

11. y 12. Yoga

Grupo 1: **Martes 10.30-12.00 h.**

Grupo 2: **martes 19.00-20.30 h.**

A partir de 16 años

Presentación

El taller parte de la idea de que en occidente convivimos con una creencia muy arraigada que suele generar gran sufrimiento. Se trata de una visión dualista entre mente y cuerpo a través de la cual desvinculamos nuestro mundo sensorial, propioceptivo y emocional de nuestro intelecto, concediéndole a este un grado de superioridad frente a los anteriores.

Este paradigma ha marcado a todas las disciplinas que vertebran nuestra sociedad desde la medicina hasta la educación, desarrollando un modelo en el que prevalece el culto a la mente intelectual y analítica, frente al descontrol de las emociones, las cuales conviene mantener a raya, además de la concepción de nuestro cuerpo como un envoltorio al que prestamos atención con una intención estética, o de reparación cuando nos "atacan" las enfermedades.



Los ecos de la ciencia yóguica, después de un camino de cinco mil años, nos susurran lo que la psiconeuroinmunología comienza ahora a demostrar, que nuestra dimensión mental, corporal y emocional forman una unidad de interacción, un sistema energético que se retroalimenta y está en un continuo flujo y renovación.

La recuperación de nuestra salud pasa por reconocer tanto esta unidad, como la relación entre la manera en qué pensamos, cómo nos comportamos y de qué enfermamos.

El yoga constituye un cuerpo de conocimientos que nos invita a adentrarnos en ese flujo. Nos ofrece las herramientas capaces de descodificar el idioma en el que se comunican estas tres áreas.

Por un lado, la meditación ejercita la habilidad para poder observar y darnos cuenta de todo el ruido que hay en nuestra cabeza. Las semillas de muchas

enfermedades tanto mentales como físicas, se siembran en nuestra infancia, abonándose, alimentadas, por creencias y pensamientos destructivos de los que no somos conscientes.

Por otro lado cada movimiento, cada postura, posibilita despertar un rincón de nuestro ser, desbloquear tensiones que encierran memorias, hábitos de vida, reconectarnos con zonas de nuestro cuerpo a las que no escuchábamos, y que precisamente, por esa sordera crónica, van a tener mucho que comunicarnos.

Dice la Ciencia que nuestros órganos no solo contienen receptores de las sustancias neuroquímicas que producen pensamientos y emociones, sino que junto al sistema inmunitario, también fabrican esas mismas sustancias. Todo nuestro cuerpo-mente siente, piensa y expresa emociones. Quizás es un buen momento para comenzar a escucharle.

Objetivos

- Flexibilidad, tonicidad y fortalecimiento en articulaciones, músculos y tejidos conectivos.
- Mayor conciencia postural cuyo efecto genera un mejor alineamiento y por lo tanto mayor conservación de la energía. Esto favorece la disminución de dolor articular y muscular y reduce el riesgo de lesiones y enfermedades.
- Mayor movilidad y articulaciones más saludables, pudiendo prevenir patologías derivadas del desgaste y falta de nutrición articular tales como la artritis.
- Mejora el retorno venoso y la circulación sanguínea y linfática, transportando así mayor oxígeno a cada una de nuestras las células y activando nuestro sistema inmunológico.
- Reduce el riesgo de alteraciones cardiacas y disminuye la presión arterial.
- Estimula estados de relajación y serenidad, desarrolla la capacidad pulmonar, equilibra el sistema nervioso.
- Favorece el funcionamiento del sistema digestivo beneficiando trastornos como el estreñimiento, úlceras, colon irritable..., etc.

Metodología

Se estructura el taller en diferentes secuencias de *asanas* más activas del tipo *Vinyasa*, con posturas enlazadas que incrementan el calor interno para compensar posteriormente con otras más pasivas, *Yin Yoga*, con intención de cultivar mayor presencia y contemplación.

Se abordan prácticas de *pranayama*, que pretenden concienciar sobre nuestros patrones respiratorios e ir deshaciendo los bloqueos y tensiones que nos impiden respirar con fluidez y plenitud.

Ofrecemos al principio y al final espacios de quietud y conciencia capaces de conectarnos con estados más profundos de silencio, calma y relajación.

Recomendaciones de posible bibliografía

Las claves del yoga. Danilo HERNÁNDEZ. Ed. La liebre de Marzo

Yoga Curativo. SWAMI AMBIKANANDA. Ed. Tutor

El árbol del Yoga. B.K.S IYENGAR. Ed. Kairós

Imparte el taller: Olga López González

Formada como Instructora de Yoga y Bioenergía en la International Yoga Federation, y como Instructora de *Mindfulness* a través del Mindfulness Institute Nirakara y el MBSR de la U. Complutense. Master Experto en Mindfulness por Universidad Complutense de Madrid.

Diplomada en magisterio y licenciada en antropología social y cultural. Ejerce como profesora de Yoga y meditación desde 2003.

www.arbolgaia.com

La profesora recomienda que los/as participantes tengan más de 15 años.

El taller no es recomendable para personas que pertenecen a colectivos que requieran un tratamiento yóguico excepcional, por ejemplo, mujeres embarazadas o personas con un estado de salud que requieran un tratamiento específico. En cualquier caso, este tipo de personas podrán contactar con la profesora, quien, a su vez, los derivará a otros talleres más especializados a su condición.

Asistir con ropa cómoda, manta y cojín.

Puntualidad. Se concederán cinco minutos de cortesía y después de ese tiempo no se permitirá la entrada a la sala. La sesión está configurada de una manera integral donde todo está relacionado. Si el alumno o alumna llega tarde, perderá dicha integración además de interrumpir el trabajo de interiorización de sus compañeras/os.