

SpaDreams



YOGA

Fortalecer y equilibrar el cuerpo y la mente

AMIGOS Y AMANTES DEL YOGA:

En Europa Occidental y Norteamérica, el término yoga se asocia principalmente a "contorsiones" físicas. Pero la enseñanza filosófica tradicional de la India es en realidad un camino puramente espiritual cuyo objetivo es alcanzar la iluminación mediante una combinación de posturas físicas, meditación y respiración. Hay que equilibrar las influencias negativas en favor de la armonía y el equilibrio interior y promover el máximo rendimiento del potencial espiritual.

El arte curativo tradicional del yoga consiste en una combinación de ejercicios físicos (asanas), ejercicios respiratorios (pranayama) y diversos ejercicios de meditación. El cuerpo se equilibra y activa. El objetivo es recuperar el equilibrio interior y restablecer así no sólo la salud, sino también la armonía y el bienestar. Cualquier persona que busque paz y equilibrio interior puede

practicar yoga. Incluso un rato de yoga ayuda a concentrarse mejor y a afrontar mejor las situaciones cotidianas.

Disfrutar de las playas más bellas del mundo y relajarse con la ayuda de la meditación. Eliminar las influencias negativas y recuperar el equilibrio interior: hay que aprovechar los efectos positivos que la enseñanza india del yoga puede tener en el cuerpo y el alma.

Todos los programas y retiros de yoga que ofrecen los hoteles asociados a SpaDreams / Fit Reisen están dirigidos por profesores de yoga con una excelente formación. Hay diferentes cursos con distintos niveles de dificultad, para que tanto principiantes como avanzados puedan aprender y practicar el arte del yoga.



4 ¿Qué es el yoga? - Definición

5 Tipos de yoga clásicos

6 ¿Qué hay que saber sobre el yoga?

7 Los mejores destinos de yoga

8 Ejercicios y posturas de yoga

¿QUÉ ES EL YOGA?

La enseñanza tradicional del yoga procede originalmente de la India y significa unidad y armonía. Los primeros testimonios se encuentran, al igual que en el Ayurveda, en los Upanishads. Esto no es ninguna sorpresa, ya que el yoga fue concebido como parte del Ayurveda para apoyar las medidas terapéuticas de los médicos ayurvédicos y para prevenir el desarrollo de enfermedades.

Alrededor del año 1.500 a.C., las prácticas espirituales se realizaban principalmente en la India y se describían como la práctica de sacrificios mágicos y técnicas de éxtasis. No fue hasta alrededor del 800 a.C. que se utilizó el camino del yoga para el autoconocimiento y la meditación. El objetivo principal era fortalecer el cuerpo para que se pudiera estar el mayor tiempo posible sin molestias. Con el tiempo, la gente también reconoció efectos positivos de los ejercicios físicos en el bienestar general. Por ello, las asanas se desarrollaron constantemente y la actividad física en el yoga cobró cada vez más importancia.



El yoga es una de las llamadas seis escuelas clásicas (dashanas) de la filosofía india. Hay muchas formas diferentes de yoga, muchas de las cuales han interiorizado su propia filosofía y práctica. Algunas se centran más en ejercicios físicos (asanas) y posturas, así como en ejercicios respiratorios; otras, más en la concentración mental o el ascetismo.

¿PARA QUÉ SIRVE EL YOGA?

ENERGÍA POSITIVA Y ARMONÍA EN LA VIDA

Los ejercicios ayudan a crear experiencias y efectos maravillosos: relajación y serenidad completas, más energía, claridad y disminución del dolor, así como de las migrañas, el dolor de espalda y la tensión.

DESCUBRIR TALENTOS Y HABILIDADES OCULTOS

Algunos ejercicios fomentan la creatividad, las habilidades artísticas o la forma de expresarse. La práctica interiorizada del yoga conduce a la apertura de otros niveles de conciencia.

EL VERDADERO YO Y EL COSMOS

En el yoga, la búsqueda de la unión con el verdadero yo y la realización y la unión con Dios pueden lograrse mediante la práctica disciplinada y con paciencia.



TIPOS DE YOGA CLÁSICOS



RAJA - YOGA PARA LA MENTE

Raja significa rey o gobernante. En esta forma de yoga, los sentidos, los movimientos de la mente y los pensamientos son controlados. El Raja yoga es una disciplina mental que se practica mediante el entrenamiento de la mente y la meditación. A través de la concentración intensa, el control completo de la mente y la meditación profunda, se pueden controlar perfectamente los sentidos. El objetivo de los ejercicios es controlar los pensamientos y fortalecer la mente, lo que tradicionalmente se equipara con la apertura del "tercer ojo" (Ajna chakra).

JNANA - YOGA PARA ALCANZAR EL CONOCIMIENTO

También conocido como el "camino del conocimiento", describe la búsqueda de la verdad última para lograr la salvación del ciclo del renacimiento. Según la concepción hindú, la avidya o "ignorancia" es la causa del renacimiento. Lo ideal es que la práctica del yoga se divida en tres fases alternas: Shrivana, la escucha mientras el gurú comparte sus conocimientos con el alumno; Manana, la reflexión e interiorización de los conocimientos adquiridos y, por último, Nididhyasana, la meditación constante y rigurosa.



