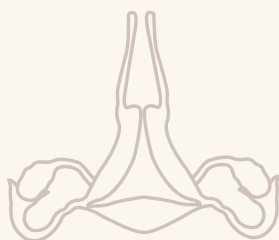


MUEVE TU CUERPO SEGÚN TU FASE

¿POR QUÉ YOGA?



BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA



—¿POR QUÉ YOGA?—

La intención del YOGA es unir mente y cuerpo a través del movimiento. El movimiento es medicina, crea un espejo sobre la semilla que queremos plantar en nuestra mente y emoción.

La palabra Asana significa postura, pose o actitud.

Cuando practicamos asanas de manera regular tenemos la oportunidad de ser conscientes y VER no sólo las posturas que generamos con nuestro cuerpo, sino también las que adoptamos en nuestra mente. Estas actitudes determinan cómo nos comportamos en relaciones, en nuestro trabajo y en nuestra casa (interna y externa).

AL TOMAR CONSCIENCIA DE ESTO Y CREAR UNA
ESTRUCTURA MEDICINA, NOS LIBERAMOS DE

—¿POR QUÉ YOGA?—

DE NUESTRAS REACCIONES INCONSCIENTES Y
PODEMOS GUIAR NUESTRA PROPIA EXPERIENCIA DE
VIDA.

La práctica de estas asanas nos entrega los atributos y energías de sus tocayos. Algunas Asanas son espejos de grandes guerreros en cuanto a fuerza y dirección como Virabhadra, otras reflejan el mundo de las plantas como Vrkasana (la postura del árbol) o Padmasana (la postura de loto). Y muchas otras reflejan el movimiento del mundo animal como Adho Muka Svasana (la famosa postura del perro) o Simhasana (la postura del león).

¿POR QUÉ YOGA?

La postura de la cobra o Bhujangasana crea los atributos de una serpiente en nuestro cuerpo. Así como la cobra tiene una columna vertebral muy flexible, pero con la fuerza suficiente para aguantar el peso de su cuerpo cuando necesita golpear, así logramos integrar esa misma flexibilidad y fuerza en nuestros cuerpos y nuestra mente.

Yoga es un sistema sofisticado de gestión de la energía. La energía de cada posición se gana mediante la repetición de la pose y la creación de una estructura de poses que nos crea una base física, emocional y mental para armonizarnos durante nuestro ciclo y cambios hormonales.



©2022 LUNA MULIER QUEDA PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN DE
ESTE MATERIAL TOTAL O PARCIAL, POR CUALQUIER MEDIO.

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA