

IOGA A MAR DE PEIXOS

Amb el ritme del nostre dia a dia, moltes vegades ens desconectem del cos ja que tenim posada tota l'atenció i energia en els nostres pensaments, anem desatenent el cos de les seves necessitats. Moltes vegades les persones vivim amb contractures a l'esquena, a les cervicals, en general amb mals físics que no atenem i es van acumulant. El més curiós es que acabem per habituar-nos i ens acostumem a viure amb tensions. Perquè no anem a l'arrel d'aquesta tensió, contractura, dolor físic per alliberar-lo i desbloquejar tot allò acumulat? Ens som capaços però sempre el cos s'acaba deixant pel final.

En el nostre dia realitzem moviments ràpids, respirem defectuosament, patim d'estrés, ens costa dormir, amb el ioga aprendrem a respirar correctament, aprendrem a alliberar tensions acumulades, desfer contractures i aprendrem tècniques per a descansar bé i millor.

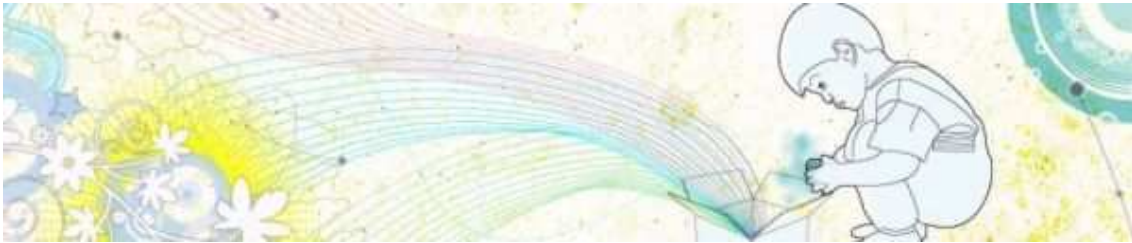
Objectius

- Prendre consciència del propi cos, conèixer quines són les diferents parts del meu cos, per sentir-lo cada vegada a nivells més profunds.
- Dedicar un espai al meu cos i a la meva ment, el primer pas és conèixer-lo per veure què necessita en cada moment.
- Conèixer la meva respiració per a poder-la modificar a voluntat quan jo vulgui.
- Aprendre a relaxar el meu cos i la meva ment.
- Integrar el físic, el mental i l'emocional per actuar d'una manera harmònica i equilibrada.
- Treballar la concentració i l'atenció.

Continguts

Aprendrem diferents (assanes) **postures**, cada una d'elles treballa diferents parts del cos. L'objectiu de les postures és anar sentint en cada una d'elles les diferents parts del cos que treballo, veure si utilizo la musculatura adequada i poc a poc anar profunditzant en cada una d'elles per veure si estic en el punt adequat de la postura, veure capes més profundes a nivell intern de la musculatura, anar coneixent

Veronica Cobos
www.iogainens.com
info@iogainens.com
Telèfon: 93 787 29 66
Mòbil: 630 676 223
Twitter: @iogainens



més el cos, el seu funcionament i aprendre a voluntat a relaxar-lo. És important atendre el cos, conèixe'l, saber què necessita en cada moment per així donar-li d'una forma adient.

Un aspecte molt important en el loga es la **respiració**. La respiració és un element clau per a la realització de les postures. S'aprèn les diferents parts del cos que intervenen en la respiració, com per exemple el diafragma, el múscul més important en aquest procés, quina és la seva funció i com hi intervé. A través dels exercicis respiratoris es pren consciència de la importància que té respirar bé en el dia a dia.

Després d'uns exercicis dinàmics cal també un moment de **relaxació** on s'experimentarà uns minuts de calma i relax. A través de visualitzacions, música i un espai íntim s'experimenta la sensació de tranquil.litat i harmonia en el cos. Una estona de calma ajuda a la persona a estar bé amb ella mateixa i els demés, a estar més centrada, amb més confiança.

La desconexió que vivim entre el cos, la ment i les emocions, genera unes pautes de comportament que repercuteixen de forma molt concreta al cos i en cada persona pot ser diferent. El loga ens permetrà integrar tots 3 aspectes (cos, ment i emocions) perquè tots 3 estiguin equilibrats i alhora d'actuar es faci d'una manera harmònica i equilibrada.

Temporalització

Sessions d'una hora i quart que constaran de:

- 5 minuts d'inici de consciència corporal i escalfament.
- 30 minuts de pràctica de postures per estirar el cos i desbloquejar-lo.
- 10 minuts de pràctica de respiració amb l'objectiu d'aprendre a respirar correctament.
- 15 minuts de relaxació.

Veronica Cobos
www.iogainens.com
info@iogainens.com
Telèfon: 93 787 29 66
Mòbil: 630 676 223
Twitter:@iogainens