

# El yoga unir la mente, el cuerpo y el alma

---

Publicado el: 11-08-2021

El yoga es una práctica oriental que presta tanta atención al cuerpo como a la mente.

En sánscrito significa unión y se trata precisamente de eso, de unir la mente, el cuerpo y el alma de modo que la conexión no solo se produce durante el ejercicio de esta disciplina sino que pasa a ser un estilo de vida. De hecho, **la alimentación también es uno de los pilares de la práctica del yoga**. Una alimentación basada en productos naturales que ayuden al cuerpo a estar ligero.

Algunos autores datan el yoga hace más de 5.000 años. Las primeras referencias se encontraron en yacimientos arqueológicos del valle de Indo (Pakistán) con representaciones de figuras antropomorfas en [posturas típicas de yoga y meditación](#) en sellos de piedra. A pesar de su antigüedad, en occidente no empezó a extenderse hasta los años 60 del siglo pasado y lo hizo desde dos perspectivas: la de Maharishi Mahest, centrada en la meditación; y la de Swami Sivananda basada relajación, respiración, ejercicios, pensamientos positivos y meditación.

Sus textos fundamentales son el Bhagavad Gita, que resume las doctrinas hinduistas, el **Yoga-Sutra de Patanyali**, un conjunto de textos antiguos que compilan los fundamentos del yoga y el Hatha-Yoga. Pradypika, considerado el texto más antiguo del Hatha Yoga.

Aunque [existen numerosas variedades](#), como el Karma Yoga, Raja Yoga o Gñana Yoga, **la más difundida es precisamente el Hatha Yoga** muy conocido por sus asanas o posturas corporales. El Hatha Yoga es un conjunto de posturas físicas que tienen por objeto disponer el cuerpo para la meditación consiguiendo generar serenidad tanto física como mental.

Además de estos tipos de yoga, hay también **adaptaciones para diferentes colectivos**, desde el yoga destinado a niños como para mayores, bebés o adaptado a embarazadas. Se puede practicar en pareja o solo y también hay modalidades en suspensión o en salas con altas temperatura y humedad. Todo con el mismo fin de armonizar el cuerpo y la mente. Un objetivo que también se adapta a los sentimientos más íntimos de cada individuo ya que para los devotos religiosos se produce una unión del alma con la divinidad, para los espiritualistas se une el yo material con el espiritual mientras que para los racionalistas, se logra el bienestar físico y mental.

## bENEFICIOS

- Proporciona paz interior, reduce la ansiedad y mejora la calidad del sueño
- Alivia tensiones musculares y los dolores crónicos posturales
- Mejora la flexibilidad, fortalece los músculos y los huesos
- Proporciona mayor conciencia
- Favorece la capacidad de concentración

## cONTRAINDICACIONES

- Requiere de máxima atención en las posturas para evitar lesiones
- En caso de embarazo hay que consultar al médico e informar al monitor
- Igualmente hay que consultar en caso de dolencias e informar al monitor
- Puede provocar mareos o malestar en las primeras sesiones

- Algunas posturas afectan a la circulación de la sangre

**Fuente:** <https://netsaluti.com>