

TALLER DE YOGA Y MEDITACIÓN (JUAN VERA)

Hola a tod@s, me llamo Juan soy una persona afectada de vih-sida, profesor de yoga y meditación. Os invito a compartir en estos encuentros, un espacio donde podamos ser creativos y fluir con toda nuestra energía, aprovechando todos los beneficios de esta práctica milenaria que es el yoga.



Pranayamas

Si en nuestra vida hay algo imprescindible, es el aire que respiramos. Por eso nuestra vida comienza con una inspiración y acaba con una exhalación, siendo este alimento gaseoso el más consumido por nuestro organismo (13.000 litros/día), de ahí la importancia de tener en cuenta todos los factores que influyen en nuestra función respiratoria.

Todos los malos hábitos adquiridos a lo largo de nuestra vida, como las posturas corporales incorrectas, influyen en nuestro aparato respiratorio. Las largas fibras musculares de la parte posterior del diafragma se extienden hasta la columna vertebral, por lo que es muy importante tener una espalda fuerte y flexible manteniendo una postura correcta, y tonificando estos músculos con un ejercicio adecuado para que nuestro diafragma funcione con el máximo rendimiento posible.

Con la práctica de los ejercicios respiratorios y Pranayamas, nuestro tórax se irá tonificando y con él también trabajaremos los músculos abdominales, factores que sin lugar a dudas contribuirán a corregir los hábitos respiratorios.

Hay que ser constante y paciente en la técnica para conseguir hacer mas profunda la respiración, lo cual nos va llenar de relajación y tranquilidad que con el tiempo se convertirá en la tan perseguida “Paz Interior”.

Para la práctica de yoga traer ropita cómoda, una manta, cojines.