

ALGUNAS FRASES SOBRE LA PRÁCTICA DEL YOGA

“Si todo el mundo practicara Yoga, las farmacias tendrían que cerrar.”

B.K.S. Iyengar

“Practica y todo llegará.”

Shri K. Pattabhi Jois

“El yoga es una luz, que una vez encendida, nunca se atenuará. Cuanto mejor es la práctica, más brillante es la llama.”

B.K.S. Iyengar

“La salud perfecta se logra mediante el equilibrio entre la mente, el cuerpo y el espíritu.”

Deepak Chopra

“Las posturas nos proporcionan firmeza, nos liberan de las enfermedades y dan flexibilidad a nuestros miembros.”

Hatha Yoga Pradipika

“El yoga es un camino hacia la libertad. Con su práctica constante nos podemos liberar del miedo, angustia y soledad.”

Indra Devi

“El yoga nos enseña a curar lo que no necesita ser soportado y soportar lo que no puede curarse.”

B.K.S. Iyengar

“El yoga es el estudio del equilibrio, y el equilibrio es la meta de toda criatura con vida: es nuestro hogar.”

Rolf Gates



CENTRO **Bravo!** DE SALUD INTEGRAL

¡CUÍDATE A PRECIOS LOW COST!

Y también:

- Psicoterapia
- Coaching
- Pilates
- Cursos
- Mindfulness
- Mucho más

C/Cerro Blanco 1
28026 Madrid

Teléfono: 692-751-620

Web: centrobravo.es

Correo: info@centrobravo.es



CENTRO **Bravo!** DE SALUD INTEGRAL

Salud y bienestar
accesible a todos

HATHA YOGA



Practica el Yoga físico. Mediante el trabajo a través de las posturas o asanas obtendrás una mayor salud, flexibilidad, fortaleza, equilibrio, energía, bienestar y mucho más.

¿QUÉ ES EL HATHA YOGA?

El concepto Hatha Yoga se refiere a la parte más conocida del Yoga, el **Yoga físico**, practicado a través de las diferentes **posturas** o también llamadas **asanas**. El Yoga en sí es el mayor sistema o ciencia de mejoramiento personal, tanto físico, como mental y vital, que existe. Este sistema incluye desde ejercicios de respiración, la meditación, el cuidado de la alimentación, sistemas de depuración, hasta una completa filosofía vital. Sin embargo, no es necesario practicar todas estas disciplinas para poder gozar de los enormes beneficios que tiene el Yoga físico.



Los asanas o posturas de Yoga surgieron hace miles de años en la India. Fueron descubiertas por grandes eruditos llamados Rishis o sabios que experimentaron con su mente y su cuerpo hasta el límite.

Durante la práctica de las posturas vamos colocando de forma controlada nuestro cuerpo en diferentes posiciones de flexión, extensión, rotación o equilibrio que después mantendremos durante un tiempo determinado, dependiendo de la dificultad de la postura y nuestra capacidad.

Un mito extendido es que el yoga es un deporte suave para mayores y/o vagos. Esto es rotundamente falso. Prueba una clase y verás que el Yoga es un **entrenamiento intenso que te puede proporcionar una reestructuración completa de tu cuerpo.**

BENEFICIOS DEL YOGA FÍSICO:

Tanto desde la tradición como desde la medicina moderna se han descrito innumerables beneficios de la práctica del Yoga físico. Resumimos aquí los más importantes:

Beneficios físicos:

- Trabaja la **flexibilidad** corporal, estirando músculos que en ocasiones están acortados

- **Fortalece** los músculos
- Mejora la capacidad para mantener el **equilibrio**
- Aumenta la **consciencia de nuestra postura** y ayuda a mejorarla en nuestra vida diaria
- Mejora los **dolores de espalda**
- Aumenta y equilibra el nivel de **energía**
- Está absolutamente contrastado científicamente que el Yoga previene y ayuda en problemas de los diferentes sistemas corporales: mejora problemas cardiovasculares, aumenta la salud de nuestro sistema digestivo, mejora el sistema óseo y mejora y fortalece el sistema inmune

Beneficios psíquicos:

- Ayuda a **afrentar el estrés** agudo o crónico, proporciona relajación y bienestar
- Mejora la capacidad de **concentración**
- Mejora la **calidad del sueño**, ayuda en casos de insomnio
- Aumenta las **emociones positivas**
- **Fortalece el carácter**, la voluntad y el proceso de cambio en positivo

¿QUIÉN PUEDE PRACTICAR HATHA YOGA?

El Hatha Yoga es una forma de trabajar sobre nuestro cuerpo **accesible**, en general, **a todo el mundo**. La máxima del yoga es encontrar el punto en el que **llegamos al límite de nuestra propia capacidad, pero nunca lo traspasamos** para así no dañar nuestro cuerpo. Con la práctica constante este límite se podrá ir ampliando paulatinamente y de esta forma podremos ir consiguiendo un cuerpo cada vez más sano. Para ello, el Yoga cuenta con **preposturas** que son asanas adaptadas a diferentes niveles, hasta posturas más avanzadas que se pueden ir perfeccionando a medida que vamos progresando. Por lo

tanto, el Hatha Yoga puede ser practicado **tanto por personas que jamás hayan hecho ninguna actividad física** y quieran comenzar a cuidarse, **hasta deportistas de alto nivel** que quieran complementar la práctica de su disciplina concreta con una disciplina que les ayude a cuidar su cuerpo de forma integral y así mejorar su rendimiento y prevenir lesiones.

¿CÓMO SON LAS CLASES EN EL CENTRO BRAVO?

Nuestras clases constan de varias partes diferenciadas para así aumentar su eficacia:

- **Calentamiento:** mediante movimientos lentos y suaves vamos preparando nuestro cuerpo para la práctica posterior
- **Saludos al Sol:** una forma más intensa de calentar, tradicional en el Hatha Yoga
- Parte principal: Práctica de las **posturas** o Asanas donde practicamos las posturas de pie y las de suelo
- **Fase de relajación:** en esta fase realizamos ejercicios de pranayama (control respiratorio), ejercicios de relajación guiada y algunas prácticas más.

Tenemos un enfoque personalizado, huyendo de clases masificadas, en un ambiente cercano y cordial.

Además de las clases de **Hatha Yoga clásico**, **ofrecemos clases especializadas** para **niños** de diferentes edades, para la **3ª edad**, clases de **Ashtanga Yoga** para quien busque un trabajo intenso, y también clases combinadas de **Yoga+Pilates** para quien quiera complementar la práctica del Yoga con un trabajo más centrado en el fortalecimiento muscular, sobre todo de la zona central del cuerpo.