

GNANI YOGA
(Yoga del conocimiento)



CONCEPTOS BÁSICOS DEL YOGA



Definición del término Yug y su extensión a Yoga



- La palabra yoga tiene múltiples significados, siendo el más asentido el que deriva del término sánscrito Yug, que quiere decir unión. Esta unión se describe, en términos espirituales, como la fusión de la conciencia individual con la conciencia universal.

Podemos decir entonces que: YOGA (del sánscrito yug: unión, conexión, unificación) es una filosofía trascendental, es decir: un modo de existencia que afronta la solución de los problemas.



El Yoga como metodología para el desarrollo del potencial humano.

Al unificar lo que está disperso en nosotros, en los aspectos físico, emocional, mental y espiritual, es también volverse a conectar con el mundo sensible que nos rodea en la idea de que todo está profundamente interconectado. Que hay algo más profundo y místico.



- El Yoga es necesario experimentarlo personalmente, pues es más que un aspecto saludable, las posturas, las respiraciones y la relajación.
- Con el tiempo, cualquiera que siga practicándolo con constancia se dará cuenta de que se ha operado un cambio sutil en su manera de encarar la vida.



Mediante ésta vía disciplinaria comenzará
a lograr una paz interior y la
Identificación.



PAX