

**PROPUESTA CLASES REGULARES DE YOGA
EN LA A.VV.Masias**

¿Qué es el yoga?

Definición

De una forma muy simple Yoga significa unión. Unión entre las necesidades físicas de un individuo y sus emociones y deseos. Unión entre lo que ve y siente y el pensamiento que todo interpreta. Unión entre las varias dimensiones del ser humano. Esta unión busca, sobre todo, una armonía para que podamos vivir mejor.

Practicar yoga es una acción independiente de las creencias de cada uno. Los ejercicios asociados al yoga funcionan para cualquiera que sea el nivel del practicante y sus motivaciones para hacerlo. Desde este punto de vista, podemos hablar de una universalidad del yoga que tiene una fuerza y un poder transformador únicos, y que permiten satisfacer las necesidades de cada uno y de la sociedad moderna.

Yoga como instrumento

Para que el yoga se haga efectivo existen técnicas muy específicas. La aplicación conjunta de esas técnicas permite al profesor encontrar múltiples soluciones que satisfagan las necesidades de cada grupo.

Posturas corporales

La ejecución de posturas (asanas) es la base de la práctica. Es el punto de partida que permite que todo el resto funcione adecuadamente. Es importantísimo educar el cuerpo, corregir los desvíos y adquirir la fuerza y la flexibilidad necesarias para poder estar bien consigo mismo. Los jóvenes pueden y deben hacerlo con mayor intensidad porque su fase de desarrollo así se lo pide.

Respiración

Respirar es vivir. El yoga indaga en las técnicas de respiración para mejorar una función del organismo que la mayor parte de nuestra vida funciona sin la intervención de nuestra voluntad. En el yoga respirar con consciencia es mejorar nuestra naturaleza. Existen decenas de técnicas para que la respiración se vuelva una fuente de salud y vitalidad.

Relajación

Un cuerpo relajado es un cuerpo preparado para la acción. Una mente relajada trabaja más y mejor. Alcanzar este estado implica el esfuerzo de la quietud.

Meditación

Una forma de mirar hacia la meditación es traducirla como atención plena. Atención plena sobre los procesos mentales y emocionales de uno mismo, una forma de llegar a un mayor autoconocimiento, una herramienta de autocontrol. El individuo que medita hace mejor su trabajo porque conoce sus fuerzas y debilidades, tiene más confianza en uno mismo y sabe responder de forma asertiva a las exigencias de la vida.

ESTILO DE YOGA A PRACTICAR EN LAS CLASES REGULARES

Existen varias ramas del yoga (aunque algunas se superponen en sus prácticas e ideas), entre las que podemos citar: Hatha-yoga (o yoga de las Asanas o posturas físicas), Raja-yoga (o yoga de la concentración interiorizada), Jñana-yoga (o yoga de la búsqueda intelectual del Absoluto), Karma-yoga (o yoga de la acción dedicada a Dios), Bhakti-yoga (o yoga del amor dirigido hacia Dios como persona), Astanga-yoga (o yoga de los ocho pasos), Kundalini Yoga (o yoga de la consciencia).

Estilo en la práctica de las clases : Hatha Yoga

Cuando hablamos de Hatha nos referimos a la práctica de **asanas**. Es el Yoga más conocido y constituye la base de los otros tipos. La traducción literal es "la unión del Sol y la Luna", definición que procede de sus dos sílabas. Ha representa al Sol y Tha a la Luna. También es conocido como "el Yoga de la fuerza". Es pausado y suave, ideal para principiantes, personas con lesiones o molestias por mala postura corporal o si te gusta una actividad de ritmo lento y tranquilo.

Aspectos prácticos

Espacio

El espacio adecuado á la práctica debería reunir las siguientes condiciones:

- Preferible suelo de madera;
- Mínimo 15 m²;
- Un espacio limpio, silencioso, con luz natural y posibilidad de ventilación;

Material

El único material imprescindible son las estereras de yoga. Es aconsejable mantas para la relajación y material de apoyo como son los ladrillos de corcho y cinturones.

Existen 2 opciones:

- 1) la institución compra 10/15 estereras.
- 2) Se exige a los practicantes que compren una.

