




CISNE BLANCO
centro de armonización humana



YOGA

Todos los Miércoles de 20h30' a 22h

 945 200 784 www.cisneblanco.com clientes@cisneblanco.com

Horario de oficina - Mañanas de 10h30' a 13h30' - Tardes de 17h30' a 20h30'

Yoga*

Orígenes del Yoga

Es difícil precisar el origen histórico del Yoga ya que existen opiniones al respecto. La historia de India considera que tiene una antigüedad de tres mil años, comenzaría con los libros mas antiguos de la humanidad "vedas". Sostiene que yoga era ya conocido y practicado en la antigua civilización del Indo que floreció en los milenios tercero y segundo antes de Jesucristo.

Las excavaciones arqueológicas realizadas entre el mar de Arabia y la cordillera del Himalaya evidencian, que yoga es muy anterior a esas épocas, podría ser superior a 5000 años, A si lo muestras las numerosas figuras en posturas yoguicas y de meditación, que han sido descubiertas.

Podemos decir que de acuerdo con las excavaciones y descubrimientos realizados el yoga es originario del valle del Indo; su desarrollo data de hace cinco o seis mil años.

La evolución del yoga esta íntimamente vinculada a los tres principales periodos de la civilización india.

El periodo de los vedas.

Abarcaría desde el origen de la civilización de la cuenca del Indo hasta el siglo VI antes de Jesucristo. El yoga forma parte de las escrituras Indias, los Vedas. El termino Veda tiene la raíz "VID" que significa conocer.

Los vedas son la fuente de las demás Escrituras de la India.

El periodo de los poemas épicos.

Iria desde el siglo VI antes de Jesucristo hasta el comienzo de la era cristiana.

Entre las grandes epopeyas de esa época destaca el Bhagavad-Gita, donde el Dios Krishna enseña a Arjuna las enseñanzas del yoga.

El periodo de los sistemas filosóficos

Desde el comienzo de la era cristiana hasta el siglo XV.

Aparece la filosofía Samkhya o conocimientos de la energía universal.

Tanto la filosofía Samkhya como el yoga forman parte de estos sistemas inspirados en los Vedas.

Hacia el siglo III, Patanjali escribe el primer tratado sobre yoga, su enseñanza es el Yoga clásico y quedo plasmado en sus Yoga Sutras, donde sintetiza todo el yoga clásico, también este yoga es conocido como el yoga de los 8 pasos

Objetivos

El Yoga es un método de perfeccionamiento humano que abarca el cuerpo, la mente y el espíritu, y que tiende a la comprensión profunda de la naturaleza esencial del hombre y de lo que este necesita, para vivir en armonía consigo mismo y con el medio ambiente.

Dicho método tiene en cuenta la relación recíproca entre el cuerpo y la mente, y para mantener ese equilibrio combina todos los movimientos que necesitamos para asegurar la salud física con las técnicas de meditación que han de asegurarnos la paz mental.

El cuerpo es visto como un vehículo para el alma.

Esencialmente su practica favorece la salud, equilibra la mente, proporciona paz al espíritu, ayudándonos a comprender nuestra mente aumentando el conocimiento de uno mismo

Yoga es una educación total del hombre en todos sus aspectos físicos y psíquicos.

Para entender el Yoga es necesario experimentarlo personalmente, a primera vista parece que no fuera mucho más que una serie de posturas físicas extrañas que mantienen el cuerpo esbelto y flexible. Pero con el tiempo, cualquiera que siga practicándolo con constancia se dará cuenta de que se ha operado un cambio sutil en su manera de encarar la vida, pues mediante la persistencia en la tonificación y la relajación del cuerpo, y en el aquietamiento de la mente, comenzará a lograr una paz interior que es su verdadera naturaleza.

El Objetivo del yoga esta en función de los intereses del practicante. Al yoga llegan personas con expectativas diferentes. Mientras que para unos puede convertirse en un medio de obtener relajación, descanso y equilibrio, para otros es la forma de desarrollar su mente y aumentar su capacidad de concentración. Muchos se acercan a yoga para conocerse mejor a si mismos y aprovechar mas eficazmente su potencial. En muchos casos se convierte en un camino hacia un conocimiento superior y la realización personal. El objetivo lo marca el propio practicante y el yoga nunca pide creer en nada, solo en lo que uno experimente por si mismo.

* Texto extraído de www.yogaclasico.com