

## HATHA YOGA



La práctica del yoga viene acompañada de esfuerzo, gratitud, entrega, dentro de una serie de ejercicios que conviene planificar.

El trabajo de la asana o postura, serie de posturas parten de la conciencia corporal, sentir activar la energía, para encontrar el impulso entre el esfuerzo y la relajación. Conciencia sensaciones, relajación, energía e impulso, desde ahí comenzamos.

Ningún esfuerzo se realiza desde un uso repetitivo o extenuante sino desde el mismo bienestar que impulsa la práctica.

La clase de una hora consistirá para comenzar en una toma de conciencia, respiración (y su contexto) corrección postural, localización del centro, sensibilización profundizar en el cuerpo y prepararlo para la práctica.

Continuaremos con asanas más vigorosas y dinámicas en donde profundizaremos más en la postura, para dar paso a una práctica más serena.

