



USAL

UNIVERSIDAD DEL SALVADOR

Escuela de Estudios Orientales
"Rev. Padre. Ismael Quiles S.J."

TECNICATURA UNIVERSITARIA EN YOGA

Proyecto Cátedras Abiertas
Coordinación: Lic. Esteban Piltch

TEORÍA Y PRÁCTICA DE LAS TÉCNICAS DEL YOGA

HATHA YOGA. El cuerpo y sus posibilidades actuales de trabajo.

Prof. Marcela Aguirre Mundani

En muchas ocasiones deseáramos serenar nuestra mente, respirar con mayor fluidez, tranquilizar y reconfortar nuestro espíritu; sin embargo parece muy difícil tomar el control cuando las condiciones externas no son las ideales.

El Hatha Yoga nos muestra que contamos con un recurso más sencillo, un abordaje menos ambicioso si se quiere: nuestro propio cuerpo.

Una simple circunducción suave de hombros, la observación consciente de la propia respiración, entre tantas otras cosas, nos ofrecen un camino más llano para una transformación genuina. De a poco, progresivamente.

El Hatha Yoga toma el cuerpo como una puerta de acceso para ingresar a lo profundo e integral de nuestro ser, que es uno.

Las posibilidades actuales de trabajo que nuestro cuerpo tiene, serán acrecentadas y/o transformadas, para nuestro mayor bien y mejor vivir. Esto se da naturalmente con la práctica sistemática del Hatha Yoga, cuya complementariedad de sus principios va equilibrando nuestra energía.

La disciplina cuenta con centenares de técnicas, que a su vez tienen múltiples variantes, diseñadas para diferentes necesidades y para progresar hacia una práctica cada vez más perfecta.

La regularidad y la constancia deben ser dos cualidades de la práctica. Será así, sencillamente, como las actuales posibilidades de nuestro cuerpo serán trascendidas. Entonces habrá menos dolores, mayor flexibilidad, mayor conciencia; y descubriremos que no será sólo a nivel físico, sino a nivel global porque somos una unidad.

En esta cátedra abierta, compartiremos una práctica de Hatha Yoga en la que con total libertad, cada uno trabajará desde sus posibilidades.

Venir con ropa cómoda.