

YOGA3

POSTURAS - RESPIRACIÓN - ATENCIÓN

Aspectos que convierten el Yoga en un **"todo orgánico"**, en el que los diferentes aspectos se interrelacionan entre sí y tienen sentido en función del resto

¿Qué?
¿Qué es el Yoga?
¿Qué persigue?
¿Qué se necesita?

1. El yoga es una filosofía y una práctica que busca la plenitud del ser humano.
2. El yoga busca un nuevo estado mental en el que se experimenta consciencia de uno mismo, dicha, lucidez, creatividad, contento...
3. Ese estado aparece cuando cesan las modificaciones mentales.
4. Para llegar a ese estado necesitamos **cambios mentales y físicos**.
5. Este estado mental que buscamos, está basado en dos capacidades "divinas": **RECUERDO DE SÍ y NO IDENTIFICACIÓN**.
6. La técnica principal para alcanzarlo es la **CONCENTRACIÓN**.
7. Para poder practicar concentración necesitamos disponer de **ATENCIÓN**.
8. Para disponer de atención necesitamos más **ENERGÍA**.
9. Para acumular más energía necesitamos **SALUD FÍSICA** y cuidar nuestros **HÁBITOS (físicos y mentales)**.
10. Para cuidar y cambiar hábitos mentales necesitamos **ENTENDER** varias cosas. Una es que la **IMAGINACIÓN** es innecesaria. Solo desde ese entendimiento (de que es ilusoria y distorsiona la realidad), podremos (genuinamente) **QUERER** hacer el esfuerzo de "no seguirla" y empezar así el imprescindible trabajo de **"SANAR Y PURIFICAR" LA MENTE**.
11. Este trabajo de purificación mental necesita imprescindiblemente un trabajo paralelo o previo sobre la **SALUD Y PURIFICACIÓN FÍSICA**.

Preparación para la
CONCENTRACIÓN, RECUERDO DE SÍ y NO IDENTIFICACIÓN
¿Cómo?

1. Todo empieza con un **DESEO**. Un **DESEO FUERTE POR MEJORAR**, es imprescindible (para poder seguir las disciplinas que implica este camino).
2. Para la **SALUD Y PURIFICACIÓN FÍSICA: DIETA ADECUADA y POSTURAS (ASANAS)**.
3. Para una mejor **SALUD MENTAL Y EMOCIONAL: EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN (PRANAYAMA) Y CONCENTRACIÓN**.
4. Paralelamente a lo anterior, cuidado de nuestros **HÁBITOS**:
 - **DIETA**
 - **SUEÑO**
 - **HABLAR**
 - **EJERCICIO**
 - **PENSAMIENTOS Y EMOCIONES**
 - **ACTIVIDAD SENSORIAL**
 - **ACTIVIDAD SEXUAL**
5. Y ESO ES TODO.
6. **CONSTANCIA Y REGULARIDAD** se encargarán de aportar, a su debido tiempo, los beneficios de una práctica bien diseñada y adecuada a cada persona.

DETALLES

- **FILOSOFÍAS QUE INSPIRAN LAS PRÁCTICAS***
 - **DIETA***
 - **POSTURAS***
 - **PRANAYAMA***
 - **CONCENTRACIÓN***
 - **HÁBITOS***

*Ver PRÓXIMOS POSTS