



## Bienvenido!!!!

En **Guía Yoga** es un honor poder brindarte un espacio para que conozcas el yoga e inicies tu práctica.

En el presente material podrás encontrar los principales conceptos, preguntas frecuentes y temas que esperamos sean de tu interés y complementen la información de tu curso.

### Conceptos y preguntas frecuentes

#### Que es yoga?

La palabra yoga proviene de la raíz YUG que significa unión, yugo, integración.

El yoga comprende la unión de los cuerpos, físico, mental, emocional y espiritual eliminando lo que limita la consciencia individual. Su objetivo es que a través del autoconocimiento el practicante se percate de su propia naturaleza trascendental, quedando libre del sufrimiento.

El yoga milenariamente ha formado parte de la vida en oriente y describe un estilo de vida que se basa en prácticas corporales de entrenamiento físico, purificación, meditación, respiración, ética, conocimiento y devoción dirigidas a desarrollar el máximo nivel de consciencia.

En nuestra cultura occidental el yoga se presenta como el entrenamiento físico y mental que permite:

- Acceder al contacto interno y consciente de nuestro mundo mental y emocional.

*Cerro de la miel 20 Col. Pedregal de San Francisco, Coyoacan México D.F. 56581260*

[www.guiayoga.com](http://www.guiayoga.com) email: [info@guiayoga.com](mailto:info@guiayoga.com)



- Mejorar nuestra relación con nosotros mismos y con el mundo cotidiano a través de herramientas de atención, respiración y acciones dirigidas.
- Que el cuerpo se fortalezca, se relaje y descanse mejor por medio de las posturas.
- Con el Pranayama (expansión de la energía a través de ejercicios reguladores de respiración) y la meditación la mente se tranquiliza generando calma y claridad.
- Con el estudio de filosofía se generan nuevos parámetros para observar el mundo.

Sin embargo en un nivel práctico, necesitamos conocer los beneficios de "practicar" en la vida diaria para poder sentirnos atraídos a la idea de acercarnos

### **Que estilos de yoga hay?**

En la actualidad, existen diferentes estilos de Yoga, la mayoría de ellos enfocados a la ejecución de posturas (asanas).

La diferencia entre ellos, se basa en la manera de abordar las posturas poniendo más o menos énfasis en la respiración, la fluidez, el carácter devocional, la meditación, la filosofía o la exactitud de las posturas. Estos últimos aspectos; filosofía y exactitud en las posturas son principales del Yoga Iyengar que es el sistema rector de la enseñanza en **Guía Yoga**

### **Quienes pueden practicar yoga?**

*Cerro de la miel 20 Col. Pedregal de San Francisco, Coyoacan México D.F. 56581260*

[www.guiayoga.com](http://www.guiayoga.com) email: [info@guiayoga.com](mailto:info@guiayoga.com)



Toda persona saludable con la intención de iniciarse en esta disciplina es bienvenida, el poco acondicionamiento físico, la no flexibilidad o rigidez corporal, la edad, o limitación física, no son impedimentos para poder ejecutar las posturas bajo nuestro sistema ya que para cada persona independientemente de su capacidad física hay una opción adecuada para su cuerpo

### **Que necesito para poder hacer yoga?**

Para iniciarte en la práctica del Yoga sólo basta asistir y tener la intención de hacerlo.

Es importante observar las siguientes recomendaciones:

- Traer el estomago vacío para las prácticas matutinas o el estomago vacío por al menos las siguientes tres o cuatro horas después de haber comido o desayunado, de esta manera te sentirás más cómodo con los estiramientos y el efecto energético será más efectivo.
- Vestir ropa cómoda y ceñida al cuerpo, pantalones cortos para los hombres y mallas para las mujeres; ropa que permita a los maestros observar tus rodillas y tobillos para poder cuidar tu alineación y por lo tanto tus articulaciones
- Mantener el mínimo de higiene personal con el baño diario y ropa limpia, tomando en cuenta que algunos perfumes y esencias pueden ser molestos para algunas personas.

