

Yoga – suave y sabio

¿Demasiado torpe o demasiado mayor para el Yoga?

Con la definición de la palabra Yoga mucha gente se imagina los cuerpos dislocados, así como pueden ver en las fotografías de los Yoguis. “Nada para mí”, decimos los torpes y lo rechazamos para nosotros mismos.

Pero el Yoga contiene mucho más que solamente ejercicios físicos. Además existen dentro de las tradiciones del Yoga enormes diferencias. Como es una experiencia de conocimiento, no tiene edad; cualquier persona puede practicar el Yoga. Para así decir, hay un tipo de Yoga para cada persona.

El Yoga activa y regenera el sistema muscular, el circulatorio, el óseo, el nervioso, el digestivo y el endocrino. El sistema respiratorio, se entiende, debe funcionar al máximo.

El Yoga parte en su disciplina de una toma de conciencia postural para sentir el cuerpo, sus apoyos, su verticalidad o su respiración.

Y es aquí donde hacer Yoga no es solamente hacer posturas “acrobáticas” sino la conquista de ese espacio sagrado que es el cuerpo, que es también la vida profunda de nuestra existencia.

Aprender a relajarse no como una nueva imposición sino como una actitud de confianza.

Simplificar la vida

Cultivar el buen humor

Ser únicos en el propio modelo

Aprender de la naturaleza y del entorno

Crear la sensibilidad reduciendo las tensiones

Vivir el presente

Aprender del silencio

Ser optimista especialmente en tiempos difíciles...