

Aprende con El Mundo de las Terapias.com

Yogaterapia



eBook patrocinado por:



Yogaterapia

La Yogaterapia, al igual que el Hatha yoga, es una terapia milenaria que pretende no sólo fortalecer el cuerpo sino también armonizar y equilibrar todo el sistema nervioso, incluyendo ejercicios de respiración (pranayama), purificaciones corporales (kriyas), repetición de sonidos sagrados (mantras) y trabajos gestuales (mudras). A medida que se practican las posturas físicas (asana) a través de una relajación muscular y del ritmo respiratorio, se va entrando en un estado mental sereno, tranquilo y óptimo, necesario para una profunda meditación y que permite conectarse con los planos más sutiles del ser.

El yoga se convierte en terapia cuando recurre a sus técnicas y métodos para ayudar a las personas a liberarse de disturbios o conflictos tanto sea a nivel orgánico como psíquico.

Las investigaciones recientes sobre la salud y sanación de mente-cuerpo han confirmado mucho de los hallazgos de la ciencia del Yoga y su campo de aplicación. En particular, todo lo que concierne a la sanación de mente-cuerpo se ha ampliado notablemente y sus resultados confirman que dicha integración posee una influencia muy marcada sobre nuestra salud física.

En la mente existen formas de pensar

habituales que generan estrés y enfermedades, y el uso exclusivo de la mente para lidiar con ellas no es siempre tan efectivo como si nos enfocáramos en la mente a través del cuerpo y las sensaciones. Al eliminar el estrés del cuerpo, la mente se abre y se aclara, lo que a su vez permite la transformación de ciertas actitudes y viejos patrones de conducta que ya no nos sirven y producen dolor. Creando una relajación profunda y el equilibrio de todos los sistemas del cuerpo, el yoga terapéutico ayuda a aliviar no solo el estrés sino también muchos trastornos derivados de él y las enfermedades del sistema inmunológico tales como el reuma, la artritis, el síndrome de fatiga crónica, el asma y las alergias, los problemas digestivos, la obesidad y el dolor crónico entre alguno de ellos.

A modo de ejemplificar cómo el cuerpo, mente y espíritu se unen, a fin de sanar a todo nivel, tomemos las enfermedades cardíacas: en lo fisiológico, una serie de posturas de yoga adaptadas a las distintas necesidades y habilidades del individuo reducen la presión arterial al reducir el estrés; permiten un aumento de irrigación sanguínea en todo el cuerpo, especialmente en el área del pecho; facilitan el retorno de la sangre a las

venas; y aumentan el suministro de oxígeno a la sangre al mejorar la respiración. Algunos ásanas también fortifican el corazón. En lo psicológico, las imágenes guiadas y la relajación posibilitan una apertura a un modo de vida dirigido al interior del ser. Ciertas adicciones que contribuyen al desarrollo de estas enfermedades, tales como el cigarrillo y las comidas grasas, pueden desaparecer.

A medida que el cuerpo y la mente se integran, surge la sanación más profunda.

En el cuerpo hallamos cuatro sistemas pilares sobre los cuales descansa el bienestar y la salud general del individuo.

Ellos son:

sistema respiratorio
sistema circulatorio
sistema digestivo
sistema nervioso

La práctica regular del yoga terapéutico a nivel físico permite:

.Rejorar la flexibilidad y movilidad muscular
.Relajar y tonificar la musculatura
.Corrección postural
.Fortalecer la columna vertebral
.Estimular las glándulas endocrinas



- .Mejorar la digestión y los canales de eliminación**
- .Mejorar la circulación**
- .Mejorar la condición del corazón**
- .Mejorar la condición respiratoria**
- .Fortalecer la respuesta inmunitaria**
- .Favorecer a la obtención del peso ideal para cada individuo**

Beneficios a nivel psíquico del yoga terapéutico:

Aumenta la capacidad reflexiva y de auto conocimiento

Permite el control de los impulsos nocivos de la psique

Equilibra las emociones y disuelve el sentido de individualidad y aislamiento que tanto sufrimiento produce.

Libera la mente del flujo continuo de pensamientos obsesivos, facilitando una realidad más objetiva y desapegada de las situaciones que le resultan agresivas. Ayuda a la autoestima porque permite mejorar la imagen, ar-

monía y belleza propia a través de una existencia más consciente. Ayuda a recuperar el sueño y a descansar íntegramente

Es de este modo, sin sustituir al médico sino acompañándolo, contribuir a la recuperación de la salud perdida o al menos a un notable mejoramiento armónico.

La sanación fundamental se produce cuando el ser individual no está separado del ser universal del cual todos formamos parte. A medida que se reduce nuestro sentido de aislamiento, llegamos a un punto de sanación tan profundo que la cura del cuerpo ya no constituye el punto de enfoque principal. El camino hacia la salud es el retorno hacia nuestra verdadera esencia, el volver a casa.

Ambiká

info@natarajayoga.com
www.natarajayoga.com/

DESCÁRGATE TODOS NUESTROS VÍDEOS



<http://www.elmundodelasterapias.com/descargas/index.html>