

¿QUÉ DEBO HACER PARA COMENZAR MI PRÁCTICA DE YOGA?

¿QUÉ ES YOGA ?

Tal vez piensas que la práctica de yoga es solamente física, pero si te adentras en el estudio de esta te darás cuenta que es mucho más. No hay duda que el aspecto fisiológico es importante, pero la práctica de yoga es una integral.

En el yoga nos movemos, cantamos, meditamos, respiramos, filosofamos y conducimos nuestras vidas bajo estándares éticos y humanos que nos hacen ser mejores personas con cada práctica, con cada acción.

Yoga es la unión entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Es una filosofía o estilo de vida integral que nos ayuda a mantener limpieza y balance en cuerpo y mente. Se originó hacen miles de años en la India, en oriente, pero las últimas décadas se ha popularizado su práctica en occidente.

Su popularidad se debe al impacto positivo en los estilos de vida acelerados y con altos niveles de estrés de los ciudadanos de occidente. El que se acerca al yoga, abraza la práctica y comienza a descubrir hasta convertirla en hábito.

Cuanto comiences la práctica de yoga, poco a poco te darás cuenta de cómo ayuda a liberar las dolencias y tensiones del cuerpo, disipa los temores y preocupaciones mentales y armoniza la energía vital.

.

¿CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?

Comienza con seguridad al comenzar tu práctica te cuento que existen muchísimos estudios que revelan múltiples beneficios si se lleva un práctica con regularidad.

A través de la práctica de yoga:

- Equilibrarás tu mente mejorando el balance y el control de tus emociones y conductas al entrar en los estados de meditación.
- Aumentarás tus destrezas de relajación, reduciendo la velocidad de los latidos del corazón, regulando la presión arterial y el sistema nervioso.
- Aliviarás las dolencias corporales porque fortalecerás y flexibilizarás tus músculos y articulaciones.
- Minimizarás los síntomas de estrés y ansiedad, porque tendrás mayor control de tus emociones que se logra a través de diferentes posturas y la meditación.
- Sentirás una energía diferente y actuarás con optimismo y motivación.
- Conciliarás mejor el sueño y será restaurador para tu cuerpo y tu mente.



¡COMIENZA A PRACTICAR YOGA!

Explora, experimenta y disfruta del Yoga.

¿QUÉ HACER PARA COMENZAR?

Te enumeraré algunas recomendaciones de acciones que puedes hacer antes de comenzar y durante tus inicios.

Acciones

1. Estudia elementos básicos sobre la práctica del yoga para que disipes preocupaciones o temores.
2. Explora alternativas de tipo de yoga. Si es tu primera vez en la práctica, te recomiendo comenzar clases y estilos de yoga básicos como restaurativa o Sampoorna que son prácticas suaves y sutiles.
3. Practica con intención y optimismo. Imagina todos los beneficios que a largo plazo obtendrás. Al principio puede parecer difícil pero poco a poco irás adquiriendo la técnica mental necesaria.
4. Adquiere una estera o mat de yoga básico y utiliza ropa cómoda de ejercicio. No necesitas calzado. Una estera (mat) es todo lo material que necesitas.
5. Cuando comiences tu práctica ancla siempre tu atención en la respiración y en escuchar las respuestas del cuerpo requiere desarrollar la paciencia y tolerancia.
6. Pasa revista sobre tu cuerpo. Identifica previamente las dolencias o condiciones para que ajustes las posturas. Nunca te esfuerces más de lo debido. Lleva las posturas hasta donde tu cuerpo te lo permita.

¿QUÉ HACER PARA COMENZAR?

7. No te compares con otros practicantes, todos somos diferentes. La constitución física, la condición física y mental y la flexibilidad son diferente en todos los seres humanos.

8. Asiste a clases básicas que te permitan explorar. Persevera, no te desanimes. Piensa en disfrutar el aprendizaje poco a poco, sin prisas y sin grandes expectativas.

9. La meta no es hacer posturas complejas, el fin principal es que te sientas bien y en armonía.

10. Aprende la rutina o algunas asanas (posturas) para que las puedas practicar en tu hogar.

11. Asiste a la clase unos minutos antes, practica el silencio y conéctate con el presente. Date el permiso de realizar la práctica sin pensar en otras tareas.

12. Escribe en tu calendario los días de clases de yoga y las prácticas que realizarás en tu hogar. Si no agendas, no haces. Para convertir en hábito la práctica debes establecer estrategias.

Estas recomendaciones salen no solo de mi experiencia como instructora en Sambodhi Mindful Institute, sino también de mi experiencia personal en mis inicios como practicante.

Espero que estas recomendaciones te ayuden a sentir seguridad y motivación en tus inicios.

¡Atrévete a experimentar armonía, bienestar y plenitud!