

Algo sobre el Yoga:

EL YOGA: El vocablo yoga viene del sánscrito yug : yugo que parte de la idea de unión, de estar juntos.

En un fin de semana único podremos compartir y vivir diferentes maneras de sentir el yoga : Para integrar, enriquecernos y disfrutar juntos por la armonía.



EL YOGA:

El yoga es uno de los 6 darshanas , corrientes clásicas de pensamiento de los vedas, que tiene su origen en la india. Sus orígenes se remontan a tiempos inmemoriales y sus técnicas como la meditación y la concentración se pierden en los renunciados de la india.

Se define yoga como la capacidad de dirigir la mente hacia un objeto exclusivamente y de mantener esa dirección sin ninguna distracción .



El objetivo final del yoga es conseguir una mente estable en un cuerpo sano.

De los Yoga Sutras Patanjali se establece la senda del Yoga en 8 pasos:

Yama: Relación de principios universales:

No violencia, Verdad, no robar, no codiciar y moderación.

Niyama.: Relación de principios personales.

Limpieza física , emocional y mental, contentamiento, austeridad, estudio de si mismo y dedicación.

Asanas. Control de las posturas.

Pranayama:Control de la respiración

Pratyahara. Control de los sentidos

Dharana: Capacidad de concentración.

Diana.:Meditación.

Samadhi: El estado de completa unión

El Yoga desarrolla un sistema que busca la armonía entre :

El trabajo energético (corporal)

Las necesidades psicológicas .(mente)

La paz interior.(el alma)

Del Yoga como sistema completo de crecimiento personal han nutrido muchos de los sistemas de trabajo corporal occidentales desde la Gimnasia sueca más tradicional después al stretching, o la reeducación postural y un largo etc y modernamente técnicas como el Pilates, cadenas musculares..



También ha nutrido muchos de los sistemas psicoemocionales de comprensión de la realidad del ser como el control mental, relajación, sofrología....

Es una de las fuentes de las que siguen inspirando constantemente modelos de aproximación de la naturaleza humana.

Su interés en las últimas décadas de su filosofía y técnicas milenarias viene a avalar su modernidad y a la vez eficacia, ya que integra de manera global la búsqueda de la armonía individual a la vez que la colectiva. En los últimos años numerosos estudios comprueban los beneficios de sus técnicas en el campo de la salud.

Tanto a nivel en la mejora corporal como en la prevención y mejora de disfunciones y enfermedades orgánicas.

Sus técnicas se aplican en las terapias relacionadas con el campo emocional y psicológico.

El yoga en sí mismo es un sistema integrador, cada uno debe descubrir aquellos aspectos de su vida que le permita desarrollar sus mejores cualidades.

En los últimos años han surgido muchas y variadas técnicas y estilos de yoga, siendo este un gran y antiguo árbol.

Lo importante frente a los estilos será la transformación que genere en ti y en tu vida y la relación contigo y con el mundo que te rodea.

Con el deseo de integrar algunas de los estilos más conocidos y eficaces de yoga :

Con el sentir de crear y vivir juntos armonía y unión.



La Meditación:

Desde los tiempos más remotos la meditación ha sido una ciencia de práctica universal que ha sido transmitida por multitud de filosofías, religiones y disciplinas.

Para el rayo yoga, la meditación (Dhyana) es desde sus inicios un estado de conciencia hacia el que se nutre, recoge y camina.

Su práctica proporciona alivio y mucho más, nos enseña nuestro interior, nuestra energía, paz y sabiduría.

La mente se vuelve más clara y sus propósitos más lúcidos. Nos permite una comprensión más sincera de uno mismo así como nuestra relación con el exterior



Así es fácil de entender que proporcione a quienes la practican un estado de mayor calma interior, mayor lucidez. Además de una mejora considerable en su estado de salud general.

De echo quienes practican la meditación tienen un sistema inmunológico más fuerte y estable.

El Yoga compara la mente con un lago, y las ondas del lago con nuestros pensamientos y emociones. Cuando las ondas se calman, el lago se tranquiliza y podemos apreciar los maravillosos tesoros que residen en el fondo. Para calmar y fluir con esos pensamientos se practica el proceso de la meditación.

