

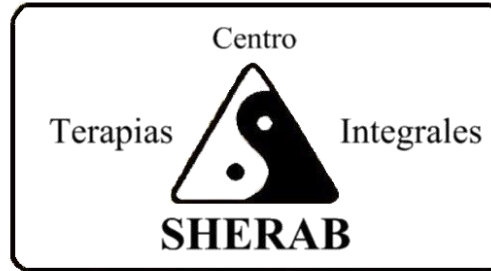
IMPARTE:

Sherab (José Luis)

Director del centro y Profesor de Yoga



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.



C/ Aguirre Miramón N° 1 - Local 13
20002 Donostia/San Sebastián
www.centrosherab.com

Información más detallada:

N° Telf..... 843 98 05 93
E-mail.....info@centrosherab.com

Sherab

Móvil..... 640 34 36 14
E-mail..... sherab@centrosherab.com

MEDITACIÓN

y
Canto de Mantras

ॐ नमः शिवाय



ESTUDIO

Y

PRACTICA

ॐ नमो नारायणाय

MEDITACIÓN

La meditación 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 de 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, la meta previa para alcanzar... si no calmamos la mente, si no nos hacemos dueños de ella, es ella quien nos domina...

RAYA YOGA – Yoga Mental

A todo este proceso se le llama yoga mental, los pasos previos son importantes ya que sin ellos no somos capaces de crear el estado de meditación...

MANTRA-YOGA

Esta senda del yoga sirve para trabajar diferentes aspectos energéticos del Ser, como la mente superior o el Alma, habiendo diferentes mantras para cada trabajo, persona o energía...

Las clasificamos en tres;

- Bija-mantras; sonidos raíces o semillas de los mantras...

Om
ॐ

- Saguna; mantras con forma, mantras que trabajan con divinidades...



Om namaḥ Śivāya
ॐ नमः शिवाय

- Nirguna; o mantras abstractos que representan sonidos, vibraciones, esencias energéticas...

So`ham
सोऽहम्

YAPA-YOGA

Es la manera de recitar, cantar, entonar los mantras...

Dependiendo de con que tipo se trabaje, así se hace...



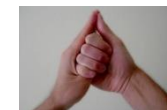
MUDRA-YOGA

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, palía las afecciones de la vista y otorga confianza y seguridad en uno mismo...



Las clases de Meditación son de hora y media, divididas en 3 o 4 partes:

- Ejercicios de respiración... (Pranayama)
- Técnicas de Meditación, Mudras...
- Canto de Mantras...
- Charlas, aclarar dudas...

Horarios:

Tardes:

El tercer viernes de cada mes, de 18:30 a 20:00h. 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