



yogainclusivocostarica



el
espacio

Metodología



La **metodología** es una disciplina de conocimiento encargada de elaborar, definir y sistematizar el conjunto de técnicas, métodos y procedimientos que se deben seguir durante el desarrollo de un proceso de investigación para la producción de conocimiento.





El yoga es una ciencia práctica, sin ningún misterio, precisa y perfecta, adaptable a todos y en todas circunstancias, concebida para lograr salud física y equilibrio mental y emocional, condiciones indispensables para el acceso y desarrollo de la dimensión espiritual.

Ejercicios conscientes que, por su dinámica corporal y respiratoria preparan el cuerpo y fluyen la energía.

Posiciones corporales mantenidas estables durante un cierto tiempo, controlando la respiración y concentrando la mente.

Técnicas de control respiratorio que apaciguan, relajan la mente y aumentan la energía vital.





Técnicas de interiorización, que permiten limpieza de la mente y percepción de nuestra dimensión interior.

Técnicas de relajación profunda.

Técnicas o procedimientos terapéuticos.



Sincronizar la respiración con el movimiento

Las asanas están unidas en una secuencia exacta, al entrar y al salir de cada postura se produce un orden preciso de transiciones sincronizadas entre la respiración y el movimiento.

La práctica sincronizada con respiración y el movimiento nos puede permitir la concentración y la meditación.



Vinyasa

Vinyasa es un nombre sánscrito que se forma de los conceptos Vi, que hace referencia al posicionamiento del cuerpo según un contexto, y Nyasa, que es uno de los estados meditativos que propugnan la concentración en un punto y su posterior “liberación”.

La respiración es la clave para completar con éxito toda la rutina de posturas o asanas.





Aspectos del Vinyasa

Shakti Krama: la capacidad para desarrollar fuerza y concentración.

Adhyatmika Krama: la capacidad de ir más allá de lo físico.

Chikitsa Krama: el uso de la práctica como terapia.

Parámetros del Vinyasa

Firmeza (Sthira):

la capacidad de permanecer firme en la postura.

Comodidad (Sukha):

la respiración y la atención de la mente.

Respiración (Prayatna Sithila):

la respiración suave y prolongada.



Tristana: centros de atención

La **respiración** sincronizada con el movimiento es el primer componente, que sostiene y sale de cada postura y se une a cada postura con la siguiente.

Las **bandhas**, estimulan y controlan la circulación de la energía en la columna vertebral y sistema nervioso.

Los **drishti** son el punto de concentración mientras permanecemos en la postura.



Ujjayi: respiración victoriosa

Estiramiento victorioso de la respiración.

Alarga la inhalación, la exhalación y como la columna vertebral.

Favorece al intercambio de oxígeno y la circulación sanguínea.





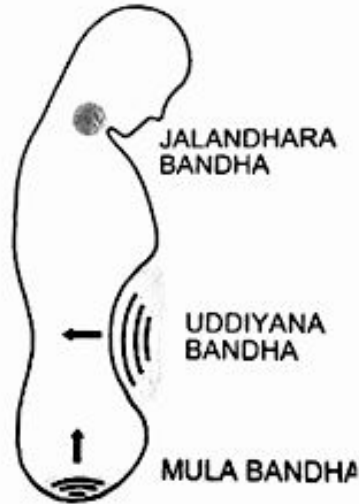
Bandhas: cierres

Cerrar zonas físicas energéticas por donde se puede perder energía.

Contracciones musculares sutiles.

Ayudan a dirigir el Prana por los nadis, incrementando la energía.

Conectan el cuerpo físico con el cuerpo sutil.



Jalandhara Bhandha:

Contracción y leve presión en la red de arterias y nervios ubicados en el cuello.

Uddiyana Bhandha:

Protege la zona lumbar y sostiene la cavidad abdominal. Es la retracción y elevación de la musculatura debajo del ombligo.

Mula Bhandha: Raíz

Ubicado en la base de la columna. Contracción y elevación de músculos en el suelo pélvico.

Dristhi: percepción

Lugar **hacia donde se dirige** la mirada.

Punto de observación en el cual debe concentrarse al permanecer en una postura, para conducirnos hacia el interior.

Al centrar la mente, vamos desarrollando el control de los sentidos, la concentración y la meditación profunda.



Nava Dristhi:

Nasagri: Punta de la nariz

Angustha Ma Dyai: Dedos pulgares

Broomadhya o Ajna Chakra: tercer ojo

Nabi Chakra: Ombligo

Hastagri: Mano

Padhayoragrai: Dedos de los pies

Parsva: Lejos, derecha

Parsva: Lejos, izquierda



Centrarnos en el microcosmos

Verificación de la postura

Aumentar la conciencia, conocimiento y entendimiento propioceptivo.

Meditación en la respiración

Observar el movimiento de la respiración o experimentar la sensación es muy eficaz para silenciar la mente.

Canticos

Nos dan la oportunidad de trascender la mente a través del sonido.

Exploración del cuerpo

Mediante la conexión con las sensaciones, movemos la conciencia lejos del ajetreo y la traemos al presente.





yogainclusivocostarica



el
espacio