La reconciliación de los estados mentales solo se consigue con la calma y esta solo llega con la práctica.



La concentración (Dharana) es el paso previo esencial para poder practicar la meditación. Desde ahí puede llevarse la atención necesaria para calmar nuestra mente y conectar con nuestro auténtica esencia.



.....La sonrisa y la mirada de un niño,



El baile, la música, la naturaleza y el juego como formas de meditación....

Meditación viene de meditari, que significa ser conducido hacia el centro y no el dirigirse hacia el centro. De tal manera que la meditación es algo que concentra al hombre, recogiéndole desde el interior y hacia el interior, Este centro es el ser esencial.(dürkheim, práctica del camino interior).

La meditación nos conduce a un mayor estado de relajación, calma y felicidad.



YOGA en la Perezosa : CURSOS AMISTAD Y ENCUENTROS.

Todos los años en la Perezosa realizamos múltiples actividades relacionadas con el yoga: **Encuentros** para compartir y difundir espacios de alrededor del yoga, **Cursos** de Fin de Semana con temas específicos o diferentes **intensivos** de una semana de yoga para practicar unas vacaciones plenas y sanas.



Un lugar de convivencia....



Practicando Yoga y EL mundo al revés..,juntarnos,
relajarnos, sentirnos



Con tiempo para estar tranquilo ...



.....también para bañarnos, reírnos, jugar...



incluso tener tiempo para no hacer nada

ENCUENTRO DE YOGA 2011: SOMOS LUZ.



Contenido:

Volvemos a Encontrarnos para llenarnos otra vez de un fin de semana lleno de **energía** con más ganas que nunca: Para seguir integrando **emociones, compartir ilusiones y crear:**

Redes para la armonía, la luz interior y la unión con uno, con el otro y con el mundo que nos rodea.

Este año nos centraremos en la Luz:

Somos Luz, seres de Luz y nuestra esencia misma es la luz.

Así lo dice la ciencia en la actualidad y los místicos y sabios desde el origen de la humanidad.

Recordar esto nos inspira, nos aporta, nos une y nos recuerda la raíz misma de la que venimos y **nos permite tener más fuerza, sentido y energía** cuando las situaciones son más difíciles, en estos tiempos “Crisis”.

Crisis, que significa cambio y que nos invita en estos días a la acción, al compromiso y al movimiento consciente del viaje más apasionante del ser humano:

Volver a su esencia, a la fuente única e irrepetible de cada unos de nosotros.

Esencia, práctica y camino mismo del yoga. Compartir las técnicas y vivencias del yoga es una experiencia única e irrepetible que nos nutre, nos enriquece y nos conecta con lo mejor de nuestro Ser: **Como Seres de Luz.**



Fechas: Del 20 al 22 de Mayo.
Casa de Reposo la Perezosa.

Precios:

90€ Encuentro, pensión completa y alojamiento en albergue.

120€ Encuentro, pensión completa y alojamiento en habitación.

Previsión : PROGRAMA ENCUENTRO DE YOGA

▪ Viernes:

Media tarde del viernes: Recepción y bienvenida.

9.00 Cena:

10.30: Pequeña presentación y meditación .

▪ Sábado:

8.00 o 8.30- 10.00: yoga .

10.00-11.30 : Desayuno y descanso.

11.30-14.00: Paseo por la montaña. Charla , puesta en común y meditación en plena naturaleza.

14.30 –17.00 : Comida y reposo, piscina...

17.15-18.30 : Foro.

19.00-20.30: Yoga

21.00 –22.30. Cena.

22.30: Canto de mantras

Meditación

▪ Domingo:

8.30 –10.00: Yoga

10.00-11.30 Desayuno descanso.

11.30-13.00: yoga .

13.30-14.15... Puesta en común: Reflexiones finales, rueda de despedida. Mantras y despedida.

14.30Comida

El programa lo ajustaremos entre tod@s . ¡!! Y MUCHAS GRACIAS por colaborar y compartir lo mejor de cada uno!!!!