BHAKTI - YOGA DEL AMOR Y LA DEVOCIÓN A DIOS

Bhakti es el término utilizado por el yoga para el amor y describe el camino hacia Dios. Es una forma particularmente espiritual del yoga y se manifiesta más que otras formas en el hinduismo y el budismo. Uno se consagra a Dios y a su realización interior.

KHARMA - YOGA DE LA ACCIÓN Y DEL COMPORTAMIENTO DESINTERESADO

El karma yoga puede practicarse muy bien desde el principio y puede aplicarse a todas las actividades humanas a lo largo del día. Se basa en el supuesto de que las personas son plenamente responsables de sus actos en cada momento de su vida y son libres de elegir qué decisiones toman.



HATHA - YOGA MODERNO

Las prácticas del yoga moderno que hacen hincapié en el cuerpo se resumen bajo el término genérico hatha yoga. Su objetivo principal es la estabilidad. Una forma de hatha yoga en Europa y Norteamérica es el yoga Iyengar, que también hace hincapié en el cuerpo y en el que también se pueden utilizar ayudas sencillas en caso necesario. Este es una ventaja especial para los principiantes, ya que les ayuda a realizar los ejercicios y mejora la precisión de los mismos.

NUTRICIÓN

En el yoga, una dieta sana no sólo fortalece el cuerpo, sino también la mente. Es importante beber mucho, hasta 3 litros al día, preferiblemente agua sin gas e infusiones. Qué, cómo y cuándo comemos puede tener una gran influencia en el estado del cuerpo y la mente. Por eso es aconsejable comer lo más despacio y tranquilo posible y que los alimentos sean frescos y naturales. La regla general es que hay que llenar la mitad del estómago, una cuarta parte con comida, un cuarto con agua y dejar la otra mitad vacía. Así se evita la pereza y la pesadez. El lema de un estilo de vida saludable es "Comer para vivir, no vivir para comer".



El estilo de vida vegetariano, y a menudo vegano, en el yoga se basa en que se debe vivir en armonía con la naturaleza. Esta actitud ante la vida incluye la máxima de no infligir violencia innecesaria a otros seres vivos, es decir, no torturar ni matar animales para comérselos. En las enseñanzas del yoga, la comida se clasifica generalmente en tres tipos diferentes: Tamas (inercia), Rajas (inquietud) y Sattva (ligereza), que denotan las tres cualidades espirituales que están activas tanto en el ser humano como en todo el universo.

TAMAS

Los alimentos "tamasig" no tienen fuerza vital, es decir, no son saludables. El cuerpo está desprovisto de fuerza y energía. El alcohol, el tabaco, las drogas, la carne y el pescado pertenecen a esta categoría.

RAJAS

Por alimento "rajasig", se entiende todo lo que produce inquietud. Esto incluye alimentos como el café, la comida demasiado picante, el azúcar y la harina blanca. Comer demasiado rápido y masticar poco también son parte de ello.

SATTVA

Una dieta "sátvica" es la forma ideal de alimentarse. Esta dieta incluye productos como verduras, ensalada, fruta, frutos secos, productos integrales y lácteos.

ROPA

Cuando se practica yoga, se puede llevar cualquier prenda que resulte cómoda y con la que uno se sienta bien. La ropa tiene que ser transpirable y ligera. Unos pantalones y camisetas holgados son suficientes. Si se quiere vivir de acuerdo con la filosofía del yoga, hay que ser consciente de uno mismo y del entorno. Ahora bien, muchos yoguis prefieren llevar ropa ceñida al cuerpo (por ejemplo, leggings) para no tener que preocuparse por la ropa en movimiento y poder dedicarse plenamente a su práctica. La ropa ajustada también permite al profesor de yoga corregir al alumno con más facilidad.

EFECTO

Con el yoga se fomenta la salud y uno se sumerge en un mundo de equilibrio mental y físico. Muchos de los ejercicios suponen un reto (físico), sobre todo al principio, pero son tranquilos y constantes. Los ejercicios se centran en diferentes zonas del cuerpo y activan regiones muy específicas. El objetivo principal es estimular el flujo sanguíneo para aumentar el bienestar. Cuando se practica correctamente, se ha demostrado que el yoga tiene muchos efectos positivos en el cuerpo y la mente. Se desarrolla la musculatura de todo el cuerpo y, en determinadas circunstancias, se pueden aliviar algunas enfermedades, como los trastornos circulatorios o los dolores crónicos de cabeza y espalda.

El yoga fomenta el equilibrio interior y la estabilidad mental y, por tanto, disminuye el estrés en muchas personas. La clave del éxito, en cualquier caso, es siempre el aumento gradual y progresivo de ejercicios exigentes. Esto mejora la flexibilidad del propio cuerpo paso a paso. Hay que escuchar al cuerpo y prestar atención a las señales para no sobrecargarse.

