

Link: <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/yoga-un-tesoro-de-la-humanidad/NUGUKRTKUF3HHJV7KYRMR17VU/>

El 21 de junio se celebró internacionalmente el Día del Yoga. Este conocimiento llegó a Occidente desde la India durante el siglo XX, a través de las enseñanzas de figuras como Tirumalai Krishnamacharya y B. K. S. Iyengar.

Su práctica se ha popularizado gracias a la apertura de los paradigmas de salud a otras medicinas complementarias, las grandes demandas a partir de la pandemia del VIH en la década de los ochenta y los complejos problemas psicosociales de un mundo globalizado. Esta oportunidad, me ha permitido como profesora de dicha disciplina desde el 2016, difundir sus beneficios.

Llegué al yoga a consecuencia de una lesión a la rodilla y sus efectos terapéuticos han sido no solo una solución sustentable para la rodilla, sino que para la vida en general como una práctica que conecta con mi interior y me permite avanzar de mejor manera.

La palabra sánscrita “yoga” se traduce como “unión” y “disciplina”. Esta filosofía, un continuo de teoría y práctica, se desarrolló hace casi 10.000 años en las primeras civilizaciones indias y védicas (Feurestein, 1989). Existen diferentes corrientes y escuelas de yoga.

En uno de los textos más antiguos, los “Yoga Sutras” de Patanjali, es definido como la capacidad de dirigir la mente sin distracciones ni interrupciones (Desikachar, 1995). De acuerdo con el sistema de Patanjali, este está compuesto por ocho elementos, a saber: 1) Yamas: códigos y/o disciplinas éticas; 2) Niyamas: normas de conductas de disciplina individual; 3) Āsanas: posturas físicas; 4) PrĀnyamas: estudio y manejo de la respiración; 5) Prāṭjāhara: control de los sentidos; 6) Dharana: concentración; 7) Dhyana: meditación; y 8) Samadhi: contemplación y éxtasis.

Coloquialmente, los Āsanas son concebidos como la totalidad del yoga, sin embargo, éste es más que ejercicios físicos. ¿Qué beneficios nos puede aportar el yoga? Pues es tarea inviable tratar de sistematizar aquí toda la evidencia en diversos ámbitos, pero es posible mencionar algunas de ellas que permitirán entender que más que una práctica, es un excelente estilo de vida.

Foto: AP El yoga tiene múltiples beneficios fisiológicos para todos los rangos etarios (Sivaramakrishnan et al., 2019), es una herramienta para trabajar habilidades cognitivas de comunicación y memoria (Namratha et al., 2017), que mejora la calidad de vida emocional y psicosocial (Bazzano et al., 2018). También la práctica del yoga también promueve la calidad de vida en contextos pediátricos (Schaefer y Frye, 2021). Entre estudiantes, permite manejar el estrés (Pandit, 2017) y el aprendizaje socioemocional (Butzer et al., 2016). Un estudio en nuestro país (Concha Mirauda et al.; 2017) indica que desarrolla capacidades psicológicas en personas con anorexia nerviosa, tales como mejoras en apertura y autoestima. Asimismo, durante el confinamiento, fue un apoyo fundamental para personas adultas sanas (Günebakan y Acar, 2022). La lista es larga y existe contundente evidencia científica. Tenemos en nuestras manos una herramienta con potencialidades para hacer frente a muchos de nuestros desafíos, solo está en nuestras manos asirnos de ella.

*Académica **UAI** y profesora de yoga

Yoga: un tesoro de la humanidad

miércoles, 29 de junio de 2022, Fuente: La Tercera Online

El 21 de junio se celebró internacionalmente el Día del Yoga. Este conocimiento llegó a Occidente desde la India durante el siglo XX, a través de las enseñanzas de figuras como Tirumalai Krishnamacharya y B. K. S. Iyengar. Su práctica se ha popularizado gracias a la apertura de los paradigmas de salud a otras medicinas complementarias, las grandes demandas a partir de la pandemia del VIH en la década de los ochenta y los complejos problemas psicosociales de un mundo globalizado. Esta oportunidad, me ha permitido como profesora de dicha disciplina desde el 2016, difundir sus beneficios. Llegué al yoga a consecuencia de una lesión a la rodilla y sus efectos terapéuticos han sido no solo una solución sustentable para la rodilla, sino que para la vida en general como una práctica que conecta con mi interior y me permite avanzar de mejor manera. La palabra sánscrita “yoga” se traduce como “unión” y “disciplina”. Esta filosofía, un continuo de teoría y práctica, se desarrolló hace casi 10.000 años en las primeras civilizaciones indias y védicas (Feurestein, 1989). Existen diferentes corrientes y escuelas de yoga. En uno de los textos más antiguos, los “Yoga Sutras” de Patanjali, es definido como la capacidad de dirigir la mente sin distracciones ni interrupciones (Desikachar, 1995). De acuerdo con el sistema de Patanjali, este está compuesto por ocho elementos, a saber: 1) Yamas: códigos y/o disciplinas éticas; 2) Niyamas: normas de conductas de disciplina individual; 3) Āsanas: posturas físicas; 4) PrĀnyamas: estudio y manejo de la respiración; 5) Prāṭjāhara: control de los sentidos; 6) Dharana: concentración; 7) Dhyana: meditación; y 8) Samadhi: contemplación y éxtasis. Coloquialmente, los Āsanas son concebidos como la totalidad del yoga, sin embargo, éste es más que ejercicios físicos. ¿Qué beneficios nos puede aportar el yoga? Pues es tarea inviable tratar de sistematizar aquí toda la evidencia en diversos ámbitos, pero es posible mencionar algunas de ellas que permitirán entender que más que una práctica, es un excelente estilo de vida. Foto: AP El yoga tiene múltiples beneficios fisiológicos para todos los rangos etarios (Sivaramakrishnan et al., 2019), es una herramienta para trabajar habilidades cognitivas de comunicación y memoria (Namratha et al., 2017), que mejora la calidad de vida emocional y psicosocial (Bazzano et al., 2018). También la práctica del yoga también promueve la calidad de vida en contextos pediátricos (Schaefer y Frye, 2021). Entre estudiantes, permite manejar el estrés (Pandit, 2017) y el aprendizaje socioemocional (Butzer et al., 2016). Un estudio en nuestro país (Concha Mirauda et al.; 2017) indica que desarrolla capacidades psicológicas en personas con anorexia nerviosa, tales como mejoras en apertura y autoestima. Asimismo, durante el confinamiento, fue un apoyo fundamental para personas adultas sanas (Günebakan y Acar, 2022). La lista es larga y existe contundente evidencia científica. Tenemos en nuestras manos una herramienta con potencialidades para hacer frente a muchos de nuestros desafíos, solo está en nuestras manos asirnos de ella. *Académica UAI y profesora de yoga