



MANGALASHALA

SEMINARIO
INTENSIVO

“Encarnar el Ser”

ASHTANGA YOGA Y GESTALT
CON SANTINA GIARDINA

1 al 6 de Febrero
≈ 2025 ≈

Buenos Aires ≈ Argentina

PRESENTACION

“
*SIN LO INTERNO
LO EXTERNO
CARECE DE SENTIDO,
PERO SIN LO EXTERNO
LO INTERNO NO TIENE
SUSTANCIA.*

(R. D. Laing)

El espiral de la VIDA INTERIOR
es el camino de vida.

En este seminario intensivo vamos a
explorar los espirales de la vida interior a
través del método **ASHTANGA YOGA** y de
la **TERAPIA GESTÁLTICA**.

AQUÍ, Y AHORA.

Vamos a experimentar el **Ashtanga Yoga como mucho más que una secuencia de posturas**. Vamos a utilizar la práctica como si fuera un laboratorio. El experimento llegará tan profundo como el cuerpo nos lo permita. Todo aquello de lo cual somos conscientes es sentido, porque la consciencia ya de por sí, es experiencia.

El sentir es la base de la experiencia y la herramienta fundamental en la práctica.

Profundizaremos nuestra comprensión de la estructura de este método único y exploraremos la amplia perspectiva de cómo este sistema puede contribuir a profundizar en las enseñanzas de la ***Mente Interior, la Psique y la sabiduría del Espíritu.***

YENDO HACIA ADENTRO.

Expresarse en el mundo externo de una manera poderosa es el resultado de muchos años de ir hacia adentro, de un arduo trabajo interior. Nuestras propias experiencias nos llevan a mirarnos internamente. Introspección, auto-observación y reflexión conforman la base de todas las prácticas y requieren del desarrollo de la sensibilidad. ***Vamos hacia adentro para ser capaces de salir: este es el arte de la práctica.***

EL CUERPO.

El cuerpo necesita a la mente, y la mente necesita al cuerpo.

El cuerpo debe permanecer puro, intacto, no "usado".

¿Por qué nos lastimamos a nosotros mismos?

¿Por qué sacrificamos nuestros cuerpos persiguiendo conceptos, ideas o "causas"?

Vamos a indagar en el cómo y el por qué hacemos esto.

CONTENIDO DEL SEMINARIO

MAÑANAS MYSORE:

6 días (3 horas) práctica y profundización en la anatomía del cuerpo.

2 TARDES DE TALLER DE ASANA (2 horas y media)

- Sábado: La riqueza psoas y el despertar consciente del “core”
 - Domingo: Liberar la columna a través de la consciencia del psoas, el diafragma y el revestimiento fascial central.
-

TRABAJO GRUPAL CON GESTALT:

4 tardes de sesiones (2 horas y media, cada una) conversación interactiva y bosquejo de la psiquis.

LA PRÁCTICA MYSORE.

Serán **prácticas Mysore en un estilo no tradicional**. Los practicantes tendrán mi apoyo a través de asistencias, indicaciones y consejos clave de manera personalizada. Para poder participar y tener una experiencia enriquecedora, **es necesario que tengas tu propia práctica**, sin necesidad de que alguien te guíe en la secuencia de posturas.

ASHTANGA VINYASA será el método predominante, sin embargo, **son bienvenidos otros estilos de secuencias de vinyasa**, basados en la respiración y el movimiento.

TRABAJO GRUPAL CON GESTALT.

La TERAPIA GESTALT ayuda a la persona a moverse desde un lugar de intentar controlar las circunstancias exteriores para sostenerse, hacia la capacidad de sostenerse a sí misma. También posibilita reintegrar las partes desconectadas de su personalidad; todos esos aspectos del propio Ser que han sido proyectados en otros por no sentirlos parte de quienes somos.

Estos principios subrayan la esencia de lo que realmente define a la GESTALT: **permitir a las personas hacerse conscientes e integrar cada parte de quiénes son**.

Trabajaremos en actividades en pares o en pequeños grupos, así como también de manera individual. **El grupo es un espacio sagrado que sostenemos por y para todos** para poder vernos a nosotros mismos reflejados en los demás. Es una experiencia profunda, poderosa y sanadora.

Habrá un total de 10 horas de trabajo grupal.

QUÉ ESPERAR.

- Contacto y diálogo íntimo con cada practicante, con enfoque especial en su práctica y vida interior.
- Exploración de cada uno en sí mismo y con el grupo, apertura interior y la capacidad de compartir tus vivencias y emociones.
- Reflexión acerca de las leyes espirituales de la vida, la mente y el mundo interior en las sesiones grupales.
- Revisión de las bases de la anatomía de la cadera (movimientos de flexión y extensión), patrones de rotación de la articulación de la cadera y cómo integrarlos en las posturas.

TALLER 1:

“LA RIQUEZA DEL PSOAS
Y UN CORE DESPIERTO Y CONSCIENTE.”

El psoas es un músculo muy profundo que tiene una importancia fundamental en nuestro cuerpo ya que posee múltiples funciones. **Actúa como un medio de estabilidad entre la parte superior e inferior del cuerpo**, y también da movilidad a las piernas como flexor de la cadera. Para los practicantes de yoga, tener un psoas exuberante y un centro (core) despierto tiene un efecto tremendamente positivo en las flexiones, extensiones y torsiones. Además de los efectos físicos de tener un psoas fuerte y saludable, este flexor de cadera influye en gran medida en nuestra capacidad de relajarnos y estar cómodos en el propio cuerpo. **Al tener tantas funciones, es bastante común que se genere tensión en el psoas**, aún en personas que hacen actividad física regularmente. Esto puede producir desde dolor de espalda o rodillas hasta problemas de los tobillos.

