

Fuerza y equilibrio para el cuerpo y el espíritu

Descubra las playas más bellas del mundo y con la ayuda de la meditación aprenda a relajarse. Compensar las influencias negativas y encontrar el equilibrio interior para beneficiarse de los efectos positivos sobre el físico y la enseñanza espiritual del yoga indio.

Guía de Yoga SpaDreams



En Europa Occidental y América del Norte el término yoga es a menudo sinónimo de „rehabilitación“. En realidad, esta doctrina filosófica tradicional de la India es un viaje puramente espiritual, que utiliza la combinación de posturas, meditación y gestión de la respiración con el objetivo de alcanzar la iluminación. Los impactos negativos deben promover la armonía y el equilibrio interior mediante la estimulación y la explotación plena del potencial intelectual.

Esta disciplina tradicional consiste en una combinación de ejercicio físico (asana), respiración (pranayama) y diferentes ejercicios de meditación. El cuerpo es llevado al equilibrio y estimulación. El objetivo es restablecer el equilibrio interno y con ello restaurar no sólo la salud, sino también la armonía y el bienestar.

Cualquier persona en busca de paz y equilibrio interior puede practicar yoga. Sólo un pequeño interludio de yoga es suficiente para centrarse mejor en situaciones cotidianas y para un mejor control.

Todos los programas de yoga presentados por los socios SpaDreams son guiados por profesores de yoga altamente calificados. Hay cursos en diferentes niveles para los principiantes, así como información privilegiada para aprender y practicar el arte del yoga.

Contenido

YOGA - ¿DE QUÉ SE TRATA? ¿Qué beneficios se pueden sacar?	P.2
LOS ESTILOS DE YOGA CLÁSICO	P.3
Yoga Raja	
Yoga Jnana	
Yoga Bhakti	
Yoga Karma	
Yoga Hatha	
¿QUÉ DEBO TENER EN CUENTA?	P.4
Nutrición	
Ropa	
Efecto	
LOS MEJORES SITIOS PARA EL YOGA	P.5
Tailandia	
Indonesia	
Sri Lanka	
India	
Europa	
EJERCICIOS DE YOGA SIMPLES	P.6

Yoga - ¿De qué se trata?



Yoga - ¿De qué se trata?

La enseñanza tradicional de la yoga se originó en la India y significa unidad y armonía. Los restos más antiguos fueron descubiertos (como Ayurveda) en el Upanishad. Esto no es sorprendente ya que el yoga es originalmente una rama de la Ayurveda y fué diseñado para apoyar los métodos terapéuticos de los médicos ayurvédicos y prevenir el desarrollo de enfermedades.

Alrededor de 1500 aC en la India, las prácticas mentales y espirituales eran privilegiadas, encontraron descripciones de sacrificios mágicos y técnicas de éxtasis. Fue sólo en el año 800 antes de Cristo que el yoga se utiliza para el auto-conocimiento y la meditación. El objetivo principal era fortalecer el cuerpo de manera que todo lo que restaba en posición de meditación era lo que permanecía por mayor tiempo posible sin sentir dolor. Con el tiempo se reconocieron los efectos positivos del ejercicio físico en el bienestar general de las personas. Así, las asanas (posturas) crecieron juntos constantemente y la actividad física tuvo cada vez más importancia en el Yoga.

El yoga es uno de los 6 de la escuela clásica (Dashanas) de la filosofía hindú. Hay muchas formas diferentes de yoga;

a menudo construyeron su propia filosofía y su propia práctica. Algunos se centran en los ejercicios físicos (asanas), otros en los ejercicios de respiración y posturas, otros en la concentración mental o ascetismo.

Yoga - ¿Qué beneficios le podemos sacar?

... En la vida cotidiana: la energía positiva y la armonía

El ejercicio tiene efectos „milagrosos“ y proporciona relajación total y legereza, más energía, visión y reduce el dolor, migrañas, dolor de espalda, contracturas.

... Reconocimiento de talentos inesperados

Ciertos ejercicios estimulan la creatividad y habilidades artísticas o pueden mejorar el aura positiva. La internalización del yoga conduce a la apertura de otros niveles de conciencia.

