

UNIVERSIDAD DEL VALLE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ADMINISTRACIÓN

PROGRAMA ACADÉMICO DE COMERCIO EXTERIOR

HATHA YOGA

ELIECER ESPINOZA

STEPHANI MORERA BARBOSA

0837918

YOGA, UNA EXPERIENCIA ÚNICA

En la actualidad, es muy común encontrar que el ritmo de vidas de las personas es acelerado, tenemos muchas ocupaciones y nos preocupamos por todo, hay mil cosas en nuestras cabezas; esto ha implicado que salgan a luz grandes problemas, resultado de esa agitación, y entre ellos la tan famosa palabra “estrés”, declarada como una enfermedad por la Organización Mundial de la Salud (OMS)¹ y de su manejo depende su superación o por el contrario que se convierta en una causa de muerte, por esto, muchas personas han buscado muchos formas para evitarlo o por lo menos controlarlo, unos de estos son salir de la rutina, practicar algún deporte, hacer sesiones de fisioterapia y, entre todos estos intentos por relajarse está el yoga.

El yoga, en su definición más simple, es una ciencia, arte y filosofía de vida psicofísica-espiritual, que integra estos tres planos de la existencia del ser humano entre sí y al individuo con el Universo, lo Supremo, Dios o el Todo²; y ¿de dónde viene el Yoga? El yoga viene de oriente, por globalización han llegado hasta nosotros movimientos religiosos (...) esta

¹ WORLD HEALTH ORGANIZATION WEB SITE

² YOGA INTEGRAL_ - ENTREVISTA A SWAMI MAITREYANANDA

Orientalización³ ha sido provocada por la introducción en las culturas occidentales de creencias orientales (reencarnación, karma, etc.) y pautas de conducta (meditación, yoga, tantrismo, curación espiritual, etc.)⁴ Con lo anterior, ya evidenciamos a grandes rasgos, cuáles son los principales problemas que golpean al hombre moderno que por lo general lleva una vida agitada y una que podría considerar para combatirlo la práctica del yoga.

Haciendo énfasis en el YOGA, la gente del común piensa que hacer yoga es solo meditar y hacer la postura de Padmasana y con esto ya es suficiente pero como no existe un buen conocimiento tienden a entrar en equivocaciones, el hecho de ir mas allá de esto permite conocer que el yoga no es solo esto, es una ciencia y en esencia muy amplia que cuando se aplica de una forma adecuada permite tener muy buenos resultados, además de esto, permitirse conocer que hay diferentes tipos y por consecuentemente diferentes enfoques como los son el Hatha Yoga que tiene un enfoque físico; el Karma Yoga que se enfoca en los sentimientos; el Jnana Yoga o también llamado Gnaní Yoga que tiene un enfoque hacia el conocimiento y la sabiduría y finalmente el Bhakty Yoga que ya hace un enfoque más espiritual.⁵

Las orientaciones del yoga, mostradas previamente, nos dan opciones para cada caso, algo que se puede aplicar a cada problema en particular (atienden distintas necesidades por así decirlo), y por qué no, una integración de todas las 'ramas' del yoga para nuestro caso. Esto nos muestra que el yoga es aplicable e incorporable a nuestra vida cotidiana y que nos ayudará bastante para aliviar los momentos de estrés.

³ Término Acuñado Por Colin Campbell

⁴ IKER ZIRION-LA GLOBALIZACIÓN CULTURAL, TENDENCIAS FRAGMENTADORAS Y HETEROGENEIDAD DE LA CULTURA GLOBAL

⁵ JOSÉ MARCHELLI NOLI. 1987. LA EXPERIENCIA DEL YOGA PÁG. 17-22. SOLAR EDITORES.

Respecto a las experiencias vividas, yo solía ser de las personas que tenían la idea errónea de que el yoga es solo buscar un sitio silencioso y pensar un sinnúmero de cosas que por lo general las personas piensan cuando no se tiene conocimiento de algo, pero al ingresar al curso me doy cuenta de que hacer yoga es mucho más que eso y así poder llegar a mirarlo como una forma de cambiar tu forma de vida, porque logras expulsar tus pensamientos y mantener un estado de paz. El yoga y su práctica ha permitido aprender a relajarme en momentos de estrés con el solo hecho de respirar, además de hacer conciencia de mi cuerpo y saber cómo manejarlo para agradecerle a la naturaleza el hecho de contar con ellos y no hacerles daño con movimientos bruscos, el proceso de la relajación y la respiración me permitieron darme cuenta de que era posible darme cuenta de la circulación y el manejo de las energías, además que al practicar el Hatha yoga pude reconocer que el yoga no es solo quietud, que también puede resultar un deporte que como cualquier otro necesita disciplina y exigirse a sí mismo en materia corporal y mental. En general con el yoga encontré varias diferencias en cuanto a mi pensamiento y la realidad, pero de todo lo anterior lo que más me gustó fue que pude hacerlo parte de mi cotidianidad (incorporarlo); desde la respiración y la relajación consciente hasta los ejercicios más pesados (las posturas y repeticiones). De esta forma el yoga impactó mi vida mostrándome la forma de conocerme (ser consciente de mi cuerpo), organizarme (saber controlar mi cuerpo) y ser capaz de concentrarme (Meditación⁶).

El yoga en sí pretende brindarnos un gozo supremo, proveniente de la realización por medio de la experiencia directa del centro de consciencia, el ser (...) cuya naturaleza es igual a la de la realidad absoluta⁷, El Yoga nos permite unir nuestros propios aspectos como el cuerpo, la mente consciente e inconsciente, la respiraciones y nuestros sentidos que realmente

⁶ En este punto no se hizo mucha profundidad pero de todas formas las bases fueron enseñadas

⁷ SWAMI JNANESHVARA BHARATI- YOGA

nunca han estado verdaderamente separados y que al integrarlos es cuando se ve realmente el resultado de practicar yoga.

Para terminar, es extraordinario como una disciplina como el yoga puede traerte tantos beneficios que se ven reflejados en distintos aspectos de nuestra vida como el personal, laboral, sentimental, familiar, entre otras, puesto que de alguna forma nos permite pensar una cosa a la vez y tener la concentración necesaria para conllevar la situación, la práctica del yoga me ha permitido contar con muchos instrumentos para aprender a llevar el mundo en el que nos vemos obligados a desenvolvernos en la actualidad que está lleno de tantos altos y bajos, obligándome a tener una disciplina que es la que me permite tener una concentración y organizar mis ideas. Además esto, con la habilidad aprendida por el yoga nos permitimos adentrar en nuestro interior o nuestro propio yo donde a través del cuerpo, la mente consiente e inconsciente lograr la unión de esto y así llegar hacia lo más interno de nuestra mente, teniendo en cuenta la meditación, ya en el momento en el que nos relajamos esta meditación es la que nos permite dejar a un lado todo pensamiento y lograr integrar el ser como individuo y el universo.

BIBLIOGRAFÍA

- IKER ZIRION-LA GLOBALIZACIÓN CULTURAL, TENDENCIAS FRAGMENTADORAS Y HETEROGENEIDAD DE LA CULTURA GLOBAL
- JOSÉ MARCHELLI NOLI. 1987. LA EXPERIENCIA DEL YOGA PÁG. 17-22. SOLAR EDITORES.
- SWAMI JNANESHVARA BHARATI- YOGA
- WORLD HEALTH ORGANIZATION WEB SITE
- YOGA INTEGRAL- ENTREVISTA A SWAMI MAITREYANANDA