Objetivos

Objetivos generales

Su practica favorece la salud, equilibra la mente, proporciona paz al espíritu, ayudándonos a comprender nuestra mente aumentando el conocimiento de uno mismo

Yoga es una educación total del hombre en todos sus aspectos físicos y psíquicos:

- Permite al practicante experimentar los frutos de la práctica de yoga en un lugar cercano y accesible a su zona de residencia;
- Encontrar una armonía entre las emociones del practicante, sus necesidades físicas y sus deseos más profundos;
- Alcanzar el nivel de bien-estar y salud que cada uno anhela;
- Hacer de la respiración una fuente de salud.
- Adaptación integral de las posturas a la capacidad de cada uno de los practicantes;

Metodología

Todas las sesiones de yoga, sean en un contexto de práctica continuada (clases regulares) o cursos limitados en el tiempo se basan en los 4

principios explicados: posturas corporales, respiración, relajación y meditación.

Una clase tiene normalmente la siguiente estructura:

1. Momento de concentración y respiración;
2. Secuencia de posturas coordinadas con la respiración;
3. Momento de meditación;
4. Relajación.

Principios de la práctica

Interacción

En todos los momentos existe una interacción de los 4 principios (posturas corporales, respiración, relajación y meditación). Cuando ejecutas una postura respiras, para entrar y salir de la postura respiras, cuando estás en la postura pones tu atención plena en esa acción. Cuando realizas ejercicios respiratorios estás en una determinada postura y necesitas toda tu atención y fuerza mental para llevarla a cabo. Y al meditar estás, igual que en los ejercicios de respiración, en una postura, y ante todo, quieres estar atento y consciente de tu respiración.

Continuidad

La práctica del yoga tiene que ser continua. Así que cuanto más frecuente sea la práctica, mejor. Un practicante avanzado practica 6 veces por semana. Un principiante normalmente empieza con 2 prácticas semanales que después va aumentando de acuerdo con la dedicación que cada una decide dar a su práctica.

Adaptabilidad

Las clases están diseñadas para que todas las personas las puedan tomar independientemente de su experiencia, forma física y edad. Existen variantes para todos los ejercicios permitiendo tener en la misma clase individuos con capacidades físicas y mentales muy dispares.

Auto-práctica

La práctica desarrolla una poderosa voluntad que conlleva el impulso de buscar un ritmo propio que solo es posible en una práctica totalmente personal. Puede llevar años conseguir encontrar este espacio personal de práctica, pero todas las clases alimentan esta semilla que cuando florece se transforma en el mayor de los árboles.

BENEFICIOS

El practicar Yoga es muy beneficioso tanto para el cuerpo como para la mente, pues ayuda a relajarnos, para hacer frente a las situaciones de tensión que se presentan en nuestro día a día, promoviendo en todo momento la salud física, mental y una actitud positiva hacia el ejercicio.

Algunos de los beneficios:

1. Ejercita, fortalece y trae conciencia a todo el cuerpo físico y al cuerpo de energía sutil.
2. Ayuda a alinear e incluso a dar forma al desarrollo de los huesos y músculos del cuerpo, promoviendo una óptima alineación, mientras crea patrones de movimientos musculares saludables.
3. Crea estabilidad en las articulaciones.
4. Aumenta la coordinación de pies y manos, la conciencia espacial y el sentido del ritmo.
5. Promueve la autodisciplina y enseña la auto-relajación.
6. Calma la mente.
7. Aumenta la capacidad de enfocarse y concentrarse.
8. Fomenta la confianza en sí mismo, el respeto personal, el amor propio, la autoestima, la esperanza y la confianza.
9. Ayuda a liberar las emociones almacenadas y equilibrar el proceso emocional.
10. Nutre la espiritualidad en general y la conciencia global.
11. Fomenta la determinación, la perseverancia y el compromiso.

HORARIO.

Las clases son de una hora y media de duración, con posibilidad de diferentes horarios :

Por la mañana; de 7 a 8,30 h. / de 8,30 a 10 h.

ó de 8 a 9,30 h.

Al mediodía; de 14,30 a 16 h. ó de 15 a 16,30 h.

Por la tarde; de 20,30 a 22 h.

Y dos días a la semana: MARTES , JUEVES (y SÁBADOS por la mañana.)
a convenir.

CUOTA MENSUAL: 35 euros por persona.

CONTACTO

Elena Pechuán Roca

Practicante y estudiante de Hatha yoga desde el año 2003

Formación TTC´300 en Yoga Clásico en el Centro cultural de la India por Swami Omkarananda.

Formación Hatha Yoga en el Centro de Yoga Parashakti en Valencia.

Formación de Hatha Yoga Ancestral con Amba Dugo y Dr. Jitendra Das Patanjali International Yoga Foundation.

Teléfono contacto: 601 366 882

Correo electrónico: epechuanroca@gmail.com

GRACIAS.