... El yo real y el cosmos

En el yoga, a través de la práctica disciplinada y paciencia busca la unidad entre el yo real, la realización y la unión a lo espiritual.



Los estilos de yoga clásico



Los textos clásicos indios describen cinco formas de Yoga:

...Raja: el Yoga del espiritualismo

Raja significa rey o señor. En esta forma de yoga los sentidos, los movimientos del espíritu y de las ondas de pensamiento se controlan. Yoga Raja es una disciplina espiritual que utiliza ejercicios de entrenamiento mental y la meditación. A través de la concentración intensiva, el control total de la mente y la meditación profunda, los sentidos pueden ser perfectamente controlados. El objetivo de los ejercicios es el dominio y el desarrollo de la mente, que tradicionalmente se equipara con la apertura del tercer ojo (Ajna Chakra).

...Jnana: el Yoga para la búsqueda del conocimiento

También llamado el „Camino del Conocimiento“, es la búsqueda de la verdad última para la redención de la vida humana en el ciclo de renacimiento. De acuerdo con la filosofía hindú avidya, la „ignorancia“ es la causa del renacimiento.

Lo ideal es que la práctica de este yoga se divide en tres fases que se alternan: Shravana, escuchando al gurú compartir conocimientos con los alumnos; Manana, la reflexión y la interiorización de los conocimientos adquiridos Nididhyasana y, finalmente, la meditación profunda continúa.

...Bhakti: el Yoga del amor y de la devoción a Dios

Bhakti es el término utilizado para el yoga del amor y describe el camino hacia Dios. Es una forma particularmente espiritual del yoga y está influenciada por el hinduismo y el budismo más que otras formas. Se dedica a Dios y su realización interna.

...Karma: el Yoga de la acción y el comportamiento altruista

El Yoga Karma puede ser practicado por los principiantes, se puede dedicarle todo el día, ya que se aplica a todas las actividades humanas. Se supone que el hombre trae a cada momento y durante toda su vida la responsabilidad por su comportamiento y puede elegir libremente sus decisiones.

...Hatha: el Yoga moderno

Las prácticas de este yoga moderno son más centradas en las posturas y se unen bajo la terminología „Hatha Yoga“. Sus principales objetivos son la estabilidad física y mental. Una rama del Hatha Yoga, Yoga Iyengar está muy extendida en Europa y América del Norte y también se basa en posturas corporales; si es necesario se puede obtener ayuda. Esto es una ventaja especialmente para los principiantes ya que esto permite la finalización con éxito de los ejercicios y mejorar la exactitud de las posturas.



¿Qué debo tener en cuenta?



...Nutrición

En el yoga una dieta saludable no es sólo para fortalecer el cuerpo, sino también el espíritu. Es importante beber mucho, hasta 3 litros por día, preferiblemente agua y té de hierbas. Lo que usted come, cuándo y cómo puede tener una gran influencia en la condición física y el estado de ánimo. Por tanto, es recomendable comer alimentos frescos y naturales, de la manera más relajada y lo más lentamente posible. La regla básica es no llenar su estómago más de la mitad de los alimentos sólidos, añadir un cuarto del volumen restante de agua, el último tercio debe permanecer vacío para evitar la pesadez y la inercia. El lema de un estilo de vida saludable es „hay que comer para vivir, no vivir para comer“.

En el yoga, ser vegetariano se deriva de lo que se recomienda vivir en armonía con la naturaleza. Con respecto a esta forma de vida, un principio que no debe infligir violencia innecesaria a los seres vivos, no torturar ni mucho menos matar animales para comer.

En la enseñanza del yoga en general la comida se divide en tres categorías:

Tamas (inercia), rajas (inquietud) y sattva (luminosidad), que describen los tres componentes espirituales que afectan a los seres humanos, así como en todo el universo.

TAMAS: Los alimentos que son „Tamas“ no proporcionan ninguna fuerza vital, es decir, que no son saludables. Eliminan la fuerza del cuerpo y la energía. Los alimentos preparados, el alcohol, el tabaco, las drogas, la carne y el pescado son parte de esta categoría.

RAJAS: Alimentos „rajas“ se refiere a cualquier cosa que emociona y genera nervioso. Los alimentos como el café, los alimentos muy picantes, azúcar y harina blanca son parte de esta. La comida rápida también se considera insuficiente porque deja poca parte a la masticación.

