YOGA PARA LA SALUD

Continuamos con nuestros encuentros de Hatha Yoga los días miércoles en los horarios: 1º grupo de 16.30 a 18 hs y el 2º grupo de 18.15 a 19.45 hs.

La finalidad de esta práctica, es que los participantes puedan tener un espacio y un tiempo para el propio encuentro con sus cuerpos: a través de ejercicios de ablandamientos para las articulaciones; las Asanas que son posturas corporales caracterizadas por su estatismo y concentración mental; los pranayamas o ejercicios respiratorios para desarrollar una respiración completa, la que ayuda a la realización de la relajación.

Estar en contacto con uno mismo es estarlo con la realidad que transitamos en el aquí-ahora personal y en estos encuentros el "darnos cuenta" nos favorece para poder vivir con una mejor calidad de vida y de contacto con nuestros mundos interno y externo.

Las técnicas del Yoga proporcionan mayor vitalidad, energía, salud y alegría.

Su práctica regular torna a los cuerpos más flexibles, con mejor respuesta a las necesidades cotidianas y mejor movilidad articular; es una profunda limpieza que se realiza a través de movimientos suaves y respiraciones profundas que confieren tranquilidad y liberación de tensiones: "dime cómo respiras y te diré cómo vives".

Se practican técnicas de relajación: el estrés y la aceleración obligan muchas veces a vivir en un ritmo que no es el propio, pero que es necesario. A menudo resulta difícil liberarse de las preocupaciones e inquietudes; por eso la relajación Yoga es un camino natural para de a poco ir adquiriendo mayor conciencia corporal, reconociendo las tensiones que hay que soltar a través del desarrollo de la concentración y del estar atento al propio cuerpo y a las emociones que lo transitan.

Cuando logres quedarte simplemente en quietud, sin esfuerzos, observándote en profundo silencio, respirando naturalmente, dejando que todo fluya, sin oposición estarás dando los primeros pasos en la relajación y con ellos el logro de la calma, la paz interior que te llevarán a ubicarte en la vida con más naturalidad en contacto con tu yo. Relajarse es estar presente, el aquí-ahora; es una actitud mental que otorga cierta actitud corporal.

María Margarita Garuti
Profesora de Yoga
Psicóloga Social