

FUERZAS LANGHANA, EL YOGA ANTIESTRÉS. LA PROPUESTA DE YPB

El término Langhana es un vocablo sánscrito proveniente de la medicina Ayurveda que se refiere a las fuerzas que reducen, relajan, calman, purifican.

El Ayurveda sostiene que todo en el Universo está constituido por cinco elementos: ETER, AIRE, FUEGO, AGUA, TIERRA. La organización de esos elementos en el ser humano determina la configuración de tres Biotipos o Doshas: Vata-Pitta-Kapha. Una práctica debiera tener en cuenta los requerimientos de cada Dosha, por lo tanto tendría que ser lo más tridósicas posible, o sea, conveniente para todos. En los tiempos actuales el estrés, representado por la ansiedad, el nerviosismo, la inquietud mental, la desconexión, deriva en problemas físicos como las cefaleas, contracturas musculares, dolores de cuello y espalda, gastritis crónicas, colon irritable, entre otros. YPB trabaja con fuerzas Langhana, para ello se seleccionan posturas y prácticas milenarias que permiten desatar esa cadena de tensiones y recuperar la armonía, serenidad y vitalidad perdidas. Se practican solo posturas que equilibran el cuerpo, lo liberan de tensiones, calman la ansiedad y favorecen la introspección. Se propician las asanas de pie, sentadas, anteflexiones y las posturas supinas. Trabajar con fuerzas Langhana implica priorizar la exhalación –Rechaka- liberando los músculos respiratorios provocando que la respiración se vuelva natural y plena. Favoreciendo la relajación muscular y la serenidad mental.

Langhana implica calma, por ello YPB dedica un importante tiempo de la práctica a la relajación profunda. La relajación provoca la distensión muscular, la paz mental, nivela la presión sanguínea, disminuye la carga de adrenalina aumentando la concentración de las hormonas del bienestar como endorfinas y melatonina. Equilibra el metabolismo en general.

Las sesiones culminan con la práctica de la meditación. La meditación calma la mente y nos conduce hacia nuestro centro espiritual, fuente

de toda sabiduría y perfección. La palabra meditación tiene la misma raíz que la palabra medicina. La meditación activa nuestra propia capacidad interna de cura. La recitación de mantras, palabras o frases de vibración superior por repetición trae serenidad a la mente favoreciendo la experiencia contemplativa. La práctica de Mudras – gestos- produce efectos benéficos sobre la energía corporal y la serenidad de la mente. Estamos, como occidentales de este tiempo, permanentemente sometidos a fuerzas que nos aceleran, excitan... YPB mediante el trabajo con las fuerzas Langhana logra establecer una práctica tridóshica, que relaje el cuerpo, calme la mente y reduzca el estrés. Especialmente apropiada para los biotipos Vata y Pitta que necesitan aquietamiento. Quienes respondan al Kapha Doshá podrán vivenciar una práctica física tranquila pero profunda que remueve la energía de las zonas dormidas del cuerpo sumada a los beneficios de la relajación consciente y la meditación.

YPB© es marca registrada Nro.: 2.687.107 CONCEDIDA EL 23/10/2014 POR DISPOSICION 1681/14, SEGUN COMPETENCIA ESTABLECIDA POR DISPOSICION INPI Instituto Nacional de la Propiedad Intelectual NRO. 72/97



YPB®