

XL Encuentro de Otoño 2016

Clase de Yoga (La energía de los chakras)

Que es el Hatha Yoga

Yoga significa Unión/integración en si mismo

De las variadas modalidades del Yoga, el Hatha trabaja en el cuerpo y en la mente para perfeccionarnos y actualizar las potencialidades que duermen en nosotros y que desconocemos.

Ha, el sol y Tha, la luna, son símbolos de los dos polos que están presentes en cualquier forma de materia y de energía, son el polo positivo y el polo negativo, el sí y el no, la luz y la oscuridad, lo masculino y lo femenino, la actividad y la pasividad, el Yang y el Yin. El cuerpo humano tiene vida porque está animado por estas dos corrientes, en equilibrio hay salud, desequilibradas hay caos orgánico. El Yoga, actúa no solamente sobre el cuerpo físico sino también sobre el cuerpo energético. Mediante la práctica de posturas (asanas), respiración, ejercicios de limpieza, relajación y meditaciones, acumula energía y la dinamiza en diferentes centros energéticos llamados Chakras.

Que son los chakras

Los chakras son fuerzas vitales de energía concentradas. Se encuentran dentro de nuestro campo áurico como masas de vórtices de color que penetran e interactúan con nuestro cuerpo físico, especialmente en lo relacionado **con nuestro sistema endocrino, el sistema nervioso central y la columna vertebral.**

Trabajo de esta clase

Chakra Muladhara (raíz) representado por una flor de loto con **cuatro pétalos rojos**, está regido por el elemento tierra, que proporciona una cualidad de asentamiento "terrestre". (se localiza en la base de la columna)

Instinto: Supervivencia

Cuerpo físico: huesos, dientes, piernas, pies. Columna vertebral

Sentido: olfato

Asanas: montaña, postura orgullosa, elefante, saltamontes. Saludo a la tierra, caminar.

Pranayama ; Respiración abdominal (en el suelo)

Proporcionan; Sensación de enraizamiento, seguridad, apoyo, estabilidad

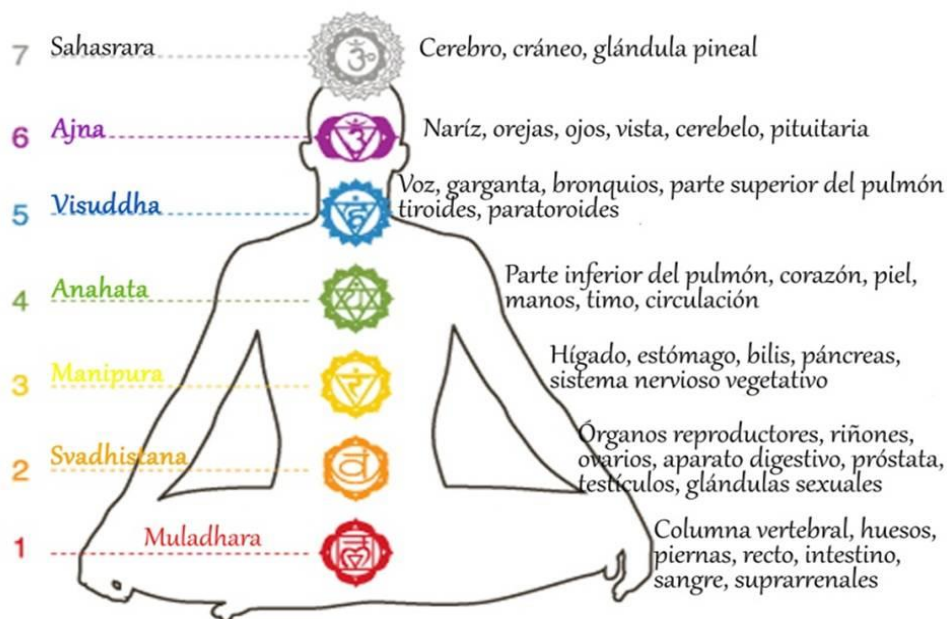
- activar Apana (energía que rige la eliminación)
- equilibrar la energía en los canales del intestino grueso
- Mula bhandha (contracción del suelo pelviano)

Meditación/relajación: conectar con el Chakra Muladhara (elemento tierra)

Color: Rojo

Bija mantra: Lam

Actitud a transmitir: Como parte del instinto de supervivencia, el chakra de la raíz está estrechamente ligado a la seguridad, a las emociones, a lo físico. Cuando está desequilibrado, podemos sufrir baja autoestima, sentirnos alejados de nuestro cuerpo y de nuestra sexualidad o ser propensos a la depresión y a comportamientos adictivos. Cuando está equilibrado, nos sentimos seguros, sanos y felices.



Taller de Yoga impartido por Felicidad Martín formada como profesora de Yoga en la Escuela Sanatana Dharma