Equipo de Waterpolo de la U. A. N. L. que ocupó el tercer lugar Nacional en Novatos, en el Campeonato efectuado en septiembre de 1975 en Acapulco, Gro. Abajo a la izquierda, el entrenador Profesor José Luis Scaffa.

CAPILLA ALFONSINA
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA
U.A.N.L.

YOGA

Yoga es la ciencia más antigua y completa que conoce la raza humana. Hoy en día se manifiesta exactamente tal como apareció ante la gente que existió hace miles de años.

Hay dos divisiones básicas de la ciencia yoga: la física y la mental.

El aspecto físico del yoga se conoce como "Hatha yoga". Consiste en técnicas ejecutadas por el cuerpo para obtener ciertos resultados. El Hatha yoga incluye métodos para purificar diversas partes del cuerpo, induciendo a la resistencia ante los malestares comunes y asegurando el funcionamiento correcto de los órganos vitales. También incluye las bien conocidas técnicas de estiramiento o posturas, mediante las cuales, el individuo adquiere flexibilidad, vitalidad, alivio de la tensión, tranquilidad nerviosa, tono muscular, peso normal, circulación sanguínea correcta, una reserva de abundante energía y muchas otras propiedades.

Actualmente, una gran cantidad de personas practican el Hatha yoga en busca de una salud mejorada; sin embargo, la gente apenas comienza a darse cuenta de algo que los yoguis han sabido siempre: no existe una distinción tajante entre cuerpo y mente. Aunque el Hatha yoga es en sí una ciencia completa, también es parte del Raja yoga, la ciencia del control mental.

Raja yoga es el aspecto mental del yoga. Es la ciencia de la meditación, es el Raja yoga el que enseña las técnicas para lograr una paz mental y una percepción directa de la naturaleza verdadera del mundo. Esta consecución es la meta esencial del yoga, es la mira de la filosofía yoga que ha llegado hasta nosotros a través de los siglos, tan invariable como

sus técnicas.

LA U.A.N.L. INICIA CLASES DE YOGA.

En el año de 1975, la Dirección General de Deportes, sabiendo de la inquietud de un grupo de estudiantes de varias Facultades y Escuelas de nuestra Máxima Casa de Estudios, por practicar este deporte, se dá a la tarea de introducir en su programa de actividades, las clases de yoga, mismas que se empiezan a impartir en la alberca universitaria, con una asistencia de 65 estudiantes entre varones y damas.

EN 1976 SE REINICIAN LAS CLASES.

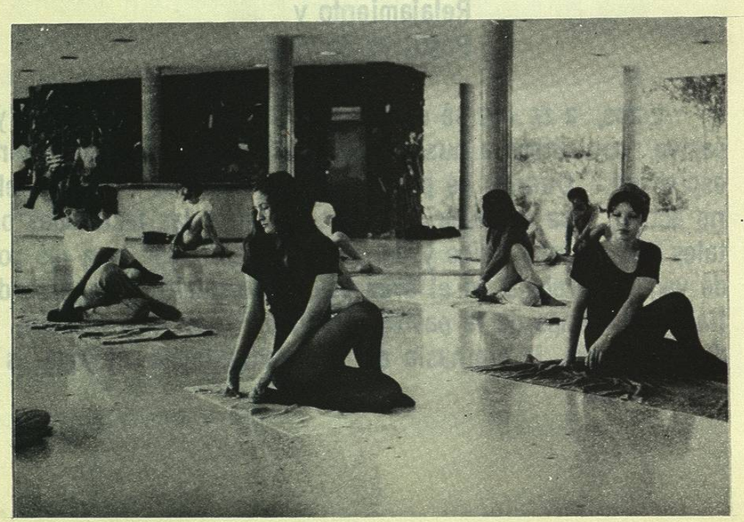
Después de varios problemas que se tuvieron que sortear, nuevamente, a finales de junio de este año, se reiniciaron las clases, con un nuevo programa y con otro instructor.

Las clases constan de 4 aspectos:

Gimnasia Psicofísica
Baño de agua natural
Relajamiento y
Posturas de yoga.

Estos, a la vez se dividen en dos partes: una activa y otra pasiva, con miras a buscar un equilibrio bio-psíquico-mental-espiritual. Cuando se practica la gimnasia se entra en el terreno activo, que actúa principalmente sobre las facultades bio-mentales (del cuerpo físico y del intelecto práctico); con las posturas de yoga se trabaja en el área psíquico-espiritual, que se desarrolla en el campo de la pasividad interna y la introversión. Dicho de otro modo, la gimnasia es actividad externa; el yoga es actividad interna.

Grupo de universitarios practicando yoga en las instalaciones de la alberca universitaria.



Como el hombre necesita superarse íntegramente, conviene que sus disciplinas abarquen lo interno y lo externo de él, o sea, en nuestro caso, que la gimnasia y el yoga deben practicarse balanceadamente; primero gimnasia y en segundo término yoga.

El lazo de unión entre ambas, o la transición de lo activo a lo pasivo, debe ser un baño de agua natural y una relajación consciente que se debe realizar después del baño.

Así pues, este nuevo deporte dentro de la Universidad, tiende a incrementarse para beneficio de todos los estudiantes que así lo requieran.

CLASES DE yoga

LUGAR: Alberca Universitaria

HORARIO: De 12 a 14 hrs.

Prof. Daniel A. Gonzalez

Informes 10º Piso T. Rectoria

PUBLICIDAD DEPORTIVO U.A.N.L.

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA U.A.N.L.