



PRESENTA
CURSO

TÍTULO:

FILOSOFÍA Y MÉTODO DEL YOGA CLÁSICO.

DESCRIPCIÓN:

"Los ocho pasos del yoga" se atribuyen tradicionalmente a Patanjali, yogui del siglo III de nuestra era, y es considerado el texto fundacional del yoga. Como en una procesión o una escalera, cada estancia del sendero prepara al cuerpo y a la mente para la iluminación.

1. Yama

Se divide en cinco aspectos a evitar, aunque también pueden entenderse como votos:

- *Ahimsa*, o no violencia. No lastimar a ninguna criatura, en pensamiento ni en acto.
- *Satya*, o no mentir. Cultivar la honestidad de pensamiento y acto.
- *Asteya*, o no robar. Esto aplica tanto para cosas materiales como intangibles, como la atención de los demás sólo para satisfacer tu ego.
- *Brahmacharya*, que a menudo se traduce como “castidad”, pero que literalmente quiere decir “buscar a Brahma”. Quiere decir evitar la lujuria, en el sentido de relaciones sexuales superficiales que disminuyen nuestra energía.
- *Aparigraha*, o cultivar el desapego a las cosas materiales y buscar una vida simple.

2. Niyama

Son hábitos en el trato con nosotros mismos, sobre la observancia de una disciplina interior, y al igual que Yama se dividen en cinco aspectos:

- *Shauca*, o pureza, que se obtiene al cultivar los cinco aspectos del Yama. Se trata de una “limpieza” energética, o como dice la frase popular, “tratar tu cuerpo como si fuera un templo”.
- *Santosha*, o satisfacción, pero no la de los sentidos y las pasiones, sino la que se produce a través de habitar el instante y hacernos responsables de nuestra circunstancia actual, a partir de la cual podremos desarrollarnos.
- *Tapas*, o austeridad. Se trata de alejar la mente, el habla y el cuerpo disciplinadamente de aquello que no aumente nuestra energía, de manera que estemos disponibles para fines espirituales más altos.

- *Svadhyaya*, o estudio de los textos sagrados. Puede entenderse no sólo como el estudio de los *Vedas* y sutras de la tradición hinduista, sino por extensión el proceso educativo que promueve la conexión con lo que sea divino para ti.
- *Ishvara-pranidhana*, o vivir con conciencia de lo divino. Se trata de cultivar devoción hacia lo que sea divino para ti, dios(es), Buda, los ancestros, etcétera.

3. Asana

Aunque en muchos estilos de yoga se habla de *asanas* como sinónimos de posturas, el asana del óctuple camino se refiere por extensión a la preparación del cuerpo para la meditación. En Occidente, el yoga es visto a menudo como una forma de ejercicio y acondicionamiento físico, pero en la tradición se trata de aprender a controlar la posición del cuerpo durante largos períodos para evitar que éste sea una distracción durante la meditación. Como dijo Patanjali, “asana se consigue al liberar el cuerpo y la mente de la tensión y la impaciencia y meditar en el infinito”.

4. Pranayama

“*Pranayama*” se suele traducir como “control de la respiración” puesto que el prana, o energía vital, está íntimamente ligado a la respiración. En efecto, muchos maestros hacen hincapié en la importancia de la conciencia en la respiración, pero no como una forma de “control” sino para mantener la regulación energética del cuerpo. Al inspirar, nuestra energía sube; al expirar, baja. Cuando nos asombramos o algo nos hace felices inconscientemente metemos aire al cuerpo, mientras que la tristeza y el abatimiento crean el efecto contrario al expirar. Más que controlar la respiración se trata de evitar que la mente se distraiga, promoviendo la concentración mediante los procesos de inspiración, retención y expiración de aire.

5. Pratyahara

Este escalón puede traducirse como “retirada” de los sentidos, de modo que la atención se interiorice. Se trata de retirar gentilmente nuestra atención en todo momento de cada cosa que ocurre a nuestro alrededor, de manera que podamos reconocer la naturaleza ilusoria de toda percepción sensorial e incluso emocional e intelectual.

6. Dharana

Según Patanjali, la concentración o *dharana* implica “reunir el pensamiento en un lugar”, a la manera en que las hojas de un libro se encuentran “concentradas” en el libro. En esta práctica fijamos la mente en algún objeto que nos ayude a meditar, que puede ser físico como una flor, un mandala o una vela, o sonoro, como los mantras. Es la concentración sin esfuerzo, reposada.

