



MUDRA-S & BANDHA-S: Las herramientas sutiles del Yoga.

Taller con Kausthub Desikachar

Viernes 27 de abril de 14h a 19h

Sábado 28 de abril de 9h a 18h

Domingo 29 de abril de 9h a 15h

Precio:

250€ antes del 31/01 del 2018

280€ a partir del 01/02 del 2018

Espacio Elsa

Carrer de la Marina 132

08013 Barcelona

Reserva de plaza

tallerconkausthub@gmail.com

+34 677 031 637 (Dana)

Sesiones individuales

El Dr. Kausthub Desikachar ofrece consultas privadas de yogaterapia durante su visita a Barcelona. Durante estas consultas, que son consistentes con las enseñanzas tradicionales de Yoga, se prescribe una práctica individualizada y holística para practicar a diario, adaptada a las necesidades de salud y bienestar de cada persona.

Precio: 75€

NOTA IMPORTANTE

Aunque exploraremos las prácticas de Mudra-s y Bandha-s en el contexto seguro del seminario y bajo supervisión, se debe tener en cuenta que son prácticas antiguas muy poderosas que pueden tener un efecto profundo en el practicante, especialmente en el plano emocional y espiritual. Si tienes alguna duda o pregunta antes del seminario, no dudes en ponerte en contacto con nosotros, bien enviándonos un correo electrónico o llamando por teléfono.



MUDRA-S & BANDHA-S: Las herramientas sutiles del Yoga.

El potencial humano es ilimitado y está oculto en las profundidades de nuestro ser, no solamente en nuestra psique, sino también en las capas de patrones conscientes e inconscientes. Desbloquear este potencial para que pueda manifestarse en toda su plenitud en nuestras vidas es una clave importante en el camino de crecimiento personal y espiritual. Es un proceso que requiere por un lado un esfuerzo constante y, por otro, la práctica de herramientas poderosas, siempre bajo una supervisión cuidadosa. Los mudra-s y bandha-s son instrumentos vitales en el proceso de evolución personal. Mudra-s son herramientas complejas del Yoga que emplean nuestro fuego interno con el fin de ayudar a nutrir las semillas inherentes de nuestras capacidades.

Estas herramientas fueron ampliamente comentadas en textos clásicos como el Hathayoga Pradipika, Siva Samhita y en textos clásicos más modernos como Yoga Makaranda de T Krishnamacharya. Si las practicamos correctamente, en combinación con técnicas respiratorias y visualizaciones específicas, los mudra-s y los bandha-s pueden tocar diferentes capas del ser humano y ayudarnos en nuestro camino hacia una transformación positiva. Gracias al gran poder que son capaces de despertar, los yogi-s les tenían un profundo respeto y se aprendían y practicaban bajo la supervisión cuidadosa de un maestro competente. También comprendieron los requisitos previos necesarios de estas herramientas y los tenían en cuenta, tanto en la propia práctica, como a la hora de enseñárselas a sus alumnos.

En este seminario estudiaremos detalladamente los Mudra-s más importantes. Estudiaremos los principios necesarios que deben ser entendidos y los contextos concretos en los cuales deben ser practicados. Se explicaran los requisitos previos necesarios antes de abordar la práctica de cada Mudra, los matices técnicos, sus beneficios y sus contraindicaciones.

Se presentará contenido aún desconocido con respecto a estos conceptos tan sutiles del Yoga y a cómo aplicarlos en nuestra práctica personal o en la de nuestros alumnos. Este seminario es recomendable para practicantes serios, profesores y formadores de Yoga que quieran llevar su práctica a un nivel más elevado. Daremos también directrices para poder observar en nosotros mismos los efectos de dichas prácticas y los participantes tendrán oportunidad de profundizar en ellas.



Este seminario inspirador y práctico, impartido por el **Dr Kausthub Desikachar**, nieto de Yogacharya T.Krishnamacharya, es una oportunidad única para profundizar en las enseñanzas sutiles y a la vez prácticas del Yoga. Se entregará documentación de apoyo a la formación.

El Dr. Kausthub Desikachar es reconocido por sus amplios conocimientos y sus habilidades pedagógicas para explicar las enseñanzas yóguicas ancestrales de una manera que es profunda pero fácilmente aplicable a practicantes de nuestra sociedad moderna.