

# Yoga, la alternativa milenaria

---

Publicado el: 25-07-2018

El “Yoga” significa la unión de la conciencia con el principio absoluto y posee sus propios métodos y fundamentos que hacen, que sea un amplio y completo sistema de desarrollo interior. El Yoga es un método que 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 y posturas sanas con las técnicas de meditación, que han de asegurarnos la paz mental.

Aunque ahora tiene una vigencia extraordinaria, podemos decir que de acuerdo a las excavaciones y descubrimientos realizados, es originario del valle del Indo y su desarrollo data de cinco mil o seis mil años de experiencias, que han sido aplicadas por muchos yoguis a lo largo de la historia.

El Yoga es un método de perfeccionamiento humano que abarca:

- El cuerpo.
- La mente.
- El espíritu.

Esta disciplina, tiende a la comprensión profunda de la naturaleza esencial del hombre y de lo que necesita para vivir en armonía consigo mismo y con el medio ambiente.

Para entender el Yoga es necesario experimentarlo personalmente; a primera vista parece que no fuera 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 que se operan cambios sutiles en su manera de encarar la vida.

Existen varios tipos de Yoga que se practican con vehemencia en todo el mundo, desde el Yoga Místico Oriental muy unido a la religión, hasta el Yoga Científico, la cual comprueba la efectividad de todas las técnicas aplicadas.

El Yoga Científico tiene diferentes aplicaciones en varias áreas, tales como las socioculturales, deportivas, recreativas, fitness y terapéuticas.

Dentro del yoga Científico existen otras modalidades como:

- El Yoga Fitness, donde profesores de gimnasia aplican técnicas de esta disciplina al acondicionamiento físico.
- El Yoga Dance, un yoga artístico y rítmico donde el dominio del arte y de la técnica, han dejado de lado cualquier concepción filosófica.
- El Yoga Competitivo, desarrollado por deportistas en la India por más de 40 años.

El objetivo del Yoga está en función de los intereses del practicante, 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.

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