### **Cambiar mi alimentación?**

*Cerro de la miel 20 Col. Pedregal de San Francisco, Coyoacan México D.F. 56581260*

[www.guiayoga.com](http://www.guiayoga.com) email: [info@guiayoga.com](mailto:info@guiayoga.com)



Existe la creencia de que con la práctica de asanas o al integrarse al yoga tenemos que ser vegetarianos y en realidad no es así, este tipo de alimentación es una elección personal que muchos practicantes toman por salud o por una postura ideológica basada en principios éticos o religiosos.

Al entrar en contacto con el cuerpo nos sensibilizamos a estados de bienestar en general. En la alimentación, se refleja en que distinguimos mejor aquellos que nos son más amigables y naturales para nuestro cuerpo

### **El yoga me ayuda a bajar de peso?**

En realidad el yoga originalmente es una actividad física lejos de estereotipos corporales o comerciales, así que no tiene como principal objetivo modelar o modificar el cuerpo en términos estéticos. Sin embargo algunas personas encuentran que con el trabajo físico realizado y de manera integral con la alimentación y la disciplina pueden alcanzar sus objetivos en este sentido. El aspecto más importante radica en que al contactar con nuestro cuerpo y entenderlo mejor quedamos en paz con él y con nuestra imagen, así que la actitud ante nuestro peso corporal cambia disminuyendo la angustia, enojo o tristeza que este pueda generar.

### **Mejor horario para practicar?**

Cualquier horario es adecuado para practicar, a través del tiempo podemos llegar a descubrir que es mejor para nosotros practicar en la mañana o en la noche dependiendo de nuestros hábitos en general y hasta de la personalidad, ya que podemos tener especial preferencia para realizar nuestras actividades en la mañana o en la noche, porque son los momentos del día en el que tenemos mayor energía.

### **Es el yoga una religión?**

No, el yoga es una disciplina que abordamos desde el aspecto físico en occidente y que puede o no permear otros aspectos de nuestra vida ya que nos genera una calidad de conciencia de nosotros mismos y nuestro entorno permitiéndonos cultivar mejores estados de ánimo y estados mentales de mayor positividad.

*Cerro de la miel 20 Col. Pedregal de San Francisco, Coyoacan México D.F. 56581260*

[www.guiayoga.com](http://www.guiayoga.com) email: [info@guiayoga.com](mailto:info@guiayoga.com)



### **Puedo tomar agua durante una sesión?**

No lo recomendamos, a pesar de que en muchas actividades físicas la hidratación se realiza antes durante y después de su ejecución, en el yoga no tomamos agua inmediatamente antes de iniciar, ni durante la práctica, ni antes de al menos 20 minutos después de terminar.

### **Es el maestro un Gurú o guía espiritual?**

No, tu maestro o maestra es una persona con mayor experiencia en el campo de las posturas, su ejecución y su entendimiento de los procesos corporales es más amplio, pero seguramente mantiene una vida personal tan regular como la de cualquier persona, y manteniendo una practica regular, estudiando y manteniendose en capacitación continua ha desarrollado las habilidades para compartirte su experiencia y entendimiento de esta disciplina.

Si bien se ha comprometido a un proceso de desarrollo personal todos estamos en el mismo nivel y nos consideramos estudiantes continuos

### **Con quien tomar clase?**

Es importante acudir a clases con personas capacitadas de manera profesional, en la ciudad de México existen muchas capacitaciones para enseñar yoga, y actualmente se ofrecen clases en muchos lugares.

En **Guía Yoga**, nuestras maestras han cursado o están cursando una formación de maestros con validez internacional dentro del sistema Iyengar, han entrenado con los mejores maestros de Canada, India y Alemania, entre otros y son evaluadas con los más exigentes criterios de calidad regularmente.

### **Glosario de palabras en sánscrito**

Asana.- postura

Pranayama: regulación de la respiración, prana (energía de vida) y (yama) regulación

*Cerro de la miel 20 Col. Pedregal de San Francisco, Coyoacan México D.F. 56581260*

[www.guiayoga.com](http://www.guiayoga.com) email: [info@guiayoga.com](mailto:info@guiayoga.com)



Namaste.- es el saludo tradicional en la India, sin embargo al mencionar esta palabra se da cuenta de que lejos de nuestra individualidad podemos distinguir esa calidad de divinidad en uno mismo y en la persona a la que se saluda y en forma de reverencia se saluda una divinidad a la otra sabiendo que son en realidad uno mismo.

