

Yoga

Grupo A: **Miércoles 10.00-12.00 h**

Grupo B: **Miércoles 17.00-19.00 h**

Grupo C (**Para personas con movilidad reducida**):

Jueves 10.00-12.00 h

A partir de 16 años

Presentación

Los talleres de yoga parten 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: 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 lo que 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 algunas enfermedades tanto mentales como físicas, podrían, desde esta perspectiva, sembrarse 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 escucharlo.

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 puede reducir 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 pudiendo activar nuestro sistema inmunológico.
- Puede reducir el riesgo de alteraciones cardiacas y disminuir la presión arterial.
- Estimula estados de relajación y serenidad, desarrolla la capacidad pulmonar, puede equilibrar el sistema nervioso.
- Favorece el funcionamiento del sistema digestivo pudiendo beneficiar trastornos como el estreñimiento, úlceras, colon irritable..., etc.

Metodología

Este año hemos decidido establecer dos niveles para poder ofrecer un yoga más ajustado a las necesidades de las/os alumnas/os. **Las sesiones de los miércoles** están enfocadas a personas que conocen esta práctica y poseen **una movilidad articular fluida**. **La sesión del jueves** consiste en una propuesta de **yoga de iniciación adaptado a personas con movilidad más reducida o de edades más avanzadas**.

En todos los niveles se estructura el taller a través de secuencias de asanas, en ocasiones más activas y dinámicas, del tipo Vinyasa, que son posturas enlazadas que incrementan el calor interno que se compensan 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.

Se finaliza con una profunda relajación que va seguida de una práctica de meditación a través de la cual generamos estados de calma y silencio que nos ayudan a serenarnos, conocer nuestra mente y aprender a entrenarla en nuestro beneficio.

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

El profesorado de Asociación Raíz Creativa

Instructora con una sólida formación y experiencia, acreditada por la International Yoga Federation como Instructora de Yoga y Bioenergía, formada en Mindfulness a través del Mindfulness Institute Nirakara y el MBSR de la Universidad Complutense, entre otros.

www.arbolgaia.com

Se recomienda que los/as participantes tengan más de 16 años.

El taller no es recomendable para quienes pertenecen a colectivos que requieran un tratamiento yóguico excepcional, por ejemplo, mujeres embarazadas o personas cuyo estado de salud requiera un tratamiento específico.

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 compañeros/as.