

# Día Internacional del YOGA - 21 de junio

Parque José Antonio Labordeta (Parque Grande)  
Jardines de la Fuente de Neptuno y Rincón de Goya

Sesiones: 10 a 11 h / 11:30 a 12:30 h / 18:30 a 19:30 h / 19:45 a 20:45 h / 21 a 22 h

## Hablar de YOGA es hablar del Ser Humano

El Yoga nos invita a CONOCERNOS desde el aspecto más superficial al más profundo y elevado, para ello, la **Ciencia del Yoga** nos proporciona unas valiosas herramientas con las que, además, podemos afrontar mejor los retos de la vida.

Experimentamos con trabajos sencillos que podamos aprender e integrar fácilmente en nuestro vivir cotidiano generando así nuevas actitudes de serenidad, comprensión, alegría y sobre todo presencia.

Las herramientas básicas que nos ofrece el Yoga para avanzar en el conocimiento de nosotros mismos son:

**Asanas.** Promueven el estiramiento muscular (elasticidad), mejoran la capacidad respiratoria, activan la circulación sanguínea, liberan la columna vertebral y regulan el funcionamiento del sistema glandular y nervioso. Por otro lado, generan actitudes más positivas y ecuanímes que nos llevan a afrontar la vida con más alegría y, por último, favorecen el mejor conocimiento de uno mismo y la introspección.

Actúan así actúan las Asanas (posturas de Yogas):

**a)** en el cuerpo físico: estiran los músculos, aligeran las articulaciones, activan la circulación de la sangre, tonifican los órganos internos, alivian el estreñimiento, regulan la función de las glándulas y del sistema nervioso, relajan y hacen que la energía circule sin bloqueos.

**b)** en las emociones: producen un estado de equilibrio al que llamamos paz.

**c)** en la mente: aquietan el pensamiento y facilitan la concentración.

**Pranayama.** Nos permite conocer una función esencial para nuestro cuerpo, la respiración. Al hacernos dueños de la respiración equilibramos la energía que gobierna lo físico, lo emocional y lo mental.

**Relajación.** Diluye la tensión de las estructuras musculares y articulares, integrando y articulando la personalidad y así lograr actitudes más serenas, calmadas, conscientes y, por tanto, mas humanas.

La práctica continuada del Yoga mejora nuestra salud y previene enfermedades ya que favorece un mejor funcionamiento de los sistemas nervioso, glandular, cardiovascular y digestivo. Es una disciplina que armoniza el cuerpo, la mente y el alma. Los beneficios que aporta repercuten en:

\* Bienestar físico

\* Equilibrio emocional

\* Concentración de la mente

\* Permanecer más despiertos ante la vida

## La Asamblea General de las Naciones Unidas decide proclamar el 21 de junio Día Internacional del Yoga

El 7 de noviembre de 2014 la Asamblea General de las Naciones Unidas en la Proyecto de Resolución 69/L.17 "haciendo notar la importancia de que las personas y las poblaciones adopten decisiones más saludables y modos de vida que propicien la buena salud. Recalcando el hecho de que la salud mundial es un objetivo de desarrollo a largo plazo que exige una cooperación internacional más estrecha mediante el intercambio de las mejores prácticas encaminadas a la adopción de estilos de vida individuales que no incluyan excesos de ningún tipo. Reconociendo que el yoga ofrece un enfoque holístico de la salud y el bienestar. Reconociendo también que difundir más ampliamente la información relativa a las ventajas que entraña practicar el yoga sería beneficioso para la salud de la población mundial. Decide proclamar el 21 de junio Día Internacional del Yoga".2

Las Naciones Unidas proclamaron el 21 de junio como el Día Internacional del Yoga.

Yoga es una práctica física, mental y espiritual de tradición antigua y que se originó en la India. La palabra «Yoga» proviene del sánscrito y significa unidad porque simboliza la unión del cuerpo y la mente.

En la actualidad se practican varias formas de Yoga y su popularidad crece en el mundo.

En reconocimiento de su popularidad universal, el 11 de diciembre de 2014, las Naciones Unidas proclamaron el 21 de junio como el Día Internacional del Yoga, con la resolución 69/131.

Este Día quiere concienciar a la población de los beneficios de esta práctica.

Más información sobre el Día Internacional del Yoga »

### " ¿Qué es el Yoga?"

Podríamos plantear la pregunta de forma negativa: **¿qué no es Yoga?**

- **Yoga** no es una religión, aunque puede construirse una religión con el Yoga.
- **Yoga** no es una filosofía, aunque puede filosofarse mucho sobre él.
- **Yoga** no es un sistema de mejoramiento y desarrollo de la personalidad, aunque su práctica sí la desarrolla y mejora.
- **Yoga** tampoco es un procedimiento de relajación, aunque relaja y previene el estrés.
- **Yoga** no es hacer posturas raras, y menos contorsionismo, aunque posea unas técnicas posturales o *asanas*.
- **Yoga** no tiene nada que ver con ser vegetariano, naturista ni cosas afines, con todo lo buenas que pueden ser para la salud.
- **Yoga** no pertenece ni a Oriente ni a Occidente
- **Yoga** no es una secta maléfica ni benéfica.
- **Yoga** no es un sistema ascético ni un sistema para “pasar” del mundo y sus problemas.
- **Yoga** ni siquiera es un modo de vivir...

**Yoga** no es nada de esto, aunque lo habitual es que se lo identifique con alguna o algunas de estas cosas.

Yoga es pura y sencillamente **“conocer lo que uno ES”**, y hasta que eso no se produzca uno cree saber lo que es.