SATTVA: Una nutrición basada en productos „sattva“ es ideal. Incluye alimentos como verduras, ensaladas, frutas, nueces, granos enteros y productos lácteos.

...Ropa

Para el yoga, debe vestirse cómodamente y llevar ropa en la que usted se sienta bien. La ropa debe ser fresca y „respirable“. Pantalones holgados y camisetas son perfectas. Si quiere vivir de acuerdo con la filosofía del yoga debe cuidarse mucho así como ser respetuoso con el medio ambiente. Compre ropa de algodón orgánico y fibras naturales transpirables, pues en el yoga se pone gran énfasis en la conservación de los recursos naturales.

...Efectos

A través de Yoga aumentará su salud, sumergiéndose en un mundo de equilibrio mental y físico. Muchos de los ejercicios parecen ser un reto físico, especialmente al principio, pero son, de hecho, moderada y equilibrada. Los ejercicios se centran en ciertas partes del cuerpo y activan áreas muy precisas. En este contexto, la circulación sanguínea se estimula y conduce al bienestar. Básicamente el yoga - en la medida en que se practica correctamente - tiene muchos efectos positivos en el cuerpo y la mente. Afecta a toda la estructura de los músculos del cuerpo, que opcionalmente pueden aliviar ciertas patologías tales como trastornos circulatorios o dolores de cabeza y de espalda crónico.

El Yoga promueve el equilibrio interior y la estabilidad mental y por lo tanto ayuda a muchas personas a lidiar con el estrés. Su éxito se debe principalmente al aumento lento y gradual en el nivel de dificultad de los ejercicios. Paso a Paso la movilidad de su cuerpo mejorará. Escuchar al cuerpo y prestar atención a las señales más pequeñas evita cualquier forma de agotamiento.



Mejores sitios para el Yoga



Las vacaciones de yoga ofrecen algo más que la relajación, ya que combinan las actividades, la relajación y la inmersión en una cultura desconocida, por lo que es una experiencia única. Durante su estadia, hará nuevas amistades con las que va a explorar los alrededores. Una sala de yoga diversa que beneficia a todo el mundo. Tanto si elige un yoga intensivo o principiantes con ejercicios simples de relajación general, usted encontrará su felicidad. La práctica del yoga es especialmente agradable con buen tiempo, cuando hace calor, al aire libre y con el magnífico telón de fondo formado por una playa de arena blanca con las ondas sonoras y brisa fresca en el fondo ... ¿No es aquí el lugar ideal para relajarse y recargar las pilas.

...Tailandia

Las islas tailandesas Phuket y Koh Samui ofrecen sombra cerca de la playa. Cocina saludable y hermoso paisaje, ambiente relajado que crea un entorno ideal para una sesión de yoga. Pero no son sólo las islas bordeadas de palmeras y aguas cristalinas del Sur que atraen a los seguidores del yoga, las montañas del norte son fascinantes también. Por otra parte, el Norte tiene una ventaja adicional: su baja humedad puede soportar fácilmente temperaturas elevadas.

...Indonesia

Su provincia, Bali, es un paraíso para los amantes del yoga. Muchos hoteles ofrecen yoga y donde puede relajarse en un entorno de sueño celestial con todas las comodidades de un hotel de lujo. Practique sus asanas rodeado de bosques tropicales a lo largo de una playa de arena. Bali le encantará y los ejercicios de respiración, meditación y relajación profunda serán más fáciles que nunca. Además de las clases de yoga también puede descubrir el mundo submarino ya que Bali ofrece excelentes sitios para el buceo o MTP.

