



## YOGA

**TODOS LOS MARTES DE 13:00 A 14:00**

El Yoga es una ciencia completa de la vida, que se originó en la india hace muchos miles de años. El sistema de desarrollo y evolución personal más antiguo que hay en el mundo, y abarca el cuerpo la mente y el espíritu. Los antiguos yoguis tenían una comprensión profunda de la naturaleza esencial del hombre, y de lo que éste necesita para vivir en armonía consigo mismo y con el medio ambiente. Percibieron el cuerpo físico como un vehículo, en el cual la mente es el conductor, el alma la verdadera identidad del hombre, y la acción, las emociones y la inteligencia las tres fuerzas que movilizan el cuerpo vehículo. Para que haya una evolución integrada, estas tres fuerzas deben estar en equilibrio. Aquellos primeros maestros teniendo en cuenta la relación recíproca entre el cuerpo y la mente dieron forma a un método especialísimo para mantener dicho equilibrio, un método que combina todos los movimientos que necesitamos para asegurar la salud física (asanas), con las técnicas de respiración (pranayama) y de meditación que han de asegurarnos la paz mental.

Los orígenes del yoga se pierden en las brumas del tiempo, se le considera como una ciencia divina de la vida, que le fue revelada durante la meditación a aquellos sabios iluminados. La prueba arqueológica más antigua de su existencia se encuentra en varios sellos de piedra que muestran figuras en posturas yóguicas, y que fueron excavados en el valle del indio; se calcula que datan aproximadamente del año 3000 a. C. La primera mención del yoga se encuentra en la vasta colección de escrituras que constituyen los Vedas, de los cuales una parte se remonta por lo menos al año 2500 a. C. pero el principal fundamento de las enseñanzas yóguicas, y de la filosofía conocida como Vedanta (el fin del conocimiento), se encuentra en los Upanishads, que forman la última parte de los Vedas. Lo que en occidente conocemos como yoga es en realidad el "Raja Yoga" y su espina dorsal está constituida por los "Yoga Sutra de Patanjali" texto del que se cree fue escrito en el siglo tercero a. C., y el Hata Yoga es la rama práctica del Raja Yoga, que incluye las asanas, el pranayama y los kriyas que son ejercicios de purificación y el texto clásico es el Hata Yoga Pradipica.

La fisiología del Yoga :

Un estudio de los efectos de seis meses de prácticas del Hatha Yoga demostró los siguientes efectos, un incremento significativo de la capacidad pulmonar y de la respiración, reducción

del peso corporal y del cinturón adiposo; aumento de la capacidad de resistencia al estrés y disminución en los niveles de colesterol y azúcar en la sangre, todo lo cual da como resultado un efecto estabilizador y restaurativo sobre los sistemas naturales del cuerpo. Hoy en día no puede haber ya ninguna duda de la eficacia del yoga como medicina tanto preventiva, como curativa.

Los cinco principios del yoga :

La relajación adecuada; El ejercicio adecuado;

La respiración adecuada; La dieta adecuada;

El pensamiento positivo y La Meditación.

## **Precios:**

35 euros al mes (12 euros clase suelta)

## **IMPARTE:**



**CARMEN PAZ ANDÚJAR CRUZ**

Nacida 24-1-1956

D.N.I. 51.620.130-B

- PROFESORA DE YOGA POR AIPYS (Asociación Internacional de Profesores de Yoga SANANDA “YOGA CENTER”)
- PROFESORA DE YOGA (Centro de Yoga Sivananda Vedanta Madrid. Realizado en Neyyar Dam en India)
- TERAPEUTA GESTALT formada en CIPARH (Corredera Baja de San Pablo, 53. PACO PEÑARRUBIA)

- ENEAGRAMA (Introducción a los Eneatipos en CIPARH)
- SAT I y II (Fundación Claudio Naranjo)
- TRABAJO FIGURAS PARENTALES (Juan José Albert Gutiérrez. Instituto de Psicoterapia Emocional y Técnicas de Grupo de Alicante)
- CURSO PSICOLOGÍA CLÍNICA INTEGRATIVA (Juan José Albert Gutiérrez)
- FACILITADORA DE BIODANZA POR LA ESCUELA DE BIODANZA DE VALENCIA ( JORGE TERREN Y BETINA BERT