



Empecé a ganar batallas cuando aprendí que los únicos enemigos son mis propios pensamientos.

IMPARTE:

Pradana (José Luis)

Profesor de Raya -Yoga y Meditación titulado en el método Sivananda por el Centro Escuela de Yoga y Salud Integral C.E.Y.S.I. Iniciado en el Budismo por Jigme Gyetrul Rimpoche y en el Raya-yoga por la escuela Sanatana Dharma de Cestoa por Sri Madhavacharia Yogi Dhasa.



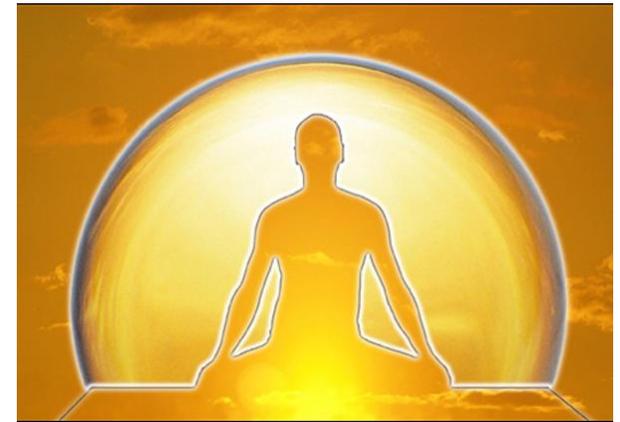
PRADANAVITAL

Pseo. Ramón M^a Lili n^o 9 Entresuelo
20002 Donostia/San Sebastián
www.pradnavital.es

Información más detallada:

Móvil..... 640 34 36 14
E-mail..... pradana@pradnavital.es

**DYANA
MEDITACIÓN**



**ESTUDIO
Y
PRACTICA**

DYANA

La meditación o Dyana en Sánscrito, es un estado a alcanzar para el Alma, así como el sueño o descanso es para la mente y la relajación para el cuerpo...

TECNICAS DE MEDITACIÓN

Existen muchas técnicas diferentes, cada escuela profesa por unas como principales y una vez aprendido la base para poder meditar, debemos de incorporar las diferentes técnicas y variantes que existen para poder evolucionar y con aquella que nos sintamos más identificados, sin dejar las demás de lado, seguir practicando...

PRATIAHARA

Se traduce literalmente como “Abstracción de los sentidos”, pero es más que eso, es trabajar los sentidos para percibir el mundo interno, abstraernos de lo externo e introducirnos para equilibrar ambos mundos y buscar la unidad, la ecuanimidad... con ello trabajamos el cuerpo emocional y el mental inferior, para conectar con el mental superior y equilibramos la energía que se produce...

DARANA

Significa “Concentración” y es la meta previa por alcanzar para que se dé la meditación... la mente inferior no para de pensar, justificar, criticar, planear, juzgar... de todo menos callar y mucho menos realizar una cosa a la vez estando presente en lo que se hace, viviendo el presente... la atención plena o Mindfulness es el requisito previo y “Samatha” en Sánscrito, que significa calma mental, el objetivo para alcanzar... si no calmamos la mente, si no nos hacemos dueños de ella, es ella quien nos domina...

ÑANA YOGA

Esta senda del Yoga la trabajamos de forma inconsciente a diario, es la senda del conocimiento, pero muchas veces le damos importancia a cosas banales y dejamos de lado otras más importantes... El estudio de esta senda nos va a marcar prioridades en nuestra vida y discernir el camino que escojo...

BHAKTI YOGA

Esta senda, es el camino de la devoción, hemos de ser devotos si queremos avanzar en nuestro desarrollo personal, en él se implican los 7 cuerpos de los que disponemos, alcanzando con ello la perfección, el Shamadi, la Iluminación...

KARMA YOGA

Este es el yoga de la acción, acción desinteresada, acción hacia uno mismo y los demás, acción que nutre, educa, asienta bases para crecer mental y espiritualmente hablando, obteniendo sus frutos en todas las áreas de nuestra vida...

Esta acción se manifiesta con nuestra forma de ser, nuestro carácter, nuestra personalidad, nuestra manera de estar, de hablar, de comportarnos...

RAYA YOGA

A todo este proceso se le llama Raya Yoga, Yoga Real o Yoga Mental, ya que es la mente, tanto inferior como superior la que se trabaja con ello...

El **Hatha-yoga** o Yoga físico es una parte de este camino...

Los pasos previos son importantes ya que sin ellos no somos capaces de crear el estado de meditación...

MUDRA-YOGA

Todo esto genera una energía interna que, gracias a los diferentes mudras, (gestos de las manos) dirigimos esa energía donde creamos necesitar...

- Sunya-mudra, mudra que trabaja la audición y la conciencia...



- Shankh-mudra, mudra que trabaja la garganta, la comunicación, el sonido...



- Pran-mudra, este mudra trabaja la vista, la vida, palia las afecciones de la vista y otorga confianza y seguridad en uno mismo...



Las clases de Meditación serán de hora y cuarto, divididas en 3 o 4 partes:

- Ejercicios de respiración... (Pranayama)
- Ejercicios físicos... (Âsanas)
- Técnicas de Meditación, Mudras...
- Charlas, aclarar dudas...

Horarios:

Un domingo al mes, de 10:00 a 11:15h. con posibilidad de ampliar, sobre todo en periodos vacacionales dependiendo de las posibilidades de los asistentes...

Precio:

Donativo voluntario

y que esto no sea impedimento para no asistir