

Sadhana Silencio Interior

Teoría y práctica



Meditar es abrir un paréntesis en la actividad cotidiana para sentir el Corazón

Silencio Interior
Escuela de Silencio

El término “Sadhana” significa “camino o sendero” y se aplica a la teoría y práctica que realiza el *sadhaka*, el buscador espiritual, durante un tiempo concreto y con un fin determinado. De forma habitual, se entiende que la Sadhana es una enseñanza dirigida a personas con un cierto nivel de práctica, como profesores o practicantes avanzados, que desean profundizar en el Yoga. Nada más lejos de la realidad. En nuestro caso, consideramos que, incluso, no es necesario tener experiencia previa en yoga y meditación.

Por el contrario, sí creemos que es condición indispensable disponer de un sincero anhelo de auto-conocimiento, de saber quién soy y qué soy. El objetivo principal de nuestra escuela es el despertar de la consciencia. Para ello, básicamente utilizamos las herramientas del Hatha y Radja yoga, yogas físico y mental. Así mismo, con el fin de activar y facilitar la *toma de consciencia* y potenciar *el darse cuenta*, también se utilizarán prácticas de expresión corporal. A lo largo del Curso se realizarán trabajos y actividades con el fin de activar los centros intelectual, emocional y motor, y despertar a *Sakshi*, la consciencia testigo.

Durante todo el periodo del Curso se realizará un seguimiento personal e individualizado de la evolución de cada alumno a través de un diario escrito y compartido con el profesor.

Al finalizar el Curso de Sadhana, el alumno tendrá integrado:

- ❖ Una secuencia de Hatha yoga compuesta por más de 30 asanas y diseñada específicamente para el equilibrio de las energías vitales y mentales que conforman al ser humano.
- ❖ Conocimientos de Pranayama y la práctica de 5 tipos diferentes de pranayamas: energizantes, relajantes y equilibrantes.
- ❖ Técnicas de relajación que podrán ser utilizadas tanto en la secuencia diaria de yoga como en la vida cotidiana.
- ❖ Integración de las 5 técnicas básicas de la meditación *antar mouna*, el silencio interior, propia del Radja yoga.
- ❖ Conocimientos sobre *mudras* y *bandhas*, característicos del Hatha yoga.

El objetivo principal del presente Curso de Sadhana Silencio Interior es integrar la práctica del Hatha y el Radja yoga en la vida cotidiana. Integrar las técnicas del yoga en la vida cotidiana implica una práctica diaria, o al menos 5 días a la semana. Por ello, la presente propuesta está dirigida a personas con capacidad de compromiso personal. Compromiso en primer lugar con uno mismo, después con la práctica y con el grupo.

La duración del Curso será de Octubre a Junio. Un sábado al mes, de 10 a 14 h. y de 16 a 18 h. Con el fin de impartir una enseñanza lo más próxima posible, el grupo contará con un número máximo limitado a 15 personas. Al finalizar el curso, y con el fin de profundizar en la práctica, se realizará un Seminario de fin de semana. La presente propuesta de Sadhana implica un trabajo serio y consciente. Teniendo en cuenta que serio es lo contrario de informal, no de alegre o divertido.

Escuela de Silencio

Nuestra escuela centra su principal interés en el despertar de la consciencia. Para ello, utiliza las técnicas del Hatha y Radja yoga. De este modo, y gracias a una práctica progresiva y sistemática, cuerpo, mente y espíritu quedan integrados y armonizados, creando un eje, *Sakshi*, la consciencia testigo, desde el cual vivir la vida con la intensidad y plenitud que merece.

La comprensión sobreviene a través de una consciencia desarrollada. Tal desarrollo se produce a través de *abhyasa*, la experiencia continuada en la práctica. Los procesos internos que cada persona ha elaborado en su psiquismo a través de los *samskaras*, las impresiones mentales acumuladas a lo largo de su existencia, son por entero diferentes para cada cual. Sean estos cuales fueren, conforme se aumenta la experiencia en meditación se obtiene una comprensión más profunda, amplia y objetiva de tales procesos y sus posibles causas, haciendo posible su erradicación y la consecuente liberación del sufrimiento que pudieran generar.

A través de las actividades del presente Curso de Sadhana se ponen las condiciones adecuadas para que el practicante incorpore la práctica del yoga y la meditación en su vida cotidiana de un modo progresivo, y por lo tanto seguro. De esta forma, el proceso del darse cuenta y la toma de consciencia que lo acompaña sucede de un modo natural.

+ Info:

<http://www.silenciointerior.net/curso-de-sadhana/>

Fecha de inicio: 19 de octubre

Reunión informativa: 20 de septiembre

e-mail: info@silenciointerior.net

www.silenciointerior.net

Emilio J. Gómez, 616.660.929