soy (Brahman), en su encarnación como Krishna, muestra al guerrero Arjuna el camino del yoga y le muestra cómo alcanzar la liberación a través del cumplimiento de los deberes de la vida.

Más tarde, en el siglo III a.C., aparecieron los Yoga-Sutras de Patanjali, que ordenan y sistematizan la práctica del Raja Yoga (yoga mental), y otros textos que recogen el Hatha Yoga (yoga físico) con el Hatha Yoga Pradipika. Este último, es el que describe con más detalle las diversas asanas y los ejercicios respiratorios (pranayama) que constituyen la base de la práctica moderna del yoga.

El Raja Yoga —uno de los cuatro caminos del Yoga clásico—, conocido también como Dhyana Yoga, Ashtanga Yoga o Yoga óctuple, comprende ocho pasos que son: Yama (códigos morales), Niyama (autodisciplina), Asanas (posturas de meditación), Pranayamas (técnicas de control del prana o respiraciones dirigidas), Prathyahara (interiorización o retiro de la mente y demás sentidos de las percepciones sensoriales), Dharana (concentración en Paramatma), Dhyana (meditación o concentración prolongada en Paramatma) y Samadhi (estado de conciencia superior o completa absorción en el plano de la Verdad Absoluta). Y sin el cumplimiento, o al menos la aspiración, de los 8 pasos no hay Yoga. Lo cierto es que la popularización del Yoga en Occidente se ha centrado en el fortalecimiento del cuerpo físico, es decir en la práctica de asanas o posturas, olvidándose de los otros siete pasos.

DÓNDE PRACTICARLO

Yoga Espacio

Teléfonos:
(55) 5336 1524
(55) 5559 9950

Correo Electrónico:
informes@yogaespacio.com

Centro Qi

Teléfono:
(55) 5564 5888

Time Fitness

Teléfono: (55) 5140 7788
Correo Electrónico:
gerencia@fitnesstime.com.mx

Health tech

Aunque las opiniones de los expertos en salud se dividen en el tema de si la radiación producida por los teléfonos celulares es dañina, el hecho es que los aparatos electrónicos sí generan un campo electromagnético (CEM) que interactúa con el de los humanos. Como precaución, a los celulares se le puede ensamblar un dispositivo de protección radiológica que bloquea la entrada de los CEM en la cabeza, hay varios disponibles en el mercado...



Actualidad

A los monjes budistas la meditación les permite alcanzar niveles de conciencia inusuales gracias a la creación de conexiones neuronales que no existen en los individuos que no suelen realizar prácticas contemplativas.

Así lo han comprobado los investigadores de la Universidad de Wisconsin-Madison (EU) que desde 1992 llevan a cabo un estudio en colaboración con el Dalai Lama y otros monjes budistas muy experimentados en el arte de la meditación.

En opinión de estos científicos, los resultados del estudio indican que el cerebro, con un correcto entrenamiento, puede desarrollar funciones y conexiones neuronales nunca imaginadas.

A pesar de todo, el Dalai Lama no cree que los científicos puedan explicar el Nirvana: “La ciencia puede desvelar que ciertas técnicas podrían ayudar a distinguir los porqués de una vida feliz o una miserable, pero la comprensión profunda de la naturaleza de la mente sólo puede alcanzarse a través de la meditación”, asegura.