...Sri Lanka

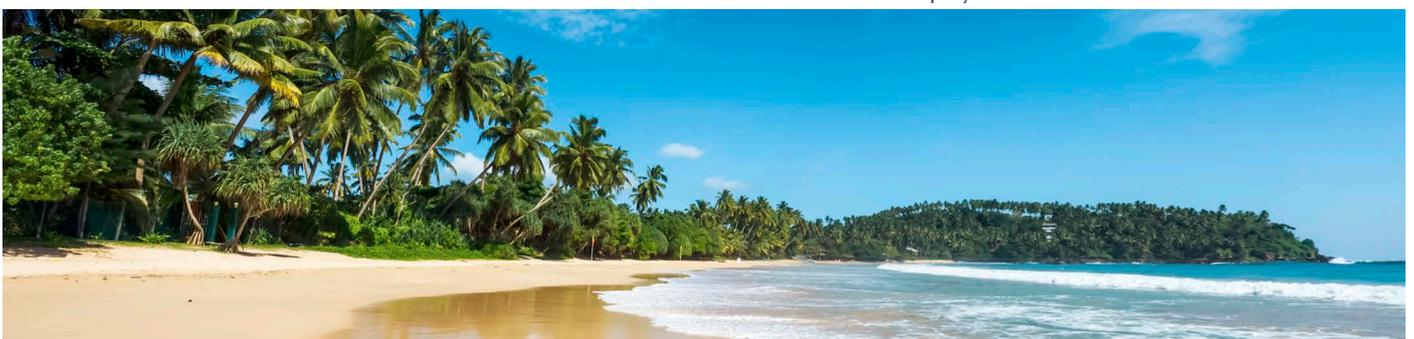
Playas pintorescas, aguas cristalinas, coloridos arrecifes de coral, palmeras silueteadas en pequeñas calas... la esencia de un paraíso tropical. La isla también se llama „Indian Ocean Pearl“. Además de las hermosas playas que abarcan 1.330 kilómetros, se encuentran montañas costeras bordeadas por las plantaciones de té, las ciudades antiguas y un rico patrimonio histórico de más de 2000 años, con fascinantes ruinas y templos.

...India

La tierra de los mil colores y especias, con sus playas de arena que se extienden hasta el horizonte, sus calas y el Taj Mahal es un destino de ensueño. Este país es la cuna de la Ayurveda y otras prácticas que siguen manteniendo su educación tradicional. En el centro de la costa oeste, bordeando el Mar Árabe está Goa, el estado más pequeño de la India, la „Meca“ del yoga. ¿Dónde encontrar su yo interior mejor que en la India? Consiga un tratamiento ayurveda auténtico y practique yoga en su forma original. Olvídense de la vida cotidiana y déjese seducir por este país con un ambiente único.

...Europa

Para aquellos que no quieren viajar lejos para experimentar un yoga único, muchos hoteles ofrecen en Europa la posibilidad de encontrar el camino de la armonía interior y el equilibrio con profesores calificados en el yoga tradicional. No hay necesidad de volar lejos o acostumbrarse a un clima diferente para beneficiarse de esta tradicional filosofía india. En Europa también hay lugares que te esperan. Disfrute de momentos únicos en el camino hacia la armonía interior, fortalezca su cuerpo y su mente, estimule su vitalidad.



Ejercicios de Yoga simples



„El puente“

- Siéntese en el suelo y doble las piernas a lo ancho de la cadera.
- Estirar las manos detrás de la espalda con las palmas de las manos al suelo.
- Inhale y levante las nalgas, hasta que los muslos y el torso queden horizontales.
- Volver a la posición inicial al exhalar.



„El barco“

- Estírese sobre su espalda recta.
- Introduzca a continuación los brazos junto al cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba.
- Inhale y levante ambas piernas simultáneamente con el tronco.
- Junte las manos y los pies.
- Mientras exhala, ponga las piernas hacia atrás lentamente.



„El camello“

- Arrodílese con las piernas cerradas sobre el suelo y deje que cuelguen los brazos al lado del cuerpo.
- Inhale y deje que su barbilla caiga sobre su pecho.
- Ahora levante la barbilla y apócese con el tronco hacia atrás hasta que la cabeza se estire con el cuello.
- Agarre los tobillos con los brazos.
- Volver a la posición inicial al exhalar.



„El perro“

- Acuéstese con su estómago en el suelo, coloque las manos de modo que estén por debajo de los hombros.
- Ponga las piernas a lo ancho de la cadera una al lado del otro.
- Inhale, estire los brazos y levante simultáneamente hacia arriba el tronco.
- Al exhalar, levante las caderas hacia arriba, mientras que la barbilla tira del pecho.