

UNA PRÁCTICA INTEGRADORA QUE CONCILIA LO TRADICIONAL DE ORIENTE Y LO CONTEMPORÁNEO DE OCCIDENTE

"Tome la comprensión del Oriente y el conocimiento del Occidente, luego busque"

G. I. Gurdjieff

Como occidentales cuando pensamos en Yoga nos llegan imágenes de practicantes sosteniendo posturas muy complejas, o sentados concentradamente en meditación recitando el mantra OM. Esas imágenes forman parte de la disciplina yóguica, pero el Yoga es mucho más, es una filosofía de vida que abarca todos los aspectos de nuestra existencia. Su objetivo máximo es que alcancemos el estado de felicidad que proviene de la unión, de la integración de cuerpo, mente, personalidad con nuestro centro espiritual y trascendente. Para alcanzar ese estado se requiere un cuerpo equilibrado, una mente serena. El Yoga desde su tradición oriental milenaria nos ha aportado herramientas del trabajo corporal en posturas, técnicas de control de la respiración, prácticas de concentración, relajación y meditación.

Pero Occidente también ha realizado un valioso camino de búsqueda para la integración del ser humano, con el aporte precioso de la ciencia especialmente a partir del siglo XX con corrientes de trabajo consciente desde lo corporal, lo psicológico y filosófico cuyo objetivo final es ese mismo: la salud psicofísica equilibrando cuerpo-mente- espíritu

¿No será tiempo de reunir ese conocimiento? El Yoga Postural Básico intenta avanzar en ese sentido, conciliando a práctica tradicional con la de disciplinas occidentales actuales. Podemos entonces trabajar el cuerpo en posturas, pero globalmente, seleccionado aquellas que son **apropiadas para los cuerpos de este tiempo**; liberando la respiración desbloqueando las corazas musculares que la retienen, generando cambios de hábitos posturales que nos permitan ayudar a acompañar a la evolución permanente del cuerpo; simplificando las técnicas de concentración y meditación procurando incorporar a la vida diría la experiencia de la meditación activa.

En síntesis podemos abordar la práctica yóguica tradicional recreándola con lo nuevo, lo actual, lo científico para llegar con herramientas adaptadas a este tiempo al estado de integración, de unión del ser humano que es el máximo objetivo del Yoga.

YPB© es marca registrada Nro.: 2.687.107 CONCEDIDA EL 23/10/2014 POR DISPOSICION 1681/14, SEGUN COMPETENCIA ESTABLECIDA POR DISPOSICION INPI Instituto Nacional de la Propiedad Intelectual NRO. 72/97