



<http://www.medicosdeelsalvador.com>

**Este artículo salió de la página web de:**

**[Médicos de El Salvador](http://www.medicosdeelsalvador.com)**

**Y fue elaborado por:**

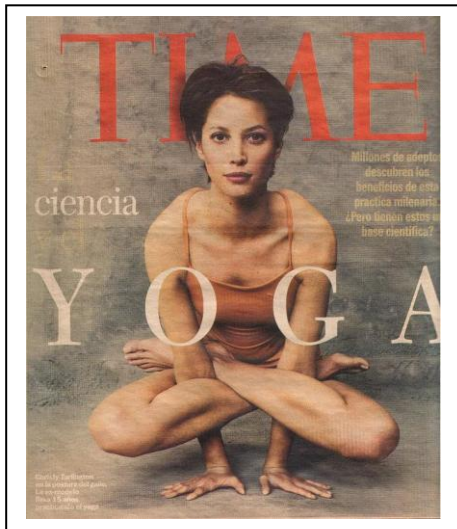
**[La Gran Fraternidad Universal](http://www.medicosdeelsalvador.com/alternativa/yoga)**

**Yoga**

**<http://www.medicosdeelsalvador.com/alternativa/yoga>**

Todos los derechos reservados.

## YOGA: UN SISTEMA DE EQUILIBRIO GLANDULAR



Cada posición de YOGA, afecta en algún sentido nuestros órganos internos y nuestro metabolismo emocional. La posición que se muestra arriba por ej. proporciona serenidad y control de emociones

Con frecuencia se oye hablar de la ciencia “supraterapéutica” del Yoga. La Yoga constituye uno de los medios de desarrollo psico-físico de los individuos. YOGA es un término sánscrito, que significa Unión, como también ligadura o conexión, es decir, en el sentido de unir o concebir que en el Ser de un individuo está todo unido: Cuerpo físico, alma y espíritu.

Todo el trabajo de esta disciplina psicofísica llamada YOGA radica en la búsqueda del Equilibrio. De hecho la Yoga constituye la verdadera síntesis de todos las ciencias y filosofías: tan solo para empezar a comprender las primeras palabras ya se requiere un caudal importante de conocimientos.

De hecho el Yoghi no es un científico, no abriga la idea de imponer sus opiniones al mundo: Simplemente el SABE.

La Respiración por ejemplo (y todas las terapias que de ella emanan), es un arte que está completamente por enseñarse en nuestro mundo moderno, los profesores de Yoga no son numerosos como para enseñar a salvaguardar los pulmones, ni tampoco para comprender que son órganos (los pulmones) que tienen el objeto de alimentar la sangre por medio de una asimilación más directa que la del estómago. Un gran porcentaje de Nuestro mundo moderno no sabe respirar, relajarse, comer o “saber sentirse bien”. tenemos 5 sentidos y apenas los ocupamos en toda su dimensión para poder conocer el mundo que nos rodea.

La Yoga, Mediante una cultura Psico-física procede al desarrollo de los centros nervofluídicos (Chakras) que en el ser humano corresponden a las glándulas endocrinas o plexos y despiertan al asimilar energía vital (a través

de la respiración por ej.), el poder para proyectar su individualidad hacia las esferas superiores. Dicho proceso de realización se basa en el desarrollo completo de Kundalini (esa energía líbido-emocional),. Aquella energía sutil del ser humano simbolizada en una diversidad de culturas por una serpiente enroscada.

Naturalmente se requiere la más estricta disciplina, antes de emprender la preparación a estos ejercicios, cosa que demanda una conducta muy particular en la vida misma de los practicantes.

Como nuestro vehículo en la vida terrena es nuestro cuerpo físico, el estudio debe ser emprendido con la Hatha Yoga y con ella debe emprenderse el estudio de toda la ciencia fisiológica y neurológica. Es lo más lógico pensar primero en controlar el cuerpo objetivamente, puesto que debemos actuar con el en esta vida.

La practica del Hatha Yoga consta de 84 posiciones (ejercicios estáticos). El objeto de estas posiciones es captar y manejar vibraciones psicofisiológicas especialmente estudiadas a través de las edades que curan un sin fin de enfermedades a partir del regulamiento endocrino.

No existen limitaciones con respecto a sexo, a edad, ni restricciones a causa de enfermedades o defectos físicos, para quienes desean transformar sus vidas, ser dueños de su destino, controlar los vicios, dominar las pasiones, hacerse inmunes a las infecciones e indisposiciones y en resumen, practicar esta antigua ciencia llamada YOGA.

Para finalizar diremos lo siguiente: El sistema YOGA no proviene ni del Oriente ni del Occidente: Se ha practicado a través del tiempo en un sin número de culturas y tradiciones (sean de América, Africa o Australia). Es una disciplina de ejercicios que se basa no en la fuerza sino en la capacidad de resistencia: Su ritmo es más bien una estética de la flexibilidad.