

Donde duerme la serpiente Kundalini?

Taller de yoga Iyengar sobre el suelo pélvico.

22.09.2018.

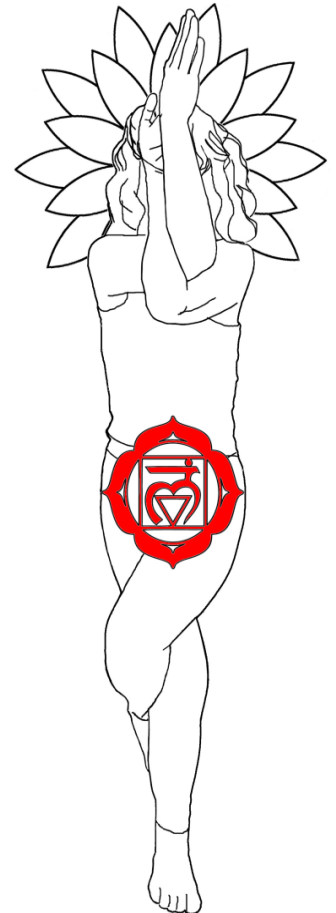
El suelo pélvico es un concepto en el campo de la anatomía y fisiología humana. No es un concepto nuevo, pero ahora el conocimiento antiguo del yoga puede ser combinado con la ciencia moderna.

El nombre suelo pélvico incluye su ubicación y una de sus funciones básicas. Se trata de un complejo sistema muscular ubicado en la parte inferior de la pelvis que sostiene la columna vertebral, la cavidad abdominal y torácica e indirectamente también la cabeza.

Hoy en día, si la mayor parte del tiempo estamos sentados, no utilizamos estos músculos y como consecuencia se debilitan y no funcionan correctamente. Es importante tomar conciencia de esta área y no omitirla mientras practicamos las asanas. Lo ideal sería utilizar esta parte del cuerpo durante otras actividades en la vida cotidiana.

¿Cómo se puede conectar todas estas informaciones anatómicas con la filosofía del yoga?

Todos hemos escuchado del chakra raíz: se dice que la serpiente de Kundalini está localizada allí. Kundalini se asocia con la energía femenina - Shakti, que existe en todos los cuerpos, con mayor frecuencia en estado latente. Los Yoguis que despiertan con éxito y seguridad su kundalini pueden obtener un gran aliado en el camino espiritual - la energía - la vitalidad. Durante este taller combinaremos conocimiento anatómico, práctica de asanas y pranayama (también con sonido) para adquirir mayor conciencia del área del suelo pélvico. Gracias a este taller, tomarás conciencia de la base de la columna vertebral, aprenderás hacer las posturas de yoga subiendo la energía hacia arriba y distribuirla a otras áreas de conciencia. Después de la práctica de asanas, practicando pranayama el cuerpo y la mente se relajan y llega la calma.



Programa del taller:

09.00-10.30 – práctica de asanas – las posturas que activan y fortalecen el suelo pélvico

10.30-12.30 – la práctica de asanas y pranayama – las posturas que relajan el suelo pélvico

El taller está dirigido por Magdalena Tomaszewska, instructora de Yoga Iyengar certificada y con 12 años de experiencia de enseñanza.

Todos pueden participar en el taller, tanto los principiantes como las personas con problemas de la columna vertebral.



Precio del taller: 30 €

Precio para alumnos del centro: 25 €

HATHA YOGA INTEGRAL

c/ Palafox 2, Guanarteme, Las Palmas

Tel.: 633 239 245, 695 245 243

www.yogadoris.org