Entrenadores e instructores de Yoga, actualmente le están dando mayor importancia a investigar y profundizar en el trabajo físico, teniendo en cuenta la enorme influencia que tiene el psoas en el movimiento.

Además de su rol meramente físico, **el psoas es también un músculo “emocional”** y nuestro “segundo cerebro”. El estrés, los traumas y emociones no procesados se almacenan profundamente en nuestro cuerpo, y en el músculo psoas. Acceder a estas partes tan profundas de nuestro Ser y **aprender a liberarlas, puede ser de gran ayuda para encontrar calma, bienestar y vitalidad.**

En este taller vas a poder conocer a tu psoas, aprender con ayuda de ejercicios muy fáciles cómo acceder a él, cómo alinear tu pelvis y moverte desde tu centro!

Es apto para practicantes de todos los niveles y puede ser particularmente interesante para instructores de yoga que quieran aprender más sobre el efecto del psoas en la alineación de la pelvis en el yoga, y viceversa.

VAS A APRENDER:

1. Cómo alinear tu pelvis y columna lumbar en diferentes posturas.

2. Cómo localizar tu psoas y determinar su efecto en tu postura.

3. Sobre el papel del psoas en todos los niveles del Ser: fisiológico, emocional y energético.

4. Cómo relajarlo y hacerte consciente de tus músculos abdominales para encontrar balance en tu cuerpo.

5. Cómo fortalecer los diferentes planos de tu abdomen.

6. Cómo fortalecer y alargar el psoas.

7. Ejercicios y visualizaciones simples para estimular eficazmente el psoas y poder experimentar el movimiento sin fricción.

TALLER 2:

“LIBERAR LA COLUMNA A TRAVÉS DE LA CONSCIENCIA DEL PSOAS, EL DIAFRAGMA Y EL REVESTIMIENTO FASCIAL DEL CORE.”

Vas a experimentar una conexión única con tu core sintiendo la colaboración dinámica entre el psoas, el diafragma y el revestimiento fascial conector.

Desde una perspectiva muy diferente – llevando tu atención a tu núcleo más profundo – **veremos la clave del vital complejo psoas-diafragma**. Luego de años de “estabilización del core” mediante el transversal abdominal y el suelo pélvico, te invito a llegar más allá, a la fluida danza entre el psoas y el diafragma a través de la columna y las caderas, haciendo que el core más externo se “desestabilice” para llegar al núcleo más interior del Ser. **Hay una conexión desde tus pies hasta el suelo pélvico** y los músculos más profundos del core a través de la profunda línea fascial anterior y las líneas anteriores del core.

Veremos un abordaje único del cuerpo sensorial y el movimiento para llegar al equilibrio psoas-diafragma con un sutil pero poderoso toque que despierta y alinea estas profundas estructuras. Desde esta perspectiva podremos fortalecer la columna vertebral, energizar los riñones, y tomarnos el tiempo para **explorar los dos músculos más emocionales del cuerpo a través de las fascias**. Trabajar más conscientemente allí donde tu ser móvil y tu ser orgánico se encuentran – en la columna frontal.

Este cambio de paradigma **ofrece a los practicantes e instructores de yoga una poderosa forma de autosanación y la clave para aumentar la fuerza, ganar flexibilidad, prevenir lesiones y desarrollar resiliencia.** Encarar la práctica del movimiento desde el core, resalta la importancia de involucrar el músculo psoas – localizado a cada lado de la columna vertebral – **para integrar cuerpo, mente, emoción y Espíritu.** Consideramos a la pelvis como la base de nuestro núcleo físico y la fuente de nuestra vitalidad.

En este taller vas a encontrar una combinación de movimientos orientados a la auto-exploración y ejercicios suaves, extensiones, flexiones y torsiones. Este conocimiento y la consciencia de tu propio cuerpo **llevarán tu práctica de yoga asana a una dimensión nueva y Sagrada.** El encuentro de diálogos entre dos enfoques contrastantes que conducen a un mismo objetivo: un core vital, un SER que se adapta a tu HACER, un “hara” dinámico y la habilidad de **ayudar a otros a crear esa misma consciencia: con tus manos, palabras y pequeños toques.**

INVERSION

PROGRAMA COMPLETO:

6 prácticas Mysore + 2 talleres de asana
+ 4 sesiones grupales de Gestalt

USD \$650

PROGRAMA PARCIAL:

6 prácticas Mysore + 2 talleres de asana

USD \$400

SOLO MYSORE:

6 prácticas Mysore

USD \$300

SOLO TALLERES:

2 talleres de asana

USD \$150

INSCRIPCION Y FORMAS DE PAGO

El lugar se reserva mediante una seña de \$100 USD o el equivalente en pesos al valor del dólar blue de la fecha. Y luego se cancela en efectivo en dólares estadounidenses el día de inicio del evento.

***IMPORTANTE: LOS BILLETES DEBEN SER DE SERIES DE 2009 EN ADELANTE.**

Se puede abonar en efectivo o vía transferencia bancaria (en pesos).

LA SEÑA NO SE REINTEGRA BAJO NINGÚN CONCEPTO.

QUÉ VAS A NECESITAR.

Para poder realizar todas las actividades prácticas y teóricas, cada participante debe contar con:

- ***Yoga mat***
- ***Toalla***
- ***Cuaderno para tomar notas***
- ***Corazón abierto y receptivo***
- ***Pañuelitos de papel***

CONTACTO.

WHATSAPP:
+54 911 38239350
PAOLA MARCHI



Mangala Shala Ashtanga Yoga
Villa Crespo - CABA