

DISTINTOS ESTILOS DE PRACTICA DE YOGA.

La práctica del yoga desde el punto de vista tradicional tiene una misión específica.

Hay diferentes estilos y modos de practicar Yoga. Se cree que se hace a través de la absoluta quietud corporal y eso no es así.

Hay distintas prácticas.

El Hatha yoga surge hacia el año 1000 D.C. dentro del yoga tántrico.

Quien lanza un poco de luz a la filosofía es Swami Vivekananda en el S.XVIII(1893)

Swami Vivekananda funda un instituto y enseña el yoga como terapia para remediar problemas de salud.

Los que mas hicieron por la introducción del Yoga en Occidente

Swami Sivananda: considerado uno de los grandes Maestro del Yoga de la India, médico de profesión trabajó siempre difundiendo sus conocimientos y expandiendo a occidente esta tradición.

Krishnamacharya: es el que da a entender el yoga de diferente manera. De él surge la interpretación del Yoga que conocemos en occidente.

Entre los diferentes estilos, hay cambios del sistema de respiración y modo de ejecución de las asanas.

Shri K Pattabhi Jois: aún vivo y que en el año 2006 cumplió sus noventa años, vive en Mysore India, y es el Guru del Ashtanga Vinyasa Yoga

Algunos estilos de Yoga.

En el Hatha yoga se procura el mantenimiento de la postura con la quietud en la asana.

Con la quietud el sistema nervioso responde de modo diferente activando el sistema parasimpático, rebajando el nivel del simpático.

El Método Iyengar, se llama también el yoga del mobiliario por los accesorios que utiliza entre los cuales se encuentran silla, tacos, etc.

Ashtanga Vinyasa Yoga: se fundamenta en el movimiento coordinado con la respiración; es muy dinámico y produce gran cantidad de calor en el cuerpo.

Bikran Yoga: se llama el yoga del sudor porque se calienta la sala a 40° Y se practica con gran intensidad, hay un gran calor físico.

Kriya Yoga: se practica manteniendo la postura y haciendo repetición de mantras.

Kripalu Yoga; Kundalini Yoga etc.

Entre todos estos métodos cambia el modo de encarar cada asana y por lo tanto cambia el efecto que se consigue con ellos.