

El yoga, con sus diferentes prácticas físicas, espirituales y meditativas, puede tratar desde molestias físicas como dolores de menstruación o cabeza, contracturas, ciática e hipertensión hasta problemas mentales como la depresión, la ansiedad o el estrés, según destaca la experta en Yoga de la Asociación de Profesionales y Autónomos de la Terapias Naturales, APTN\_Cofenat, Jenifer Humanes con motivo del emblemático día internacional del yoga.

A pesar de la gran diversidad de definiciones sobre yoga, todos los maestros 'yoguis' coinciden en el mismo concepto: es el cese, control o detención de los pensamientos, emociones, apegos, aversión, dualidades, pasado-futuro que tiene como objetivo principal trascender las capas físicas, mentales y emocionales para llegar al estado de unión entre el ser individual (Jiva) que está dentro de todos nosotros, con el ser cósmico (Atman). De esta forma, se llega al Samadhi o despertar, realización e iluminación.

De ahí que esta práctica natural cada vez sea más demandada para la búsqueda interior, el autoconocimiento o la plenitud, e incluso como vía de escape para eliminar las tensiones musculares acumuladas, pero que además puede calmar la depresión, la ansiedad y el estrés.

### Beneficios físicos y mentales

En el físico, entre otras cosas, y según asegura la experta en Yoga de APTN\_COFENAT, Jenifer Humanes, el yoga "aumenta la flexibilidad, la tonificación y la fuerza de los músculos y huesos, el proceso de envejecimiento, mejora la postura, logra mayor energía vital y conciencia sobre el propio cuerpo, mejorando así la salud".

Mientras que en el plano mental "elimina o reduce, la depresión, el estrés y la ansiedad, mejora la concentración y la autoestima, favorece la capacidad de razonamiento y reduce el apego y la aversión", describe, Jenifer, quien explica que para conseguir esta salud física, mental y emocional es recomendable "hacer yoga casi todos los días, siempre que se pueda, o dos o

tres días por semana, siendo recomendable no dejar más de dos días sin practicarlo y preferiblemente siempre hacerlo por las mañanas en ayunas o tres horas después de haber comido.”

Respecto a las personas que pueden realizar esta actividad, la experta en Yoga añade que “aunque el yoga se preconizó para personas con salud, todo el mundo puede practicar yoga, a pesar de tener dolencias, patologías o enfermedades, desde los 3 años de edad e incluso mujeres embarazadas ya que les aporta serenidad, calma y concentración para el momento del parto, gracias a las técnicas de respiración y relajación que desarrolla el yoga”.

Por otro lado, Jenifer Humanes, destaca que a diferencia de otras actividades físicas occidentales, “el yoga es una ciencia de vida que engloba al ser humano en su totalidad desde el cuerpo físico hasta el mental y el espiritual, y nos permite estar presentes aquí y ahora, permitiendo así un desarrollo de la conciencia”.

### Tipos de yoga

En cuanto a tipos de yoga, y aunque exista una gran diversidad, el más practicado en países como España y Estados Unidos es el ‘hatha yoga’ (o yoga físico) mediante el cual se utiliza el cuerpo y la respiración para eliminar las tensiones tanto físicas como mentales.

Por este motivo, “hay tantas posturas en este tipo de yoga porque busca mover y estimular cada sistema, órgano, glándula y poro de la piel. Por lo que podemos simplificar diciendo que el ‘hatha yoga’ es meditar en las asanas o posturas de yoga”, profundiza, la experta en Yoga de APTN\_COFENAT.

En definitiva, y según concluye, Jenifer Humanes “el yoga es recorrer el camino de la vida con quietud, serenidad, felicidad lo que logra llegar a

*estar en paz contigo mismo y con las personas que están a tu alrededor independientemente de lo que ocurre en el exterior”.*