



SESIÓN VERANO 2015

"Yo solo quiero recorrer caminos que tengan corazón. Cualquier camino que tenga corazón, los recorro por entero y la única prueba que vale es atravesar todo su largo. Y así sigo mirando, sin aliento". Carlos Castaneda

Regálate tiempo para cuidar de ti mismo. Este tiempo es tu oportunidad para dejar de correr, dejar de "hacer", para purificar tu mente y establecerte en el momento presente. Es tu oportunidad de soltar tu agenda, tus miedos, y solo "estar". Estar con tu mente, estar con tu cuerpo, estar verdaderamente aquí. Prescinde de las prisas. La práctica deberá servirte para relajarte, no para añadir más estrés al que ya soportas.

No hemos de olvidar que para los yoguis, el cuerpo no es más que un instrumento, un vehículo imprescindible para despertar la conciencia dentro de uno mismo. Para ello el yoga nos invita a querernos, a respetar nuestras propias necesidades y a trabajar a partir de ellas para profundizar en el auto-conocimiento y en la comprensión de nuestra naturaleza.

"La práctica está enfocada en aptitud de amor y respeto hacia uno mismo. Siendo esencial conocer el propio cuerpo y aceptarlo tal cual es".

"La perseverancia es lo esencial".

1. Comienza con: Shunya (3) Respiraciones completas (2) Buddhi Mudra Pranayama (1).
2. Rodada (12) Jhatara Parivrtta (1) Namaskar (3).
3. Suryanamaskar: Ajan (1) Manuel (2).

Suryanamaskar es el ancla de la shadana, un viaje físico intenso hacia el interior, en el que la práctica se convierte en una herramienta, no solo para purificar y fortalecer el cuerpo, sino también para centrar y fortalecer la mente. A través de Suryanamaskar, el practicante de yoga retira poco a poco una capa tras otra de estrés, cargas emocionales, inseguridades y pensamientos sin contenido, para descubrir el verdadero "Yo".

"La verdadera salida del Sol está en el cielo de tu corazón. Así como la jarra de agua refleja el Sol, así brilla el Universo entero en el corazón de uno". Nityananda

"Confía en la fuerza interior. Trata de sentirte habitado por ella".



Vrskasana: el conjunto de emociones que habitan en las personas se expresa en estas posiciones por continuos micro-movimientos corporales de compensación para mantener la estabilidad. Estos heroicos movimientos que actúan en pro de una estabilidad, todavía aparente, nos dan la posibilidad de transitar y aproximarnos hacia el equilibrio real.

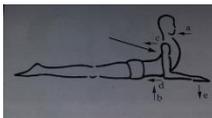
Cuando la inercia (dejadez, pasividad, pereza...) y el dinamismo (tendencias emocionales, pasiones, miedos...) tienden a armonizarse surge el equilibrio absoluto que es la finalidad de este importante grupo de ejercicios.



Parshva Vakra Trikonasana: Posibilita un movimiento más amplio de las últimas costillas, Desarrollando la fase media de la respiración completa, que a su vez capacita una sensibilidad más agudizada y presente, y a una normal expresión de la función emocional.



Trishulasana: Tonifica el sistema nervioso. Estimula la energía vital. Sirve para vencer tres grandes obstáculos que frenan y dificultan la evolución espiritual: la ira, la codicia y la suficiencia.



Laghu Bhujangasana: Las energías se ven estimuladas y fluidas, siendo esta expansión, en su aspecto sutil, en su contenido, una proyección psíquica hacia el desarrollo de la sensibilidad y posterior acceso a la expresión del sentimiento único, el Amor. Contrapostura: **Shashankasana** (liebre).



Shirshasana: Dada la importancia de las posturas invertidas por los numerosos efectos físicos, mentales y espirituales, no dudes en esta sesión de verano de practicar al menos una.



Sarvangasana: como contrapostura o sustituyendo a Shirshasana

“Invertirse, es situar el corazón por encima de la cabeza. Invertirse es abandonar algo de sí sobre el hogar de la interiorización. Invertirse es volver a poner en su lugar lo que, un día se descolocó por un suceso que puso el mundo patas arriba”.

Pranayama: Nadi Sodhana Pranayama **6:10:10**

MEDITACIÓN

Existe la realidad objetiva, que es la que sucede en nuestro ámbito externo: estímulos que nos llegan a través de nuestros cinco sentidos y la realidad subjetiva, que es la que se da únicamente dentro de nosotros mismos. Es la realidad subjetiva la que rige nuestra conducta, es decir, la realidad que sucede dentro de nosotros.

En ocasiones nos cuestionamos si lo que estamos haciendo es lo correcto.... o que no existe otra forma de salir adelante más que dedicando mi vida a perseguir mis sueños.

Te has hecho estas preguntas?: Tengo hoy lo que deseo?Soy completamente feliz?Vivo una vida en paz y armonía con mi entorno? O voy corriendo por la vida tratando de alcanzar metas que creo que me darán felicidad..... Tengo un balance entre mi trabajo, mi familia, mi pasión y mi paz interior?

Si abres los ojos del alma te darás cuenta que tú felicidad no depende de nada externo..... ese triunfo, ese aumento de sueldo, alcanzar un puesto nuevo o cualquier cosa que hoy anhelas, puede darte placer momentáneo, alegría y entusiasmo, más no puede contribuir de modo alguno con tú felicidad.

Tú felicidad está en tú interior, la encuentras regalándote momentos de paz, donde puedes percibir el inmenso amor que vive en ti, en donde comprendes que lo Divino habita en ti.

Crees necesitar cosas externas pues no has comprendido aún que todo te ha sido dado.....

Dependemos de cosas, situaciones y personas porque no creemos en nuestro poder interior.... le damos valor extremo al dinero, el título, el éxito; poniendo nuestras esperanzas fuera.... cuando lo realmente importante está dentro de cada uno, es nuestro por derecho, nos fue dado en el momento de nacer.

“Mis dudas no provienen de mi interior; provienen de mi mente, del ego que he alimentado creyendo que ese título soy yo, que ese éxito soy yo. He dado tanta fuerza a esa creencia que olvidé por completo quien soy, de donde vengo y lo que valgo”.

Para un momento, deja de correr y siéntate en calma contigo mismo..... Cierra tus ojos y centra tu atención unos minutos en tu respiración mientras tu mente entra en calma..... No luches contra tus pensamientos, simplemente date cuenta que tú no eres tus pensamientos y déjalos pasar, regresando nuevamente tu atención a tu respiración.....

Siente tu cuerpo, siente tu interior sin pensar ni juzgar lo que sientes, simplemente está ahí para ti; y cuando eso sucede comienzan a llegar respuestas, comienzas a mirarte como realmente eres, como ese ser ilimitado, divino y valioso que eres..... Con ese amor infinito que llevas en ti; y es entonces cuando comprendes que nada externo, ninguna meta alcanzada, puede darte esos instantes de paz y grandeza que aprecias al estar contigo mismo.