Mudra.- es un sello energético que se genera con alguna parte de cuerpo, los más conocidos y difundidos se hacen con las manos poniéndoles en posiciones específicas que nos recuerdan cualidades o estados mentales específicos.

Mantra.- Son sonidos o palabras con o sin un significado explícito que contienen una vibración específica. Al repetirlos continuamente con una entonación específica invocamos estados mentales y pensamientos positivos, protegiendo a la mente de los hábitos usuales de pensamientos que generan estados de ánimo de malestar.

## **Beneficios**

El primer beneficio a mencionar y que responde directamente a una necesidad generalizada de hoy en día, es la experiencia de estados mentales y formas de pensamiento de bienestar, calma y claridad en medio del caos, y es por esto mismo que miles de personas se internan cada vez más en esta disciplina

El trabajo corporal en si mismo promueve y genera condiciones de salud en general, pero en el yoga se trabaja conscientemente en una conexión constante de elementos mentales y corporales para que las posturas lleven al practicante a percatarse de la consciencia existente de su cuerpo y del potencial expansivo de la mente.

Este entrenamiento mental, resulta en la habilidad de observarse a si mismo en diferentes condiciones, capaz de mantener firmeza, claridad y calma.

*Cerro de la miel 20 Col. Pedregal de San Francisco, Coyoacan México D.F. 56581260*

[www.guiayoga.com](http://www.guiayoga.com) email: [info@guiayoga.com](mailto:info@guiayoga.com)



Innumerables veces vemos personas aparentemente "inmoviles" en una postura, porque los recursos de inteligencia, emocionales y de fuerza corporal implícitos en la postura no están a la vista. En una postura al usar los músculos en un sólo tono de forma constante los mantienen no solamente tonificados, sino en entrenamiento constante en algún tipo de movimiento específico, este entrenamiento muscular resulta en inteligencia corporal.

Muchos doctores, psicólogos, psiquiatras, ginecólogos, ortopedistas etc. sistemáticamente envían a sus pacientes a practicar yoga bajo el conocimiento comprobado de que beneficia de forma integral a sus pacientes.

En lo físico el Yoga beneficia de forma general al sistema músculo esquelético, siendo apoyo continuo en la rehabilitación de lesiones, y en la recuperación de la salud después de la enfermedad pero también de forma muy importante ayuda balanceando el sistema circulatorio y endocrino.

En el aspecto mental ayuda a que la persona encuentre las referencias internas que apoyen una psicoterapia en casos de ansiedad, depresión y estrés, brindando la fuerza emocional para transitar procesos de perdida y cambios.

*Cerro de la miel 20 Col. Pedregal de San Francisco, Coyoacan México D.F. 56581260*

[www.guiayoga.com](http://www.guiayoga.com) email: [info@guiayoga.com](mailto:info@guiayoga.com)



## Que es Yoga Iyengar?

El yoga Iyengar responde a este nombre debido a su Maestro principal *Bellur Krishnamachar Sundararaja (BKS) Iyengar*.

BKS Iyengar nació el 14 de diciembre de 1918 en Bellur, India.

Siendo un joven enfermo, inició su práctica a los 16 años bajo la guía de *Sri T. Krishnamacharya*, quien lo envió como maestro a Pune, Maharashtra, lugar en el cual, posteriormente, fundó la actual sede de Yoga Iyengar a nivel mundial, el instituto de yoga en memoria a su esposa Ramamani Iyengar, el Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI).

## ¿Por qué practicar Yoga Iyengar?

El yoga Iyengar se caracteriza por ser un método de enseñanza profesional y progresivo basado en la exactitud, la precisión y la adecuación segura de las posturas a las necesidades de las personas que lo practican.

