

TALLER DE PRANAYAMA Y APERTURA DE CORAZÓN



(10 horas) "La respiración como herramienta curativa".

"Inspirado en las tradiciones de BKS Iyengar, Satyananda y el Shivaísmo tántrico de Cachemira".

Sábado 14 de Octubre

de 10:00 á 13:00 (15 minutos de descanso)

y de 14:00 á 17:00 (15 minutos de descanso).

En este taller trabajaremos la apertura de pecho, espalda, hombros y la utilización del suelo pélvico a través de la práctica de asanas, posturas físicas. Explicaremos teoría sobre el pranayama y otros aspectos del yoga que ayudarán a entender como trabajar con la respiración durante la práctica de asana. Practicaremos una gran variedad de gestos respiratorios y ejercicios de respiración (Shvasayama) e introduciremos al alumno en lo que es la práctica del pranayama, algo que no se puede enseñar, si no que sale de una manera "involuntaria". Poco a poco a través de la práctica de asana, schvasayama y pranayama intentaremos llegar a un estado de interiorización de los sentidos u órganos de percepción, pratyahara. En ese momento introduciremos meditaciones del Sivaísmo tántrico de cachemira, meditaciones no dualistas en las cuales se intenta ver el mundo desde la consciencia del corazón y desde el no dualismo.

TEMARIO DEL TALLER

- - El uso de la respiración como herramienta curativa y de expansión de la consciencia. La rotura de los dualismos en la psique.
- - ¿Qué es pranayama? La diferencia entre ejercicios de respiración y pranayama.
- - Beneficios de la práctica del pranayama.
- - Importancia de la práctica del pranayama para avanzar en la sadhana o práctica yóguica.
- - Diferentes tipos de respiración.
- - Práctica de asana destinada al trabajo con la respiración, la apertura de pecho y corazón.
- - Prácticas de pranayama . Dentro de la tradición del Hatha Yoga tradicional y Iyengar.
- - Teoría de los gunas
- - Explicación de los koshas (dimensiones del ser o capas del ser) y como ayuda el pranayama o el trabajo respiratorio en descubrir cada uno de ellos.
- - Correcta práctica del canto del mantra om para la elevación de la consciencia. Veremos como ayuda el canto de mantras en la práctica del pranayama. La respiración es un cohete y el mantra es la punta del cohete.
- - Práctica de meditación del Shivaísmo tántrico de Cachemira, Vijnana Bhairava Tantra. Gracias a las prácticas de pranayama y las meditaciones del shivaísmo de Cachemira iremos limpiando nuestra mente de los condicionamientos y dualismos a los que hemos sido sometidos histórica y socialmente para así poder tomar contacto con nuestro ser puro.
- - Influencia de la práctica del pranayama en la ascensión de Kundalini a través de los chakras. Práctica y teoría.

DIRIGIDO A

Está dirigido a todas aquellas personas interesadas en el trabajo y el uso de la respiración como herramienta auto curativa, de auto exploración y autoconocimiento. Es recomendable que se haya practicado asana o yoga físico con anterioridad y se llegue al taller con una preparación previa, pero no es obligatorio. La edad mínima de participación es de 16 años de edad.

SOBRE EL PROFESOR

Pablo Ferrero. Ha vivido entre Asia, Canadá y España durante los últimos 5 años y practica Hatha Yoga habiendo aprendido con profesores dentro de las tradiciones de BKS Iyengar, Satyananda (Bihar School of Yoga) y la escuela Kashmir Shaivism School of Yoga. Ha pasado varios años en India estudiando y practicando bajo la tutela de diversos profesores senior de la tradición Iyengar como Rajiv y Swati Chanchani y Usha Devi. Ha acudido a clases en el Ramamani Memorial Iyengar yoga institute en Pune, India. Se ha formado como profesor 500 horas y ha sido asistente de formación con la escuela Kashmir Shaivism School of Yoga donde Amit Raina y Lina Ma a parte de ser profesores Iyengar certificados divulgan las enseñanzas del Shivaismo Tántrico de Cachemira. También se ha formado en el Yoga vydia gurukul en Nashik, India dentro de la tradición de Satyananda y ha acudido ha cursos y talleres en Rikia Peeth. Es practicante de meditación vipassana y mindfulness. Tiene formación en Tai chi Chuan, Feldenkreis y sonoterapia.



CONTACTO

centroarativoga@gmail.com - 91/126 86 02
Pablo - 661098359 yogaalquimia@gmail.com

PRECIO

45 Euros (Comida no incluida). Se recomienda desayunar fuerte dos horas antes del taller y comer algo ligero al medio día.