7. Dhyana

La concentración o *dharana* produce un estado de meditación que se llama *dhyana*, una meditación sin objeto (que no debe confundirse con “la nada” occidental). En *dhyana* la distracción no es un problema, porque la concentración sin esfuerzo ha rendido frutos. No se trata únicamente de la calma de la meditación, sino de llevar esa calma con nosotros a todos los aspectos de nuestra vida, a cada momento.

8. Samadhi

Es el estado último al que puede aspirarse a través del camino del yoga, pero describirlo en palabras sería un ejercicio vacío. Los maestros lo llaman “la unión con dios” y la alegría absoluta, contemplación pura y superconciencia. Aquí se han eliminado todas las oscilaciones de la mente y se descansa en aquello que es incondicionado.

MATERIALES

Todos los materiales incluidos

Excepto:

DIRIGIDO

Dirigido a toda aquella persona que desee conocer este método milenario de conocimiento y desarrollo personal y universal.

¿QUIÉN LO IMPARTE?

Álvaro Peloche, es **profesor de yoga**, con una especialización en técnicas psicofísicas y terapéuticas para la rehabilitación de pacientes. Ha desarrollado un programa para profesionales de las artes escénicas y la comunicación enfocado a la gestión del miedo escénico, la correcta praxis postural y la creación consciente. Este programa lleva funcionando ya tres años en el Conservatorio Profesional Paco de Lucia.

Ha fundado la escuela de Yoga y Meditación **Espacio Bitali** para el desarrollo holístico personal y de equipos de trabajo. Da cursos de **meditación, chi kung terapéutico, organiza retiros intensivos...**

Colabora en distintos proyectos como **voluntario**, en el centro penitenciario de Botafuegos donde desarrolla un proyecto de Yoga y Meditación para reclusos y funcionarios. Da clases regulares para los miembros de la AECC, trabajando no solo en el plano físico y mental, si no también en el desarrollo personal y espiritual de los miembros de la asociación. **Maestro de Reiki.**

En otros campos estudios de **Economía** por la Universidad Complutense. Es **Formador Ocupacional** por la Cámara de Comercio. **Escenógrafo** habiendo hecho diseño y construcción de escenografías para compañías como la de Juan Carlos Pérez de la Fuente (premio Max de teatro), **técnico de maquinaria escénica** en distintas producciones como Bella y Bestia o FAMA el musical. **Socio fundador** de la compañía teatral **la Medusa Títeres**, con distintos espectáculos teatrales. **Presidente de la asociación ESPACIO BITALI**, donde imparte talleres de creación de máscaras, arquitectura en cartón, construcción de espectáculos de títeres y diversas actividades de desarrollo personal y arteterapia.



ÁLVARO PELOCHE
626866278
ESPACIO BITALI
www.espaciobitali.com



¿CÓMO ES EL CURSO?

Teoría (60%)

Práctica (40%)

¿QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?

Aquí te proponemos una explicación sencilla de cada uno de los ocho senderos, comenzando por los comportamientos sociales, *yama* y *niyama*, como nuestra relación con los alimentos, las personas, la naturaleza y uno mismo.

Trataremos de que todos aquellos asistentes al curso comprendan todos estos aspectos fundamentales del método y práctica del yoga como elemento holístico. Siendo capaces de introducirse en su práctica diaria desde una forma sencilla y progresiva.

LUGAR

POR DETERMINAR

FECHA

POR DETERMINAR

HORARIO

El taller tiene una duración de 3 horas y 30 minutos.

Nº DE ALUMNOS

Mínimo 8 alumnos

PRECIO

El precio por persona es de 20 euros. Pudiendo variar para grupos numerosos o entidades que colaboren en proyectos sociales.

¿CÓMO RESERVAR TU PLAZA?

Escribe un mail a espaciobitali@gmail.com con “NOMBRE DEL CURSO” en el asunto del email y nos pondremos en contacto contigo. El pago se hace a través de transferencia. La reserva de plaza se hará solo después del pago del curso.

¿NECESITAS MÁS INFORMACIÓN?

Llama al **626866278**