

CIRCULAR

PARA: TODO EL PERSONAL

DE: Betssy Rojas Figueroa
Directora General (E) de la Oficina de Gestión Humana

ASUNTO: Guías generales para la práctica de yoga.


FECHA: 10 JUL. 2018

Me es grato dirigirme a ustedes, en la oportunidad de extenderle un cordial saludo, y a la vez hacerles llegar algunas recomendaciones para la realización de la práctica de yoga, las cuales deben ser tomadas en cuenta al momento de la ejecución de la actividad.

ANTES DE LA PRÁCTICA:

- Sáuca significa limpieza – un requisito importante para la práctica yóguica. Incluye limpieza del entorno, cuerpo y la mente.
- La práctica yóguica debe ser ejecutada en calma y en una atmosfera tranquila, con el cuerpo y la mente relajados.
- La práctica yóguica debe hacerse con el estómago vacío o ligero. Consumir un poco de dulce o miel en agua tibia, si usted se siente débil.
- La vejiga y los intestinos deben estar vacíos antes de comenzar las prácticas
- Un mat, estera de Yoga, durrie o manta doblada puede usarse para la práctica.
- Ropa cómoda y ligera de algodón son preferibles para facilitar el fácil desenvolvimiento del cuerpo.
- El Yoga no debe realizarse en un estado de agotamiento, enfermedad, en prisa o en condiciones de estrés agudo.
- En caso de enfermedades crónicas / dolor / problemas cardíacos, un médico o un terapeuta de Yoga debe ser consultado antes realizar las practicas.
- Debe consultarse a un experto en Yoga durante la menstruación, embarazo o si se sospecha su existencia antes de realizar alguna práctica yòguica

DURANTE LA PRÁCTICA:

- Las sesiones prácticas deben comenzar con una oración o una invocación que cree o conduzca un ambiente propio para relajar la mente.
 - Las prácticas yóguicas deben ser ejecutadas despacio, de manera relajada, con una conciencia plena del cuerpo y la respiración.
 - No contenga la respiración a menos de que se haga una mención específica de ese proceso durante la práctica.
- 

- La respiración debe hacerse siempre a través de las fosas nasales, a menos que se indique lo contrario.
- No mantenga el cuerpo tenso ni lo mueva de un tirón durante la práctica yóguica.
- Realizar prácticas según su capacidad. Obtener buenos resultados toma algún tiempo, por lo que la persistencia y la práctica regular son esenciales.
- Existen contraindicaciones / limitaciones para cada practica yóguica, tales contraindicaciones deben estar siempre en la mente.
- Las sesiones yóguica deben terminar con una meditación profunda en silencio / Sankalpa `Shantipatha.

DESPUES DE LA PRÁCTICA.

- Puede tomar un baño después de 30-30 minutos luego de la práctica.
- Puede consumir alimentos después de 20-30 minutos luego de la práctica.

ALIMENTOS PARA EL PENSAMIENTO.

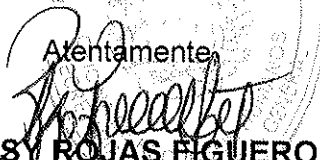
Algunos lineamientos dietéticos pueden asegurar que el cuerpo y la mente estén flexibles y muy bien preparados para la práctica. Por lo general, se recomienda una dieta vegetariana y para las personas de más de 30 años, dos comidas al día deberían ser suficientes, salvo en casos de enfermedad o actividad física muy exigente o trabajo.

COMO PUEDE AYUDAR EL YOGA.

El Yoga es esencialmente un camino hacia la liberación de las ataduras. Sin embargo, las investigaciones médicas en los años recientes han descubierto muchos beneficios físicos y mentales que ofrecen el Yoga, corroborando las experiencias de millones de prácticas. Un pequeño ejemplo de tales investigaciones indica que:

- El Yoga es beneficioso para la condición física, musculo–esquelético funcionamiento cardio-vascular y de la salud.
- Es beneficioso en el tratamiento de la diabetes, trastornos, respiratorios, la hipertensión, hipotensión y estilo de vida de muchos trastornos relacionados.
- El Yoga ayuda a reducir la depresión, la fatiga, los trastornos de ansiedad y el estrés.
- El Yoga regula los síntomas menopáusicos.
- En esencial, el Yoga es el proceso para regenerar un tipo particular de cuerpo y mente convirtiéndolos en puntos de apoyo, no obstáculos, a una exuberante y una vida satisfactoria.

Atentamente,



BETSSY ROJAS FIGUEROA

Directora General (E) de la Oficina de Gestión Humana

Resolución Nº 014 del 30/05/2018 publicado en Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela Nº 41.410 de Fecha 01/06/2018.