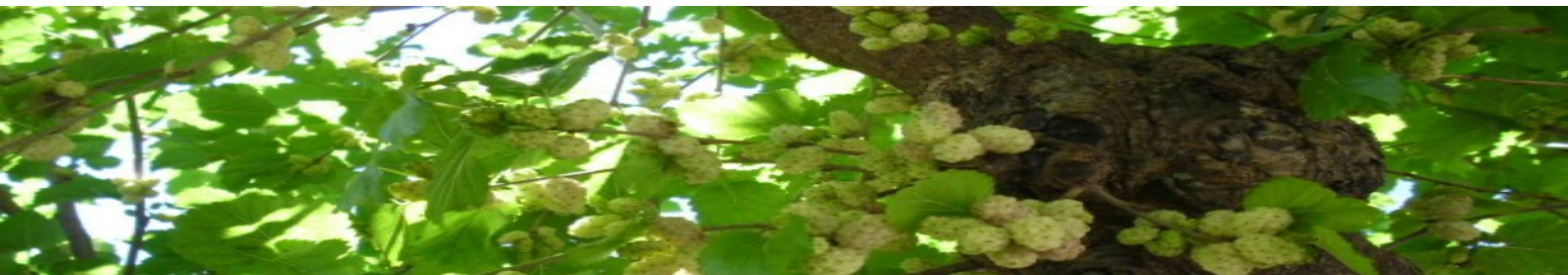




PROPOSTES DE TALLERS

- **RESPIRACIÓ CONSCIENT (MÈTODE R.A.S.)**
4 sessions (8 hores). Durada: un mes.
- **RELAXACIÓ CONSCIENT IOGA – NIDRA**
4 sessions (8 hores). Durada: un mes.
- **INICIACIÓ A LA MEDITACIÓ**
4 sessions (8 hores). Durada: un mes.



RESPIRACIÓ CONSCIENT PRANAIAMA (Mètode R.A.S)

De tothom és sabut, que la respiració és un element imprescindible per mantenir la vida. Sabem sobradament, que si el nostre cos per la causa que sigui deixa de respirar es para el seu funcionament i deixem d'existir. Si és tan important la respiració ens hauríem de preguntar: el meu cos absorbeix l'oxigen suficient per mantenir en salut totes les meves cèl·lules ?

Els Vedas, i concretament Patanjeli, un dels savis en la Ciència Ioga, compara la importància de tenir un nivell de respiració òptim a la qualitat de vida, com fer una dieta saludable i un manteniment òptim del cos físic.

Dóna molta importància a fer una respiració adequada, i per poder-la mantenir així, dóna mitjans, eines, per exercitar la respiració, i d'aquesta manera progressar en l'ampliació de la capacitat de respiració.

En aquestes sessions, s'ensenyarà com pots aconseguir de manera progressiva aquesta capacitat d'ampliar l'absorció d'oxigen a les teves cèl·lules. Son eines senzilles que no demanen cap tipus de preparació prèvia. Tothom les pot aprendre, cadascú al seu ritme. Un cop apreses, podràs practicar a casa teva si vols amb una guia (CD) per poder continuar la teva pràctica fins allà on tu vulguis.

En la nostra cultura occidental tenim incorporat que fer una bona dieta i exercitar el nostre cos ens porta a mantenir una bona salut, però no tenim incorporat que exercitar la nostre respiració millorarà l'oxigenació de les nostres cèl·lules.

Beneficis:

Ampliar la capacitat d'absorbir més oxigen, pot beneficiar a les persones que tenen molèsties com:

- *Insomni*
- *Ansietat*
- *Asma*
- *Al·lèrgies*
- *Hipertensió*
- *Estrès*
- *Neteja el Sistema Nerviós*
- *Neteja les memòries emocionals negatives*

“LA RESPIRACIÓ FA DUES FUNCIONS, OXIGENAR LES CÈL·LULES DEL NOSTRE COS I ALHORA ÉS UN ANTIOXIDANT”

Les persones que pateixen alguna malaltia de pulmons, cal preguntar-ho al seu metge si podem practicar.



