

## Yoga

El yoga es una disciplina de más de 2.000 años de antigüedad, procedente de la doctrina filosófica india.

El término yoga proviene del sánscrito yuga, que significa “yugo”, yui para uncir, atar, tensar y enjaezar. Esto se refiere tanto al acto de uncir, atar, tensar y enjaezar su propia alma como también la unión y conexión del alma del ser humano con Dios.

Originariamente el yoga era un camino absolutamente espiritual con el que se buscaba llegar a la iluminación a través de la meditación. Muchas asanas (posturas de yoga) fueron surgiendo a lo largo del tiempo. Su principal objetivo era ése, la limpieza del cuerpo y la apertura desde dentro para fortalecer y movilizar, con el fin de poder permanecer en una postura de meditación durante un periodo prolongado (postura de Loto) sin que se produjeran molestias.

Con el paso del tiempo, se reconocieron más las propiedades curativas y positivas de las Asanas en el bienestar general del ser humano. Las Asanas continuaron con su desarrollo y la actividad del cuerpo en el yoga recibió un gran valor.

Esta evolución se plasmó en la aparición del Hatha Yoga. El “Hatha Yoga Pradipika”, un texto del siglo XV, expone técnicas que incluyen el cuerpo como medio efectivo y herramienta para alcanzar los objetivos existenciales y espirituales del yoga.