

Embodied Yoga

Con Parveen Nair

POR PRIMERA VEZ EN MADRID

EARLY BIRD
HASTA EL
1 DE ABRIL

¡PLAZAS
LIMITADAS!

Del 30 de mayo al 1 de junio

En Plaza del Conde de Miranda 1

more yōga

¿Qué es una práctica de Embodied Yoga?

Una práctica de Embodied Yoga es una exploración de la conciencia, la presencia y la conexión con el cuerpo, en lugar de solo enfocarse en las posturas físicas o las formas externas. Es una práctica holística que ayuda a cultivar una experiencia auténtica y directa a través de los sentidos, como medio para una vida más consciente y con propósito.

A nivel corporal

El propósito principal es reconocer que el cuerpo posee su propia sabiduría. La sabiduría del cuerpo físico es la tradición más antigua que tenemos y de la cual vivimos. El cuerpo, desde el momento del nacimiento, tiene diversos patrones de movimiento innatos que ayudan en el desarrollo humano, no solo de forma física, sino también emocional. El cuerpo humano, desde el momento en que está en el útero, flotando en líquidos, flexionado, curvado y redondeado, guarda señales de huellas primitivas que hemos olvidado. Al salir del útero, apretando el puño, rodando, gateando, arrastrándose, sentándose, arrodillándose, de pie, rebotando, caminando, corriendo... son patrones humanos innatos, pero que se pierden cuando vivimos en nuestra mente y dictamos al cuerpo desde ella. Hay una razón por la cual el cuerpo humano está hecho para expresar estos movimientos, y cuando no los exploramos, esos caminos significativos de movimiento se cubren de telarañas, perdiendo la conexión con la sabiduría del cuerpo. La práctica de Embodied Yoga busca revivir y mantener estos caminos, creando pequeños senderos de vuelta, como un arqueólogo redescubriendo lo que ya estaba allí, descubriendo cómo esa información puede ayudar a la evolución humana en los tiempos cambiantes.

La práctica de Embodied Yoga no es una receta para alcanzar un estado ideal, que se superpone sobre lo que es ahora, sino una invitación continua para que el practicante se encuentre con su cuerpo en sus propios términos, momento a momento. Es una práctica para que el practicante se experimente a sí mismo, en lugar de ser guiado hacia una experiencia. Esto nos puede ayudar a abrazar y respetar nuestra evolución anatómica, que cambia de un día a otro, a través de patrones suaves que nutren profundamente los movimientos, el descanso y la resiliencia.

Este método de acercamiento a la práctica de Yoga fue creado por Parveen Nair en 2018, después de 25 años de práctica de movimiento, danza y Yoga. Se dio cuenta de que el mundo del Yoga se estaba alejando bastante de la verdadera esencia y búsqueda del Yoga. Por lo tanto, después de años de contemplación en la práctica de Yoga y Advaita Vedanta (sobre la dualidad), formuló un espacio de práctica en el que se le da mayor importancia a la sensación del cuerpo humano, antes que a la forma estética. Utilizando los sentidos, ayuda a sus estudiantes a sumergirse en una naturaleza más expansiva. La práctica es más una exploración que un logro de un resultado establecido.

Workshop - Viernes 30 de mayo

16:00 - 19:00 | Embodied Yoga Flow

La primera clase está diseñada para establecer los elementos primarios de la práctica de Embodied Yoga, que son sentir, percibir, mover desde adentro hacia afuera y tocar y sentir el cuerpo mientras te mueves. En esta clase también exploraremos un patrón esférico de movimientos de los brazos que ayudará a desarrollar la respuesta de hombros, cuello y columna vertebral.

Qué esperar de la clase

- La clase comienza con la práctica de aterrizar en el cuerpo presente y las respiraciones (HOO).
- Sacudidas para estimular la respuesta del sistema nervioso.
- Embodied Yoga flow en los 3 planos de movimiento.
- Cómo usar el lenguaje consciente para fomentar que la clase co-crea una atmósfera de "embodiment".
- Cómo sentir y usar el peso del cuerpo mientras nos movemos de un movimiento a otro.
- Cómo fluir naturalmente de un movimiento a otro sintiendo el flujo energético.
- La simplicidad también es fuerza.

19:00 - 20:00 | Filosofía y Canto de Nirvana Shatakam

Este es un texto no-dual compuesto por la figura clave de la no-dualidad en la India Védica, Adi Shankara Acharya. A una edad temprana, dominó la relevancia de los Upanishads para poner fin al sufrimiento humano debido a la malinterpretación del ser como incompleto y separado de todo. En este texto de seis versos, reúne las enseñanzas complejas de los Upanishads de una forma directa.

Workshop - Sábado 31 de mayo

12:00 - 15:00 | Embodied Yoga Flow

En esta clase exploramos patrones de movimiento rotacionales desde los brazos hacia la columna vertebral y desde las caderas y las piernas hacia la columna. El propósito del flujo es darnos cuenta de cuánto le gusta al cuerpo los movimientos rotacionales tanto a nivel micro como nivel macro. Esta clase fue diseñada por Parveen Nair para imitar el suave andar de los dioses con el mudra llamado Dola Hasta.

