

Incursiona el yoga en el programa de FIL

Esta disciplina milenaria, que promueve el equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu, es practicada cada vez por más personas

Cosas increíbles pueden pasar a través del yoga, que poco a poco va incursionando en diversas áreas como la psicología; además, esta disciplina se relaciona con la sanación, y esta creencia crece entre la comunidad internacional.

Esto lo expresó el maestro Anthony Bogart al participar en el Seminario de Yoga, “Alcances y trascendencia del yoga en la actualidad”. Ahora el yoga se utiliza como método de terapia física, y la primera idea que distingue a esta disciplina es que la salud no está sólo en la mente o en el cuerpo, pues la salud siempre abarca ambas cosas, dijo.

“Se trata de integrar a diferentes partes de nuestro ser para llevarlas a un equilibrio de todo, y en estos dos días vamos a hablar sobre cómo lograrlo. En la India, 90 por ciento de la gente piensa en el yoga como un gran beneficio para la salud”, declaró.

En representación del Embajador de India en México, Abhishek Avi, al inaugurar el seminario en el Conjunto Santander de Artes Escénicas (CSAE), Bogart expresó que el yoga es especialmente una disciplina espiritual basada en una ciencia sutil que se enfoca en brindar armonía al cuerpo, un arte y una ciencia de la vida sana.

“Su práctica conduce a la unión de la conciencia individual y universal, indicando una perfecta armonía entre la mente y el cuerpo, el hombre y la naturaleza. Se practica de diversas formas en todo el mundo y crece su popularidad”, informó.

La maestra Karla Planter Pérez, Rectora del Centro Universitario de los Altos (CUAltos), coorganizador de este seminario junto con el Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), explicó que buscaron dar este espacio en el marco de la Feria Internacional del Libro de Guadalajara (FIL), con el objetivo de generar un encuentro de práctica y conocimiento que resulte más enriquecedor de lo que los participantes esperan.

Para saber:

El Yoga, práctica atemporal surgida de India y difundida en todo el mundo, cuenta cada vez con más adeptos por los innegables efectos benéficos para lograr un bienestar holístico en el ser humano.

Actualmente, su práctica ha sido reconocida oficialmente por la Asamblea General de la ONU llegando a proclamar por primera vez, el 21 de junio del 2015, El Día Internacional del Yoga.

Asimismo, se encuentra en la lista representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad de

la UNESCO pues se ha reconocido que sus valores “constituyen una parte importante parte del ethos de una comunidad”.

Sus bases filosóficas y prácticas, en los diferentes tipos de Yoga, combinan las posturas, la meditación y la respiración para convertirse en un factor de auto-transformación con el propósito de trascender las ataduras que limitan el desarrollo integral del ser humano.

En nuestros días, Universidades, tanto en India como de todo el mundo, se enfocan no solo en difundir la práctica del Yoga sino en promover la colaboración en investigaciones que lleven a mejorar la vida de manera integral. En nuestro contexto social, de salud y académico actual, es imprescindible incluir la práctica del Yoga para promover y mejorar las condiciones de vida.

A t e n t a m e n t e

"Piensa y Trabaja"

Guadalajara, Jalisco, 5 de diciembre de 2019

Texto: Laura Sepúlveda

Fotografía: Abraham Aréchiga

Etiquetas:

[Anthony Bogart](#) [1]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/incursiona-el-yoga-en-el-programa-de-fil>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/anthony-bogart>