

# Cinco Principios del Yoga

Para poder llevar una vida sana y equilibrada, que nos conduzca a la auténtica paz y felicidad que todos buscamos y deseamos, todas las sendas del Yoga insisten en cinco principios básicos:



1. EJERCICIO ADECUADO



2. RESPIRACIÓN ADECUADA



3. RELAJACIÓN ADECUADA



4. DIETA ADECUADA



5. PENSAMIENTO POSITIVO Y MEDITACIÓN

## EJERCICIO ADECUADO

Si no se hace el ejercicio adecuado los ligamentos se ponen rígidos, se acortan y se pierde elasticidad. Por eso, debido a un mal estado de los ligamentos y a una rigidez constante del músculo, una parte determinada queda disminuida del riego sanguíneo, y no solamente las células no reciben la alimentación que debieran, sino que tampoco se eliminan los productos de desecho que esas células van generando.

La práctica de las posturas o ejercicios no son sólo para estar ágiles, sino que significan salud para todos los órganos del cuerpo. Además las posturas (asanas) no se limitan a estimular sólo la circulación sino que dirige la circulación hacia los músculos, órganos y glándulas que más lo necesitan. En el Yoga todos los movimientos son lentos y graduales, acompañados de respiración y relajación apropiada.

## RESPIRACIÓN ADECUADA

Cuando se domina la respiración se adquiere el completo dominio del funcionamiento del cuerpo y de la mente, se desarrollan facultades mentales y psíquicas no desarrolladas aún en el hombre. Concretamente, de los ejercicios de respiración se derivan efectos físicos y psíquicos. Entre los diferentes efectos que podemos encontrar, los más notables son:

- Sedante del sistema nervioso y pacificador de la mente.
- Oxigena todas las células del cuerpo, especialmente las del cerebro.
- Aumenta la capacidad pulmonar.
- Purifica las vías respiratorias.
- Previenen contra los trastornos respiratorios, asma...
- Se regula la actividad emocional de la persona y decrecen o desaparecen los estados depresivos de angustia.
- Incremento de la capacidad de atención, concentración

Existen numerosas técnicas de respiración. Los efectos que se consiguen dependen de la técnica en concreto que se utilice.

## RELAJACIÓN ADECUADA

Una tensión constante en los músculos voluntarios, conduce a la tensión en los músculos internos. Se ha comprobado que la tensión juega un papel muy importante en la producción de enfermedades como el asma, úlceras de estómago, jaquecas, menstruaciones dolorosas, etc...

También es cierto lo contrario, relajando los músculos voluntarios se relajan también los órganos internos, con el consiguiente beneficio para nuestra salud. La relajación es un maravilloso sedante del sistema nervioso. Hace desaparecer las tensiones, preocupaciones, inquietudes, fatigas, etc...

Después de una sesión de relajación salimos mejor preparados para enfrentarnos con la vida y sus problemas. Nos encontramos con más tranquilidad, serenidad, paz... en una actitud totalmente positiva.

## ALIMENTACIÓN ADECUADA

Si nuestra alimentación no es adecuada, esos alimentos que ingerimos, no naturales, envenenan nuestro organismo y lo cargan de toxinas. Por eso es importante saber:

- **¿Cuál es el alimento natural?** El alimento natural es el que puede comerse tal como lo ofrece la naturaleza, sin preparaciones.
- **¿Cuál es el alimento más adecuado?** Es el que conviene a nuestra estructura orgánica y a nuestras necesidades fisiológicas.
- **Nuestras necesidades fisiológicas** son inferiores a lo que realmente comemos. No debemos abusar de nuestra alimentación...
- **Un exceso de proteínas** nos conducirá a la arteriosclerosis.
- **Un exceso de calorías** a un exceso de grasas que sobrecargan el corazón un exceso de grasas saturadas elevan el colesterol, la tensión, el ácido úrico...

Por eso saber alimentarse es condición indispensable para conservar la salud o para recuperarla si la hubiéramos perdido.

## PENSAMIENTO POSITIVO Y MEDITACIÓN

Hoy en día, todos sabemos que hay enfermedades que más que físicas son psíquicas, producidas por nuestra mente. La mente y el cuerpo están íntimamente unidos y se influyen mutuamente. Por eso ante una enfermedad psíquica, el mejor remedio no es tomar pastillas sino curar la mente.

En la persona el sistema endocrino, encargado de producir las hormonas, es muy sensible. Cualquier variación en nuestro estado mental le afecta considerablemente tanto de forma positiva como negativa.

Las emociones afectan esta secreción de hormonas y éstas crean una serie de reacciones químicas en todo el cuerpo, que son capaces de cambiar el equilibrio químico, causando enfermedades o arreglando otras. Podemos afirmar que un pensamiento negativo destruye y un pensamiento positivo construye.

A través de la meditación y concentración observamos y descubrimos el funcionamiento de la mente, condición esencial para comenzar a poner solución a cualquier problema mental que se nos presente.