

YOGA

Introducción al 6º Sistema Filosófico de India: Yoga (senda del Hatha Yoga). Orientado a cualquier persona que desee adentrarse en la práctica de esta filosofía. También a aquellos artistas que quieran investigar la conjunción entre la práctica de esta filosofía y su expresión artística.

Instructora: Alicia Arévalo Hermida

OBJETIVO GENERAL

Yoga esencialmente está comprendido por todas aquellas acciones que nos llevan a la autorrealización. A través de su estudio y de su práctica el ser humano busca la unión entre los poderes de la mente, el cuerpo y el espíritu.

La práctica continuada de Yoga nos facilitará alcanzar un estado mental y físico activos, situados en el presente. Aprenderemos a llevar nuestra atención al aquí y ahora, conocer nuestros cuerpos, así como el funcionamiento de nuestra respiración. Nuestro esfuerzo durante las sesiones siempre será moderado, ya que siempre primará el trato amable hacia una misma, el autocontrol y el equilibrio.

ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES

Todas las sesiones que realizaremos a lo largo del curso están organizadas en tres bloques diferenciados. El primer bloque lo conforman los Pranayama, seguidos del segundo bloque formado por el grupo de Asanas y por último la relajación final de la clase. En sesiones de 1h30 añadiremos también la parte de Meditación que se realizará al principio de la sesión o al final, dependiendo del diseño del organigrama para cada grupo. A continuación detallaré en qué consiste cada bloque arriba mencionados.

- PRANAYAMA. Control de la energía vital y la respiración. Los pranayamas tienen como objetivo aumentar nuestra capacidad pulmonar, ayudar a mitigar estados de menor salud respiratoria como asma, bronquitis, insomnio... Además, nuestra sangre se oxigena y nuestras células se purifican con la práctica de los pranayamas. Siempre estarán guiados por la instructora.
- ASANAS. Las asanas son ejercicios lentos que estiran completamente músculos específicos de nuestro cuerpo. El objetivo que tienen las asanas dentro de la práctica de Yoga son variados. Para empezar, podemos alcanzar con ellas una perfecta salud, mediante el equilibrio de todo nuestro organismo. Damos también una estabilidad a nuestras emociones, buscamos el autocontrol. Y finalmente, con la práctica de las asanas en relación con los otros bloques proporcionaremos una posibilidad de transformación de nuestro comportamiento en todos sus ámbitos. Las asanas que realizaremos en nuestras sesiones también están diferenciadas entre ellas, siempre realizaremos una de cada bloque que ahora especificaré. Asanas abdominales, con ellas fortaleceremos músculos y órganos abdominales. Asanas de pie, que fortalecen piernas, abdomen, brazos. Asanas sentados en la colchoneta, estiramientos anteriores y posteriores. Y por último, Asanas de torsión, para dar juventud y flexibilidad a la columna vertebral.
- SAVASANA. La relajación final de la clase. Iniciaremos la relajación haciendo mención al cuerpo donde fijaremos nuestra atención. Luego la sugestión nos llevará a envolver cada parte del cuerpo. Finalmente nos dejaremos llevar hacia las sensaciones que nos transmite dicha sugestión. De estas sensaciones de calma, paz y sosiego nos quedaremos disfrutando.

- DHYANA. Una vez conquistada la concentración, mediante un paso previo, podremos dirigir nuestra mente hacia un estado introspectivo. Este estado se puede lograr utilizando mantras, sonidos que activan la energía de los Chakras. Mantra significa literalmente mente liberada. La meditación siempre estará guiada por la instructora en este caso.

PLANNING CURSO (Septiembre-Junio)

El planning organizativo de este curso que viene está organizado entre 4 y 6 (a, b, c, d, e, f) programas dependiendo del número de clases semanales y los grupos en los que se dividan lxs alumnxs. Cada programa está diseñado desde un lenguaje a través del cual se desarrollarán nuestras sesiones.

Una vez esté más o menos interiorizado dicho vocabulario, se irán complicando las asanas. En este punto, alumnxs e instructora ya nos podremos comunicar a través del lenguaje específico. Seremos más conscientes de las limitaciones de nuestro cuerpo, nuestras lesiones, nuestras dolencias.

En Yoga no hablamos de asanas difíciles o fáciles, una asana aparentemente fácil en cuanto a forma puede resultar mucho más compleja. La cuestión es trabajar de manera profunda cada asana para obtener el mayor beneficio posible que ésta nos pueda ofrecer mediante su práctica. Por este motivo, cualquier persona que desee unirse a nuestras sesiones será bienvenidx en cualquier momento del curso.