

OBJETIVO GENERAL:

En este taller aprenderás las técnicas de respiración y posturas (asanas), tener la vitalidad, energía, la flexibilidad, y recuperar la masa muscular. Así como fortalecer los huesos y sus articulaciones.

Sin hacer asanas o posturas muy complicadas las personas mayores pueden recuperar su energía y obtener un sueño reparador, además de prevenir problemas de reumatismos y artritis.

El yoga recomendado para la tercera edad es: Hatha Yoga

Es un tipo de yoga conocido por su práctica de ásanas o posturas corporales, que aportan a los músculos firmeza y elasticidad, El hatha yoga es uno de los métodos de yoga más difundido en todo el mundo.

Yoga es unir mente, cuerpo y el espíritu, logrando una buena condición de pies a cabeza, mejorando las técnicas de respiración y postura, además de mantener el cuerpo mejorando la flexibilidad, vigor y tono muscular.

TEMARIO:

Yoga es un término sanscrito que puede traducirse como “esfuerzo” o “unión”

Yoga tiene dos grandes conceptos:

1. Es un conjunto de disciplinas físicas y mentales que se originó en la india y que busca alcanzar la perfección espiritual y la unión con lo absoluto
2. El yoga está formado por las practicas modernas que derivan de la mencionada tradición hindú y promueve el dominio del cuerpo y una mayor capacidad de concentración

Concluimos que:

Yoga es un estilo de vida, en palabras muy simples, es darle atención al cuerpo, la mente y la respiración, eso es yoga.

Esto significa que esta práctica milenaria incluye: posturas de yoga (asanas), técnicas de respiración (pranayama) y meditación. A través de ellos, el cuerpo, la mente y la respiración experimentan la unión en armonía, y ese momento es yoga.

El Yoga trae la mente al momento presente, mejorando su claridad y su estado de alerta. Así, la mente se pacifica y puede lidiar con el estrés diario