I Encuentro de Meditación Esencial

Meditación Esencial 25 y 26 de febrero 2012

en La Plana

Hola amigos, espero que este nuevo año 2012 sea un espacio de encuentro, paz y felicidad. No hace tanto del encuentro que hicimos a finales de septiembre para compartir nuestros talleres y nos quedó el gusanillo de encontrarnos más a menudo. Me hice eco de vuestros deseos y os propongo un nuevo encuentro, esta vez de meditación el 25 y el 26 de febrero 2012, también en La Plana.

Sabemos que la meditación es el corazón del trabajo del Yoga y también sabemos que los āsanas, los ejercicios de respiración y de concentración nos preparan para la actitud contemplativa. A menudo el ratito que hacemos cada día en la meditación no nos llega para purificar nuestra mente a fondo y para vitalizar nuestro cuerpo. Por eso necesitamos algún encuentro más intenso.

La propuesta es sencilla. No voy a dirigir el encuentro sino a moderarlo. **Planteo un encuentro en total silencio con algunos**

paseos en la naturaleza siempre en solitario. La única comida donde podremos hablar y compartir experiencias será el domingo al mediodía. Las meditaciones serán de aproximadamente 45 minutos y cada uno puede practicar su propia meditación siempre y cuando sea en silencio y dentro del círculo meditativo. Para lo que no tienen una práctica determinada yo sugeriré unos principios meditativos al inicio para no perderse, pero serán optativos.

Estaremos en la sala grande de La Plana pero lógicamente hay **plazas limitadas**. Hasta el 16 de febrero hay preferencia para apuntarse alumnos y profesores de la escuela. Desde aquí hasta el 24 pueden apuntarse amigos o alumnos de los profesores siempre y cuando tengan una mínima experiencia meditativa.

El curso empezará el sábado 25 de febrero a las 10 h. puntualmente, se recomienda estar al menos media hora antes. Es imprescindible **traer colchoneta y cojín de meditación**. **El curso ES GRATIS y sólo se paga la pensión en La Plana**desde el sábado hasta la comida del domingo. La anterior vez fue de 60 euros, si hay algún ajuste os lo digo en la nueva comunicación.

Enviar un correo para apuntarse a julianperagon@gmail.com, recibiréis confirmación.

CURSO:

25 y 26 de febrero 2012

LUGAR:

Fundació La Plana

I Encuentro de Yoga Abierto

• Primer Encuentro YOGA ABIERTO

17 y 18 de septiembre 2011
en La Plana

Ya en marcha después del largo verano e intentando organizar el encuentro abierto de yoga para este 17 y 18 de este mes de septiembre. Como ya os dije en una carta anterior nos encontraremos en La Plana (sala de piedra) a las 10 h del sábado, ya desayunados.

Ya sabéis que el encuentro es gratuito y sólo se paga la pensión. La pensión hasta el domingo comida incluida es de 60€. Si no os quedáis a comer el domingo tenéis que avisar y cuesta la pensión 48€. La pensión se pagará directamente a La Plana después de la comida del sábado. Esta carta se enviará a las personas que estáis apuntados, es IMPORTANTÍSIMO avisar de vuestra no asistencia si es que habéis cambiado de opinión con una semana de anticipación ya que la casa compra la comida por anticipado.

Creo que será un encuentro fecundo, hay mucha afluencia de viejos amigos en la formación. El primer objetivo es el de volver a vernos después de tiempo y compartir experiencias. El segundo es lógicamente practicar desde un estilo u otro, con una intensidad u otra, algo que necesitamos vitalmente después de cualquier verano bochornoso. Pero también habrá momentos para hablar, para hacer alguna tertulia, o más en concreto para ver cómo está en estos momento el certificado de instrucción en yoga y cómo nos influye a los profesores.

Os paso a continuación los compañeros que van a dar un taller, aunque ciertamente con los días se sumarán otros:

MASAJE TAILANDÉS Y YOGA. Por Miguel Molina

El masaje tailandés, llamado también yoga estático es una técnica que pretende equilibrar la energía del cuerpo mediante presiones y estiramientos, esta energía circula por unas líneas del cuerpo llamadas líneas energéticas sen, meridianos en

medicina china y nadis en medicina ayurvédica. El taller pretende introducir esta técnica en una clase de yoga.