RELAXACIÓ CONSCIENT – IOGA NIDRA

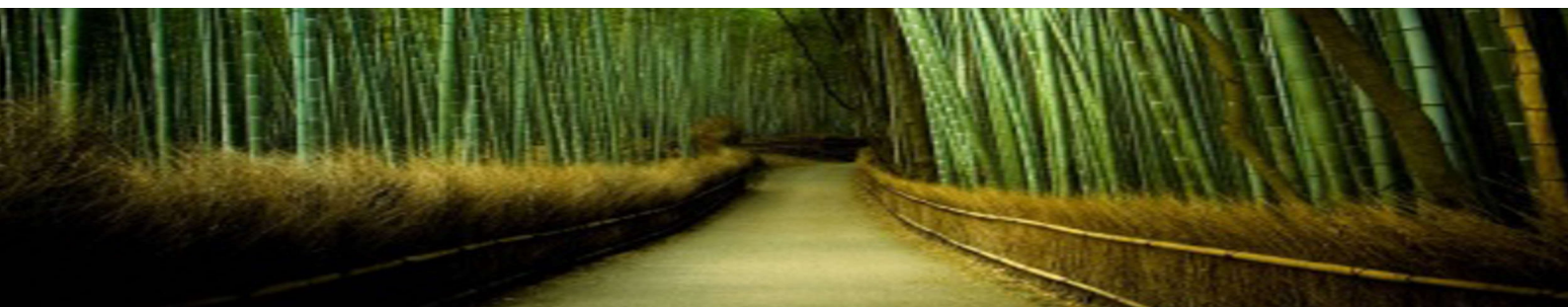
*És un sistema de relaxació física, emocional i mental, en que s'arriba a un estat de “**son conscient**”, la ment es manté en la frontera entre la vigília i el son, la consciència treballa ambdós, però no s'associa en cap d'ells. És difícil mantindre's en aquest estat de “**son conscient**”, és per això que hi haurà moments que la consciència es dirigirà cap a l'exterior a través dels sentits i ens despertarem, i en altres moments lliscarà cap al son i ens adormirem. Si anem practicant, la consciència tendeix a establitzar-se en el nivell de “**son conscient**”.*

*Els beneficis que ens aporta aquesta pràctica de relaxació són: Quan la nostre consciència arriba en aquest estat de “**son conscient**”, la nostra ment es tranquil·litza, entrem en un estat de silenci mental i la ment esdevé molt poderosa i en aquest estat és quan podem millorar:*

- *el nostre estat físic*
- *la capacitat d'atenció*
- *potenciar la memòria*
- *augmentar el coneixement*
- *descobrir el nostre potencial interior*
- *reestructurar la nostre ment*

- *poder canviar els nostres patrons mentals*
- *modificar si cal, els nostres estats emocionals*

*En aquest taller de Ioga – Nidra, aprendràs a relaxar els tres cossos, físic – psíquic – mental. Arribaràs experimentar el “**son conscient**”. Podràs continuar la pràctica a casa teva amb una guia (CD).*



INICIACIÓ A LA MEDITACIÓ

*És una de les tècniques més subtils de la ciència Ioga, l'eina per practicar la Meditació és l'**observació**, sense aquesta no es pot arribar a meditar.*

Aprenem a potenciar aquesta actitud d'observar. Per fer-ho, es passa per diferents etapes d'observació cada vegada més subtils.

L'objecte a observar és, des de qualsevol element agradable fins arribar a un mateix.

Des de mantenir l'observació de la teva respiració espontània.

Des de dirigir l'observació a una zona concreta del cos.

Des d'observar els pensaments que van i venen, tot això i més, dintre d'un marc de silenci i quietud.

Beneficis que ens pot aportar la pràctica d'aquesta tècnica:

- *dóna descans a la ment*
- *es potencia l'Atenció*
- *s'alliberen tota classe de tensions*
- *millora el rec sanguini del nostre cervell*
- *aporta claredat mental*
- *afavoreix el son profund, el cos descansa i es recupera més depressa*

