

SEMINARIOS DE YOGA

YOGA, LA BÚSQUEDA DEL EQUILIBRIO INTERNO

Dirigidos por Yassine Ernest Bendriss.

Horario: 10.00 de la mañana-20h (Puede ser un sábado o un domingo)

La práctica del Yoga es un apasionante camino que conduce al conocimiento de uno mismo que contempla la unión del cuerpo físico con la mente y el espíritu como método para trascender las limitaciones del ego y alcanzar la realización del Ser..

El Yoga es la búsqueda de la serena alegría, la pérdida de temores, el alejamiento de la ansiedad y en definitiva la conquista de la salud.

Este seminario está enfocado a descubrir y a profundizar las bases espirituales del Yoga, junto con la práctica de las asanas (posturas), de la respiración (pranayama) y de la meditación.

Yassine Ernest Bendriss

Profesor de Yoga Shivananda con una experiencia de más de 20 años, licenciado en filosofía por la universidad de Toulouse Le Mirail. Autor de los libros Los Yoga-Sutras de Patanjali (Ed. Dilema 2006), Domar el Toro, un acercamiento a la senda Zen (Ed. Dilema 2008), Ashtavakra-Gita (Ed. Dilema 2009)

Programa del Seminario:

I) EL ARTE DE LA UNIÓN

- a. Qué es el Yoga?
- b. Los Yoga-Sutras de Patanjali

II) COMPRENDER LAS POSTURAS

- a. La concentración en las asanas
- b. El valor de la inmovilidad
- c. Recomendaciones generales para realizar las posturas
- d. Asumir, mantener y deshacer una asana
- e. Tiempo de práctica
- f. Las posturas

III) LA RESPIRACIÓN

- a. Pranayama el control de la respiración
- b. Respirar correctamente
- c. La respiración completa (respiración abdominal-respiración media y clavicular)
- d. Los efectos del pranayama
- e. Ejercicios de pranayama

IV) RELAJACIÓN

- a. La postura del cádaver (Shavasana)
- b. Visualización en la relajación

V) MEDITACIÓN

- a. Introducción la meditación
- b. Técnicas básicas de meditación

VI) CHARLA LIBRE

- a. (preguntas y respuestas) sobre la filosofía del Yoga