LOS MEJORES DESTINOS DE YOGA

Las vacaciones de yoga ofrecen algo más que relax, ya que combinan actividad, diversión e impresiones de una nueva cultura para crear una experiencia única. Durante la estancia, se pueden hacer nuevos amigos y explorar juntos los alrededores. Un variado programa de yoga garantiza que todo el mundo disfrute al máximo. Tanto si se trata de un curso intensivo de yoga como si se quiere aprender ejercicios sencillos para relajarse en general, hay algo para todos los gustos. Cuando hace buen tiempo y las temperaturas son cálidas, el yoga se disfruta aún más con un entorno de ensueño. Una playa de arena blanca, el sonido del mar y una brisa fresca... el lugar perfecto para relajarse y recuperar fuerzas.

TAILANDIA

Las populares islas tailandesas de Phuket y Koh Samui ofrecen lugares a la sombra a pie de playa. La saludable gastronomía y su paisaje son el escenario ideal para disfrutar de un programa de yoga. No sólo las islas rodeadas de palmeras y las aguas cristalinas del sur, sino también el norte atraen a los amantes del yoga con sus fascinantes paisajes montañosos. Otra ventaja del norte es que hay menos humedad, lo que hace más llevaderas las altas temperaturas.

SRI LANKA

Pintorescas playas de arena, aguas cristalinas, coloridos arrecifes de coral, cocoteros y acogedoras bahías: Sri Lanka es el paraíso tropical por excelencia y no en vano se la conoce como la perla del océano Índico. Además de 1.330 km. de los lugares más populares para practicar yoga a lo largo de la hermosa costa, se encuentran montañas bordeadas de plantaciones de té, ciudades antiguas y un rico patrimonio cultural de más de 2.000 años de antigüedad con ruinas y templos fascinantes.

INDIA

La India, la tierra de los 1.000 colores, es un país que encanta y fascina. Justo en el corazón de este hermoso país se encuentra la meca del yoga de Goa, el estado indio más pequeño de la costa central occidental del país. ¿Dónde se puede encontrar su centro interior si no es en la India? Aquí se pueden realizar retiros de ayurveda y yoga en su forma más auténtica.



EUROPA

Para quienes no quieran viajar demasiado lejos para disfrutar de una experiencia de yoga única, muchos hoteles de Europa ofrecen también la oportunidad de encontrar el camino hacia la armonía y el equilibrio interior con la ayuda de profesores de yoga con formación tradicional. No hace falta coger largos vuelos ni acostumbrarse a un clima nuevo para disfrutar de las tradicionales enseñanzas filosóficas indias. Cerca de casa se puede disfrutar también de momentos únicos en el camino hacia la armonía interior, fortaleciendo el cuerpo y la mente.

EJERCICIOS Y POSTURAS DE YOGA

Hay que asegurarse siempre de practicar el yoga de forma saludable. El yoga no consiste sólo en mantener una postura, sino sobre todo en respirar conscientemente y llegar al aquí y ahora. Muchos yoguis dicen que el yoga empieza cuando uno quiere dejar la asana. Así que hay que tomarse tiempo y respirar de forma profunda y consciente.

EL PUENTE

Hay que sentarse en el suelo y separar las piernas a la altura de las caderas. Se colocan las manos detrás de la espalda con las palmas en el suelo. Se inspira y se levantan los glúteos hasta que los muslos y el torso queden horizontales. Se espira y se vuelve a la posición inicial.



EL BARCO

Hay que tumbarse boca arriba. A continuación, se colocan los brazos junto al cuerpo con las palmas hacia arriba. Se inspira y se levantan las dos piernas y la parte superior del cuerpo al mismo tiempo. Se juntan las manos y los pies. Al espirar, se vuelven a bajar lentamente las piernas.

EL PERRO BOCA ABAJO

Hay que tumbarse boca abajo en el suelo con las manos colocadas de forma que queden debajo de los hombros. Se separan las piernas a la altura de las caderas. Se inspira, se estiran los brazos y se levanta la parte superior del cuerpo al mismo tiempo. Al espirar, se levantan las caderas y se lleva la barbilla al pecho.



EL CAMELLO

Hay que ponerse de rodillas en el suelo con las piernas cerradas y dejar que los brazos queden colgando junto al cuerpo. Se inspira y se deja caer la barbilla hacia el pecho. A continuación, se levanta la barbilla y se inclina la parte superior del cuerpo hacia atrás hasta que la cabeza descansa sobre el cuello. Se rodean los tobillos con los brazos. Se espira y se vuelve a la posición inicial.

Fit Gesellschaft für gesundes Reisen mbH • Ferdinand-Happ-Str. 28 • D-60314 Frankfurt/Main
Teléfono: 911 23 85 55 • Internet: www.spadreams.es

Todos los derechos reservados.

Más guías en www.spadreams.es/servicios/guias-viaje/

CONSEJOS Y RESERVAS

 911 23 85 55
 info@spadreams.es

HORARIOS

Lun. - vier. de 9:00 a 17:00

SpaDreams