



## Què és el ioga?

El ioga és una eina mil·lenària que actua establint una comunicació harmoniosa entre les funcions del cos i la ment, permetent al practicant tenir la capacitat de controlar cada vegada més aquesta unió.

El ioga serà l'eix conductor de la pràctica de la relaxació, la respiració, la concentració, la presa de consciència... fins aconseguir l'equilibri.

El ioga ens proporciona salut i llarga vida mitjançant les assanes, que ens retornen la flexibilitat a la nostra columna vertebral, ens tranquil·litzen els nervis sobreexcitats, relaxa els músculs i augmenta la vitalitat dels nostres òrgans i centres nerviosos.

El hatha ioga, caracteritzat per la seva simplicitat (assanes, postures senzilles on el cos i la ment s'harmonitzen) aporta un agradable silenci, la calma mental necessària per les nostres experiències quotidianes, que és l'autèntic efecte de la pràctica del ioga, l'autèntica transformació.

## **Contingut del curs:**

### **1r. Trimestre: Potenciem la relaxació.**

- Pendre consciència de la quietud i experimentar l'efecte de tancar els ulls i aconseguir l'estat de la relaxació.
- Aprendre a respirar conscientment, descobrir noves formes de calmar i mirar cap endins amb tècniques molt senzilles de respiració.
- Aprendre a escoltar el nostre cos d'una forma més conscient i començar a entendre la importància de la interrelació que existeix entre cos i ment.
- Mitjançant una respiració profunda, practicada constantment podem desenvolupar un cos sa i fort, l'excès de greix desapareixerà, la tendència a emmalaltir es reduirà, la nostra postura corporal millorarà, obtindrem millor concentració i una sensació general de benestar i salut.

### **2n. Trimestre: Tranquil·litzar la ment.**

- Conèixer el sentit més profund de la pràctica del Hatha ioga és l'objectiu de tot el curs.
- Contactar i experimentar més conscientment amb els efectes de les assanes, per experimentar realment els beneficis del ioga.
- Aprofundirem en la relaxació (Nidra ioga), que ens aportarà beneficis a nivell físic, emocional y mental.
- Ens iniciarem en la pràctica dels exercicis respiratoris (Pranaiama) que proporcionaran energia i oxigen a cada una de les nostres cèl·lules al mateix temps que purificarà i expulsarà del nostre organisme les toxines i tensions acumulades durant la nostra vida.

## Què és el Pranaïama?

Quan has après a relaxar-te, a centrar la teva ment i a sentir l'energia que es mou en el teu interior, és el moment que comencis la pràctica del Pranaïama.

### **És recomanable:**

Per a terapeutes, estudiants i en general per a qualsevol persona interessada a mantenir i millorar el seu estat de salut.

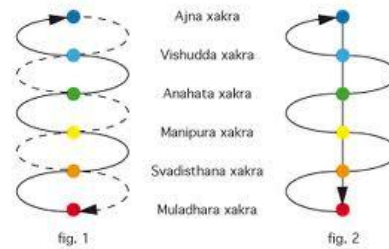
Per a totes les persones que tinguin dificultats amb la seva respiració.

Per als que desitgin augmentar l'energia vital per millorar el control mental.

Per accedir a un nivell més apropiat per a la meditació.

Per millorar la qualitat de la vida.

Als qui portin uns quants anys de pràctica de Hatha ioga i vulguin adquirir més coneixements.



### **NIVELL 1 Prepranaïames.**

Procedim a purificar i netejar els canals energètics.

Preparació de l'aparell respiratori i aprenentatge de la respiració.

### **NIVELL 2 Pranaïames senzills.**

Sèrie d'exercicis en que intervé la respiració amb la finalitat d'absorbir, digerir i acumular l'energia en el nostre cos.

### **NIVELL 3 Pranaïames profunds.**

Treball profund de la concentració Pranaïames que actuen a un nivell intercel·lular motivant uns centres energètics que es diuen chakres.

## **Pràctica dels diferents Pranaïames.**

### **Prepranaïames:**

Kapalabhati – Bastrica

### **Pranaïames senzills:**

Nadisodhana

Anuloma Viloma

Anuloma Pranaïama

Viloma Pranaïama

Ujjay

Bhahtmarin

Jalandarabandha

Shanti Mudra

Kumbaka

Mulabandha

Asvini Mudra

### **Pranaïames profunds:**

Suryabheda Kumbaka

Purna Ujjay

