



TALLER DE YOGA
EL CUERPO FISICO
1,2, Y 3 de OCTUBRE 2010





El taller está dedicado al **cuerpo físico** o materia que es la base y sustento de las demás envolturas sutiles: **el prana y los sentidos**, el mental en todos sus niveles, el alma y el espíritu.

La consciencia orienta su descenso hacia la vida física y la materia, para a partir de aquí transformarla y empezar el ascenso hacia niveles de mayor entendimiento, comprensión, amplitud de miras, cooperación y transparencia.

Para alojar y fluir con una energía creativa, innovadora, radiante, bien orientada e ilimitada, prepararemos un contenedor poderoso y consciente.

Vamos a practicar limpiezas, ejercicio, alimentación adecuada, meditación, relajación y sentiremos cómo la práctica continuada, puede cambiar la forma de nuestros cuerpos y la calidad de nuestra energía vital o prana.

Sentiremos más vitalidad, nos encontraremos más creativos, positivos, generosos y prósperos.

A este primer taller están invitadas todas las personas que quieran seguir todo el proceso y a aquellas que tan solo en este momento quieren preparar el contenedor, conocerlo, limpiarlo y fortalecerlo.

“Patanjali divide la personalidad humana en cinco semillas, cinco cuerpos. Dice que tú no tienes un cuerpo, tienes capas sobre capas de cuerpos; y son cinco”.

Al primer cuerpo lo llama **annamaya kosha; el cuerpo de alimento**, el cuerpo de la tierra, que está hecho de tierra y que se nutre constantemente de alimento. El alimento viene de la tierra. Si dejas de ingerir alimento tu annamaya kosha se marchitará. Así que uno debe estar muy alerta de lo que está comiendo porque eso te conforma y te afectará de millones de maneras. Tarde o temprano tu alimento no es sólo alimento. Se convierte en sangre, en tus huesos, en tu misma médula. Circula en tu ser y te sigue afectando. **La pureza del alimento crea un annamaya kosha puro, un cuerpo de alimento puro.**

Si el primer cuerpo es puro, ligero, no pesado, entonces es fácil entrar en el segundo cuerpo, de otra manera será difícil; estarás cargado. ¿Lo has observado cuando has comido pesado y en exceso? Inmediatamente empiezas a sentir una especie de sueño, una especie de letargo. Te gustaría ir a dormir; la consciencia inmediatamente empieza a desaparecer. Cuando el primer cuerpo está cargado es difícil crear gran consciencia. De ahí que el ayuno se volviera tan importante en todas las religiones. Pero el ayuno es una ciencia y uno no debería hacer tonterías con él.

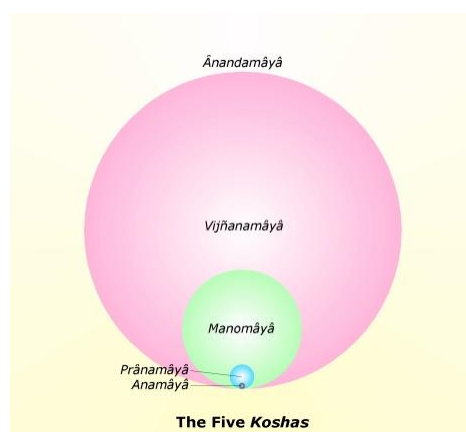


Pero **ayunar es importante**. Debería hacerse muy cuidadosamente, uno debería entender el funcionamiento del annamaya kosha; sólo entonces. Y debería hacerse bajo una guía adecuada; la guía de alguien que haya pasado por todas las fases de su annamaya kosha. No sólo eso: alguien que haya ido más allá de él y que pueda ver al annamaya kosha como un testigo. De lo contrario el ayuno puede ser peligroso. Por tanto sólo debe utilizarse la cantidad justa de alimento y la calidad justa de alimento; el ayuno así no es necesario.

Pero esto es importante porque se trata de tu primer cuerpo y las personas se aferran más o menos a su primer cuerpo, nunca se mueven al segundo. Millones de personas ni siquiera están conscientes de que tienen un segundo cuerpo, un cuerpo más profundo, escondido detrás de la primera cubierta. La primera envoltura es muy burda.

Al segundo cuerpo Patanjali lo llama **pranamaya kosha**; el cuerpo energético, el cuerpo eléctrico. El segundo se compone de campos eléctricos. De eso trata la acupuntura. Este segundo cuerpo es más sutil que el primero, y las personas que empiezan a moverse del primer cuerpo al segundo se vuelven campos de energía tremendamente atractivos, magnéticos, hipnóticos. Si te les acercas, te sentirás revitalizado, cargado.

Si te acercas a una persona que vive solamente en su cuerpo de alimento, te verás mermado; te chupará. Muchas veces te encuentras con personas y sientes que te chupan. Cuando se han ido, te sientes mermado, disipado, como si alguien se hubiera aprovechado de tu energía. El primer cuerpo es una ventosa y el primer cuerpo es muy burdo. Así que si vives demasiado con el primero, con la gente orientada hacia el cuerpo, siempre te sentirás agobiado, tenso, molesto, somnoliento, sin energía, siempre al punto del peldaño más bajo de tu energía; y no tendrás ninguna cantidad de energía que pueda ser usada para un crecimiento superior.



Precio taller: 400 € incluye alojamiento en pensión completa.