GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Ahimsa, el yoga más allá de la esterilla

Actualidad Empresarial | 02/02/2023 | 00:00

El yoga es una disciplina que acumula casi 500 millones de practicantes en todo el mundo. Y si bien la actividad comprende la ejecución de asanas o posturas, movimientos o vinyasas y meditación, su filosofía transciende, también, fuera de la esterilla.

En las acciones y decisiones que las personas toman a diario, aportando cambios positivos tanto físicos como mentales. Esa es la propuesta del estudio Numen Yoga, en Madrid, que la práctica de yoga se extienda más allá de la esterilla y contribuya a una vida mejor.

En este sentido, Ahimsa es uno de los principios fundamentales del yoga, que se refiere a la no violencia y a no dañar a otros seres vivos. El concepto de Ahimsa se extiende más allá de la no violencia física, y también incluye la no violencia o pacifismo emocional.

El pacifismo emocional se refiere a la capacidad de controlar y regular las emociones negativas, como la ira, el odio y la frustración. Se enfoca en la resolución pacífica de conflictos y en la capacidad de manejar las emociones de manera saludable y no dañina para uno mismo y para los demás.

La práctica de yoga ayuda a cultivar el pacifismo emocional al enseñar técnicas para controlar y regular las emociones. El yoga se enfoca en la conexión entre el cuerpo, la mente y el espíritu, y proporciona una variedad de técnicas para alcanzar la paz interior y el equilibrio emocional. Algunas de estas técnicas incluyen:

Respiración consciente: La práctica de la respiración consciente, conocida como pranayama, ayuda a calmar la mente y a controlar las emociones. La respiración consciente también ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.

Meditación: La meditación es una técnica utilizada para alcanzar la paz interior y la claridad mental. La meditación ayuda a enfocar la mente y a liberar pensamientos negativos y emociones dañinas.

Posturas de yoga: Las posturas de yoga, conocidas como asanas, ayudan a alinear el cuerpo y a liberar la tensión acumulada. Estas posturas también ayudan a cultivar la paciencia y la concentración, lo que puede ser beneficioso para manejar las emociones.

El principio de Ahimsa y el pacifismo emocional son fundamentales en el yoga y en la vida en

general. Por eso la práctica regular de yoga ayuda a aprender técnicas para controlar y regular las emociones y ayudar a alcanzar la paz interior y el equilibrio emocional. La práctica de Ahimsa es esencial para alcanzar el equilibrio emocional y la paz interior en el yoga y en Numen Yoga saben como mostrar el camino para el bienestar propio y el de los de alrededor.

Autor de las imágenes: Rodrigo Bornscheuer.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/196153-ahimsa-el-yoga-mas-alla-de-la-esterilla.htm