

¿Qué es Yoga?

Yoga significa unión, de cuerpo, mente y espíritu, o unión de nuestro ser con todo lo que existe, como se quiera ver...

Yoga es una maravillosa disciplina que puede ser practicada por todas las personas sin distinción de edad, género, religión, contextura o condición física. El único requisito es tener una actitud abierta y entregarse a la práctica sin miedo ni duda.

Contrario a lo que la mayoría de la gente piensa, no se necesita un cuerpo especial para hacer Yoga, ni es necesario poner la pierna detrás de la oreja para que la práctica sea efectiva, tampoco es cierto que Yoga es solamente sentarse con ojos cerrados en una posición extraña para dejar ir el estrés.... Yoga es una ciencia, un arte dinámico, fuerte pero a la vez gentil y relajador.

El Yoga nació en la India y ha sido practicado por al menos 5000 años, esta trayectoria tan larga garantiza los beneficios de salud a todo nivel que trae a quienes se dan la oportunidad de abrirse a esta maravillosa práctica.

Aunque en Occidente el Yoga es una disciplina relativamente nueva, en los últimos 25 años se ha expandido enormemente por el excelente resultado de la combinación de las siguientes factores:

- Se revitalizan todos los tejidos del cuerpo
- La respiración se hace más profunda y completa
- Se aquieta la mente
- Se eleva el estado de conciencia

Logrando con esto un efecto de paz y armonía interior que indudablemente se traduce en ecuanimidad y felicidad, abriendo espacio a la tolerancia para con los demás y con las circunstancias de la vida diaria, efecto que es expansivo y transmisible al entorno.

Patty Arroyo
pattyarroyo@racsa.co.cr