CREAR UN ESPACIO SAGRADO DE PRÁCTICA. Por Albert Talarn

Para que nuestra práctica cotidiana sea lo máximo efectiva posible, es necesario que nuestro entorno nos apoye y nos potencie. Vamos a dar unos consejos prácticos para que con los recursos que disponemos, podamos crear nuestro pequeño altar (hacia donde se dedica la práctica) y nuestro gran altar (donde realizamos la práctica). No nos vamos a olvidar que como ya somos profesores y practicantes, de resolver todas las dudas concernientes que nos hayan surgido sobre este tema.

VIVR EN EL CIELO. Por Cinta Doñate

Un paseo por el cuerpo, corazón y mente. Técnicas de relajación.

LA PRÁCTICA DEL YOGA COMO UN LABORATORIO PARA INTEGRAR LA ESPIRITUALIDAD BUDISTA. Por Teresa Marín y Maite Pastor

Observando nuestros Shenpas (apego,enganches,incomodidad esencial). La integración del budismo en la práctica del Yoga requiere fundamentalmente un cambio en la motivación y en la intención con la que practicamos: el beneficio de todos los seres sintientes.

Buscamos que la práctica nos ayude a

desarrollar e integrar las cualidades espirituales del budismo (compasión,amor alegria,ecuanimidad) a observar nuestra reactividad y a transcender nuestros obstáculos. El estado de conciencia que nos proporciona el Yoga puede ser un laboratorio de observación,donde con curiosidad y trabajo se produzca la alquimia necesaria para que se de la transformación que nos lleve a la Comprensión.

PREPARÁNDONOS PARA EL OTOÑO. Por Mónica Calvo

Sesión de Hatha yoga y Chi kung para armonizarnos con la energía del otoño. Comprenderemos sus características e influencias en nosotros, encontrando las herramientas para vivir la estación con plenitud.

SERIE SURYANAMASKAR – POSTURAS DEL SALUDO AL SOL. Por Àlex Costa

A muchos practicantes de yoga les resulta pesado ejecutar el clásico ejercicio del Saludo al Sol debido a la dificultad de algunos pasos. Aquí, vamos a dar la vuelta a la tradicional idea de introducir el Saludo al Sol como forma de calentamiento. En el recorrido de esta serie se preparará, profundizará y compensará cada una de las posturas que conforman la secuencia del Saludo al Sol. Será una buena manera de hacernos amigos de ella.

SERIE YOGA PEDAGÓGICA TRES NIVELES DE INTENSIDAD. Por Arjuna Peragón

Sabemos que el corazón de una práctica radica en el equilibrio delicado entre esfuerzo (sthira) y bienestar (sukha) lo que nos lleva directamente a un yoga de la escucha. Esta escucha es realmente difícil de dirigir en un grupo pues cada uno está en un proceso diferente. Una serie con tres niveles de intensidad donde cada postura se plantea en tres fases nos permitiría la posibilidad de que el alumno investigue sobre este equilibrio.

ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES. Por Carina Coll

El propósito de los estiramientos Estiramientos de Cadenas Musculares es liberar o reducir el esquema de tensiones profundas que cada uno poseemos, actuando tanto a nivel preventivo como terapéutico. Estas prácticas son una buena herramienta para introducir en una clase de yoga, ya que se trabaja de manera sencilla y eficaz sobre el aparato locomotor. El taller consiste en realizar algunos estiramientos con la intensión de liberar la cintura pélvica, cintura escapular y cabeza, centrándonos en la respuesta respiratoria de cada zona.

Me hace mucha ilusión poder iniciar este nuevo espacio anual y compartir sinceramente nuestra pasión por el Yoga. Os doy las gracias a todos por vuestra presencia y especialmente a los que compartís vuestra experiencia y sabiduría

en los talleres. Una lectura de esta crisis de proporciones planetarias es que necesitamos estar cerca unos de otros para encontrar salidas.

En todo caso nos vemos en La Plana el 17 de este mes y OS RUEGO aviséis de cualquier cambio en vuestra asistencia. Mi móvil es 650 221 551. Un fuerte abrazo. Hari Om Tat Sat Om Shanti. Arjuna