

YOGA

Del sánscrito , yug, yugo . **UNIÓN**

Disciplina milenaria originaria de La India que cuenta con más de seis mil años de antigüedad

Como bien indica su nombre trata de unificar todos los componentes del ser humano : cuerpo, mente, emociones y espíritu

Dados los tiempos que corren ya no nos anclamos en los viejos patrones de confrontación, discusión, restar y dividir

La tendencia de la humanidad es lograr el entendimiento, favorecer el diálogo, sumar, multiplicar. Es así como se logra **LA UNIDAD**

Podríamos decir, pues, que **YOGA**, está de moda

La medicina contempla sus beneficios, especialmente la psiquiatría, que la llega a recomendar en casos de insomnio, ansiedad, depresión

No digamos la psicología en individuos nerviosos y desenfocados, por sus beneficios con la respiración, relajación, meditación

Por algo **YOGA** es la primera psicología del mundo

Y hoy la medicina ha demostrado el enorme beneficio del ejercicio físico en todas las enfermedades

Podemos decir que **YOGA** es medicina natural, libre de químicos, que se va introduciendo, poco a poco, en los hospitales

YOGA está de moda

Engloba varias ramas:

- . *Hatha-yoga* o yoga psicofisiológico
- . *Radja-yoga* o *yoga psicomental*
- . *Gnana-yoga* o yoga del supraconsciente
- . *Mantra- yoga* o yoga de los sonidos

. *Kundalini-yoga* o yoga de la energía

. *Bhakti-yoga* o yoga devocional

. *Karma-yoga* o yoga de la acción consciente

No actúan como compartimentos estancos, van entretreídos, de modo que uno repercute en los demás

Por eso el yoga que impartimos en ASVEYCO lo hemos denominado **YOGA DEL DESPERTAR**

Contemplando al hombre/ser humano como una **UNIDAD**

Partiendo de su integridad e integrándose al resto de la humanidad como ser evolutivo “despierto”, muy atento a su quehacer diario

Nada más despertar por la mañana es consciente de “quién es” y “qué vino a hacer”. Su práctica diaria le lleva por ese camino, practicando, incluso en la cama, en la primera inhalación “¡estoy vivo!”.

Así respiro...así VIVO

Y su mente enfocada, perpetuamente, en el “aquí” y “ahora” evita la dispersión, las distracciones

YOGA es un viaje hacia el interior, **INTROSPECCIÓN**, descubriendo las maravillas que se encierran en ese recorrido apasionante

Requiere silencio y mucha atención/concentración; disciplina que no siempre hemos practicado a lo largo de la vida, y, a veces, nos resulta difícil

Adaptable a cualquier edad y condición social

Conforma una forma de vida, autodisciplina, respeto por la vida y hacia los demás

YOGA UNIÓN DE UNO MISMO

UNIÓN CON LOS DEMÁS

UNIÓN CON LA DIVINIDAD