

Ioga i persona gran

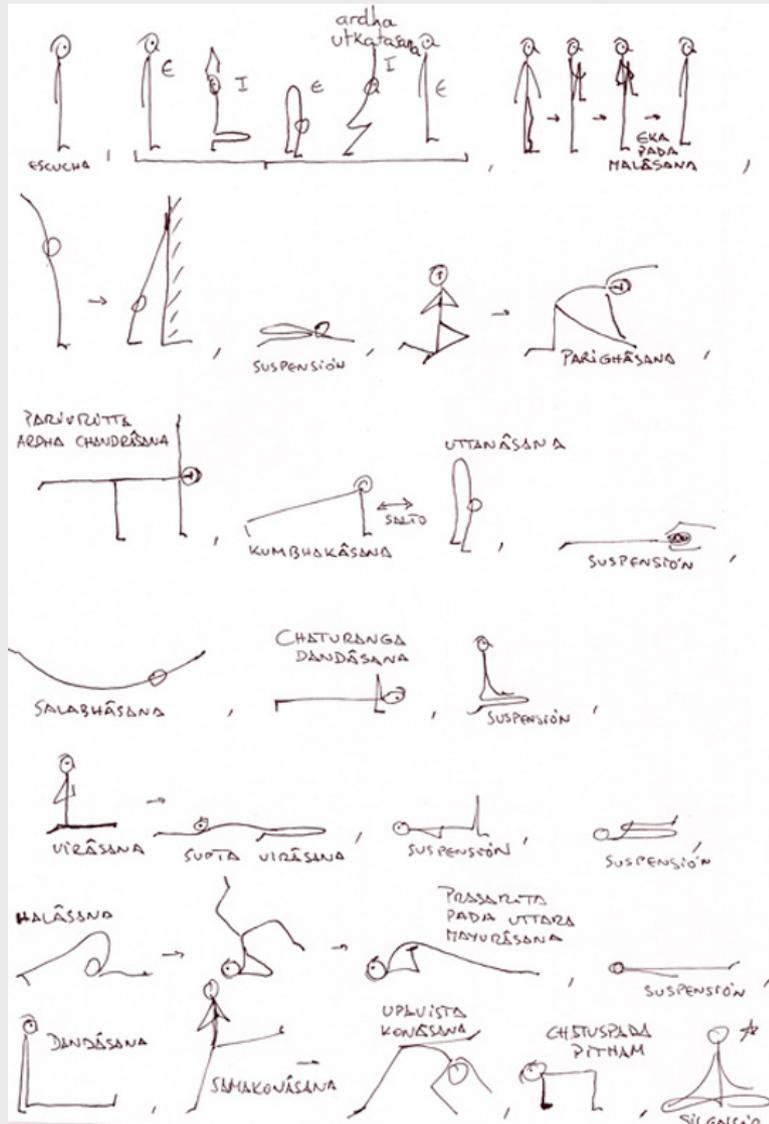
Ver en formato PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/05/Ioga_persona_gran.pdf

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/05/Ioga_persona_gran2.pdf

Yoga Social: Yoga para jóvenes

- A veces necesitamos salir de nuestra rutina de práctica de yoga. Necesitamos probar otras posturas y otros movimientos. Es importante saber también cómo nos relacionamos de nuevo con el esfuerzo y cómo manejamos nuestro límite. Es importante no hacerse daño porque ahimsa es la ley sagrada del yoga pero aquí, en el equilibrio sthira-sukha, no somos tan estrictos. Veréis que he puesto bastantes posturas de suspensión que hacen de compensación a una práctica más intensa. Cierto que esta práctica para los más jóvenes puede que no sea «intensa» ya que formaría parte del yoga que podemos aplicar a su naturaleza.



Julián Peragón