Es el único método de yoga capaz de integrar en un mismo estilo la enseñanza para:

- ↳ Embarazadas
- ↳ Niños
- ↳ Mujeres
- ↳ Principiantes
- ↳ Personas poco flexibles e hiper flexibles

*Cerro de la miel 20 Col. Pedregal de San Francisco, Coyoacan México D.F. 56581260*

[www.guiayoga.com](http://www.guiayoga.com) email: [info@guiayoga.com](mailto:info@guiayoga.com)





Es el único método que de forma sistemática trabaja en distintas áreas del yoga como son:

- ↳ Yoga introductoria y avanzada
- ↳ Yoga Restaurativa
- ↳ Secuencias Vinyasa
- ↳ Yoga Terapéutica

Debido a la sistematización de su enseñanza, permite que el practicante, de forma progresiva, encuentre su propio potencial corporal, mental y espiritual a través del autoconocimiento y adquiera habilidades para su práctica personal bajo la guía de su propio conocimiento y experiencia.

### **Principios de Yoga Iyengar**

Dentro de la enseñanza, existen principios fundamentales como:

- ❖ el uso preciso del lenguaje;
- ❖ las técnicas de demostración; y
- ❖ la corrección manual y personalizada en cada postura.

*Cerro de la miel 20 Col. Pedregal de San Francisco, Coyoacan México D.F. 56581260*

[www.guiayoga.com](http://www.guiayoga.com) email: [info@guiayoga.com](mailto:info@guiayoga.com)



## ¿Por qué el uso de materiales de apoyo?

*BKS Iyengar* desarrolló el uso de materiales de apoyo (soportes o props) como bloques, cobijas, cinturones, cuerdas, bancos, sillas, entre otros para hacer completamente accesibles las posturas a todas las personas sin importar su edad o condición física. Así, los estudiantes de yoga Iyengar a nivel mundial practican yoga desde edades tempranas y hasta después de los 80 años.

## La tradición Iyengar

Estilos de yoga que han surgido recientemente basan sus enseñanzas en principios Iyengar, acreditando cada vez más el liderazgo de su metodología como herramienta de transformación. Sin embargo se recomienda practicar bajo la guía de maestros oficialmente entrenados para conocer sus beneficios.

A lo largo de más de sesenta años el sistema ha demostrado su eficacia gracias a su continua evolución y a que promueve el exhaustivo estudio y auto conocimiento del cuerpo humano, la mente, así como de la antigua filosofía del yoga. El yoga Iyengar traduce de manera exacta las enseñanzas milenarias del Yoga como disciplina integral para el desarrollo humano.

Sus enseñanzas tienen sus fundamentos en los “Yoga Sutras” o Aforismos de Patañjali —tratado que se considera que se escribió hace más de 2500 años— y en la experiencia de cientos de maestros que han practicado este sistema por décadas, pero principalmente se basa en la experiencia y genialidad de BKS Iyengar. Actualmente se practica en más de 46 países a través de cientos de centros Iyengar integrando una comunidad internacional que continua expandiéndose.

Por todo lo anterior en **Guía Yoga** decimos que el *Yoga Iyengar es un Yoga para todos*

*Cerro de la miel 20 Col. Pedregal de San Francisco, Coyoacan México D.F. 56581260*

[www.guiayoga.com](http://www.guiayoga.com) email: [info@guiayoga.com](mailto:info@guiayoga.com)



### Publicaciones disponibles en español

- ❖ La luz sobre el Yoga, BKS Iyengar, Editorial Kairos
- ❖ La luz Sobre el Pranayama, BKS Iyengar, Editorial Kairos
- ❖ La luz Sobre la Vida, BKS Iyengar, Editorial Kairos
- ❖ El árbol del Yoga, BKS Iyengar, Editorial Kairos
- ❖ Yoga para la Mujer, Geeta Iyengar, Editorial Kairos
- ❖ La Esencia del Yoga. BKS Iyengar, Editorial Kairos
- ❖ Luz sobre la Vida. BKS Iyengar, Editorial Kairos
- ❖ Luz sobre los Yoga Sutras de Patañjali. BKS Iyengar, Editorial Kairos

Revisa nuestros artículos en [www.guiayoga.com](http://www.guiayoga.com)

*Cerro de la miel 20 Col. Pedregal de San Francisco, Coyoacan México D.F. 56581260*

[www.guiayoga.com](http://www.guiayoga.com) email: [info@guiayoga.com](mailto:info@guiayoga.com)