



¿POR QUÉ YOGA?

¡Por qué, es la fuerza que impulsa nuestras vidas!

Responde en tu cuaderno.

¿POR QUÉ ESTOY AQUÍ?

O si prefieres utiliza una o varias de estas preguntas: ¿

- ¿Qué espero obtener al final de este programa?
- ¿Qué me gustaría cambiar?
- ¿Qué problema estoy resolviendo?

En palabras de James Clear:

“Todo comportamiento está impulsado por el deseo de resolver un problema.”

¿POR QUÉ YOGA?

El yoga es un método de autoconocimiento que ha existido durante miles de años y la única razón de esto es: ¡porque funciona!

Cuando se sigue de manera consistente, el método del Yoga cumple lo que promete, que es una vida cada vez más significativa producto de un autoconocimiento más profundo. Cuanto más nos conozcamos a nosotros mismos y actuemos en consecuencia, más significativas serán nuestras vidas. El yoga aporta coherencia entre pensamiento, palabra y acción.

¿QUÉ ES EL YOGA?

Patanjali es el padre filosófico de todos los yogas tradicionales y en sus sutras afirma:

I.2: YOGA CITTA VRTTI NIRODHA

Yoga es cuando dejamos de identificarnos con las fluctuaciones de la mente.

¿Por qué es importante “dejar de identificarnos con las fluctuaciones de la mente”?

- **Patrones neuronales:** una segunda oportunidad.
- **Biología:** se preocupa por la supervivencia, no por la alegría.
- **Nuestra vida es aquello en lo que nos enfocamos:** nuestro enfoque determina lo que vivimos.

Patrones neuronales:

- Formados a través de la repetición.
- Lo que repetimos se vuelve más probable. Eficiencia.
- ¿Qué te repitieron?
- ¿Qué repites?
- ¿Cuál es tu mantra?
- Se pueden cambiar al no hacer lo que los refuerza y al hacer cosas nuevas para crear nuevos patrones neuronales. Una segunda oportunidad.
- El yoga se basa en la repetición.

Biología:

- Solo preocupados por mantenernos vivos y transmitir nuestros genes.
- Nuestro cerebro está diseñado para enfocarse en el miedo (real o percibido) y aprender del pasado para prevenir situaciones similares en el futuro.
- Instintivamente huimos del dolor, asociado a la extinción.
- El crecimiento tiene un elemento de dolor.

Enfoque:

- La vida es en lo que nos enfocamos.
- Todo lo que ves es dolor, tu vida es dolor.
- Todo lo que ves es crecimiento, tu vida es crecimiento.
- ¿En qué te enfocas?
- 95% de cuando nuestra atención se desvía (cuando no controlamos nuestro enfoque) pensar en los problemas de forma pasiva.

RAS: Sistema Activador Reticular.

- Este es un sistema en el cerebro que se dedica a encontrar información que es relevante para nosotros a partir del ruido que nos rodea.
- Encontramos biológicamente información sobre lo que es relevante: formas de reproducirse, agua, comida y refugio.
- El mundo moderno es más complicado.

CONCLUSIONES

- Necesitamos aquietar nuestras mentes, ganar enfoque, para poder determinar el tipo de vida que queremos vivir.
- Una vida significativa es una decisión que tomamos que requiere trabajo diario.

- Es un proceso de toda la vida.
- Está en nuestras manos, es nuestra responsabilidad y solo nosotros tenemos el poder de hacer algo al respecto. Entonces, haz algo al respecto.