**La práctica tradicional de Hatha Yoga es holística por naturaleza**;  es decir, abarca no sólo los aspectos físicos de la práctica yóguica (como asanas o posturas y [mudras](http://www.yogateca.com/mudras/)), sino también de la respiración, la meditación y la purificación espiritual.

Para agregar les cuento que existen varios tipos de yoga pero todos tienen en común las mismas bases del Hatha Yoga, concentrando la atención en esa unión de cuerpo-mente-espíritu por medio de los asanas, pranayamas, meditación.

Una clase básica de Hatha Yoga debe integrar posturas físicas (asanas), ejercicios respiratorios (pranayamas) y un trabajo o conciencia interior a la que se llega a través de la relajación y la meditación, quietud mental.

El Yoga es un camino que se debe recorrer con pasos cortos pero firmes, cultivando la paciencia y el respeto hacia uno mismo y hacia los demás, un aprendizaje, camino hacia el interior, el despertar de la conciencia…

¿Quién puede hacer Hatha Yoga?

Cualquier persona puede hacer Hatha Yoga porque su práctica se dirige hacia la relajación y reducción del estrés. No tiene que preocuparte por no ser lo suficientemente flexible o si serás capaz de mantenerse el ritmo de la clase.

Las clases de Hatha Yoga cubren los fundamentos de esta antigua tradición India; así que aprenderás a respirar correctamente y a centrar tu atención en despejar el desorden mental mientras haces varias posturas de Hatha Yoga.

Beneficios del Hatha Yoga

Hay una gran cantidad de beneficios por hacer Hatha Yoga; tienes flexibilidad, fuerza muscular y tonificación, liberas estrés, mejorar tu postura corporal… la lista sigue y sigue.

Pero uno de los beneficios más importantes de este estilo de yoga es que puede hacerse por cualquier persona y hace un gran trabajo en introducir a los principiantes al maravilloso mundo del yoga.

En general, Hatha Yoga es fundamental para cualquier otra exposición en el yoga. Te sugerimos que te introduzcas en esta actividad de la mente y el cuerpo a través de unas clases de Hatha Yoga. Incluso cuando estés seguro de explorar otros tipos de yoga, siempre es una buena idea regresar al Hatha Yoga para una práctica más tranquila y más suave cuando necesitas aliviar tu mente o regresar a lo básico.

AYURVEDA :

 significa “la ciencia de la vida”

En idioma sánscrito, “ayu” significa “vida” en el sentido más amplio, mientras “veda” quiere decir “conocimiento”, siendo ese el significado de los antiguos Vedas, los textos milenarios indios que hablaban de la vida.

El Ayurveda es holístico porque engloba cuerpo, mente y espíritu. Toda enfermedad se origina por el desequilibrio en alguno de estos niveles, mientras la salud responde a un estado de equilibrio

Saluda atentamente

Cristina Terreiro

Hatha yoga