Qué esperar de la clase

- La clase comienza con la práctica de aterrizar en el cuerpo presente y las respiraciones (SHOO).
- Movimientos suaves para estimular la respuesta del sistema nervioso.
- Embodied Yoga Flow en los 3 planos de movimiento.
- Patrones rotacionales de los brazos en varios planos de movimiento y asanas.
- Cómo usar movimientos rotacionales pequeños para profundizar en la expansión del cuerpo.
- Cómo la respiración ayuda en la rotación.

DESCANSO PARA COMER

16:00 - 18:00 Improvisación de Movimiento

En esta clase exploraremos la naturaleza fluida de las caderas y la columna vertebral con varias improvisaciones de movimiento usando props y trabajando en pareja para dar retroalimentación. Es una clase más libre, pensada para estimular la creatividad innata a través del juego y la diversión, y cómo tener interacciones conscientes como parte de una vida Yogui.

18:00 - 19:00 | Filosofía y Canto de Nirvana Shatakam

Este es un texto no dual compuesto por el epítome de la no-dualidad en la India védica, Adi Shankara Acharya. A una edad muy temprana dominó la relevancia de los Upanishads para terminar con el sufrimiento del ser humano, causado por la malinterpretación de que el ser es incompleto y separado de todo. En este texto de seis versos, Adi Shankara reúne las enseñanzas complejas de los Upanishads de forma muy directa.

Workshop - Domingo 1 de junio

12:00 - 15:00 | Embodied Yoga Flow

Sthira Tandava es un flujo de Embodied Yoga desarrollado por Parveen Nair dedicado al Lord Shiva Nataraja, quien es el más grande de los Yoguis y el epítome de la danza en la cultura védica india. Este flujo celebra la danza graciosa y vigorosa del Lord Shiva Nataraja, combinada con posturas de Yoga y mudras de danza clásica. Este flujo de Embodied Yoga está diseñado para sacar a relucir 5 elementos del Shiva danzante y su relación con los efectos físicos, pránicos y emocionales que tiene en el cuerpo humano. Los 5 elementos son: Sristhi (Creación), Sthiti (Sustento), Samhara (Destrucción), Tirobhava (Velado) y, finalmente, Anugraha (Rendición/Gracia).

Qué esperar de la clase

- La práctica comienza aterrizando en el cuerpo presente. Serás guiado hacia la respiración de Shiva.
- Movimientos naturales del cuerpo integrados con hidratación miofascial para mejorar la fluidez y la conciencia mientras te mueves, especialmente en las caderas, la pelvis y la columna.
- Exploración de varias Asanas de Yoga en diferentes planos de movimiento relacionados con la postura de Shiva danzante y su efecto en el cuerpo físico, energético y emocional.
- Exploración de varios Mudras de danza que invocan y representan al Shiva danzante.
- Patrones de movimiento en espiral para representar la serpiente enroscada de Lord Shiva.
- Patrón de recuperación para regresar al hogar, al Silencio innato.
- Esta clase también está acompañada de música de percusión clásica india.

DESCANSO PARA COMER

16:00 - 18:00 Embodied Pranayama

En esta clase Parveen Nair compartirá la exploración de "¿dónde respiro?" haciendo algunos toques en pareja para dar retroalimentación. Esto te ayuda a mantenerte relajado mientras descubres el movimiento de la respiración en el cuerpo presente a través del tacto. La segunda exploración es la unión entre la respiración y el movimiento. Un movimiento te muestra que la respiración está ocurriendo en una parte particular del cuerpo y cómo tal vez en otra parte no hay movimiento, lo que nos da información sobre la respiración.

Qué esperar de la clase

- Práctica de conciencia de la respiración en pareja, enfocada en el abdomen, diafragma, intercostales, parte superior del pecho y movimientos craneales.
- Una secuencia suave de asanas que te ayudará a descubrir la conexión entre la respiración y el movimiento en el cuerpo.

18:00 - 19:00 | Filosofía y Canto de Nirvana Shatakam

Este es un texto no dual compuesto por el epítome de la no-dualidad en la India védica, Adi Shankara Acharya. A una edad muy temprana dominó la relevancia de los Upanishads para terminar con el sufrimiento del ser humano, causado por la malinterpretación de que el ser es incompleto y separado de todo. En este texto de seis versos, Adi Shankara reúne las enseñanzas complejas de los Upanishads de forma muy directa.

Precios

Early bird hasta el 1 de abril: 320€.
Precio final (a partir del 1 de abril): 360€.

Para reservar la plaza es necesaria una señal de 120€ con *early bird* y 150€ si reservas a partir del 1 de abril.

La señal no es reembolsable. En casos excepcionales, si la plaza es ocupada por otra persona, se valorará hacer un reembolso. El importe restante se pagará el día del evento.

RESERVAR

more yōga