

SATYANANDA YOGA

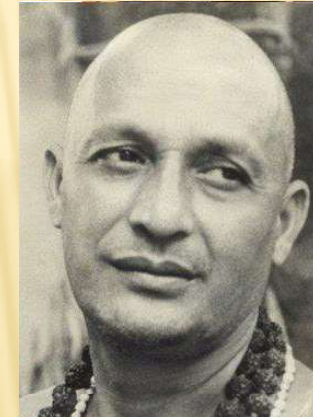


1. Introducción...
 2. Un sistema de yoga tradicional
 3. Las técnicas
 4. Sistema Integral
 5. Sistemático, progresivo y personal
 6. Para todos
-

UN SISTEMA DE YOGA



- ✖ En la actualidad hay diferentes tradiciones, escuelas y maestros que han presentado el yoga desde diferentes perspectivas.



- ✖ Satyananda Yoga es un sistema de yoga desarrollado por Swami Satyananda Saraswati y su linaje con el objetivo de integrar y armonizar todos los aspectos de la personalidad humana.
- ✖ Es un sistema que incorpora prácticas antiguas y tradicionales, pero adaptadas a las necesidades de la vida contemporánea,

SATYANANDA YOGA - TÉCNICAS



- ✖ Asanas: posturas físicas que equilibran el cuerpo y la mente.
- ✖ Pranayama: prácticas de respiración que aumentan la energía y tranquilizan la mente.
- ✖ Yoga Nidra: técnica de relajación profunda a nivel físico, mental y emocional.
- ✖ Meditación que calma y enfoca la mente, desarrolla la concentración, la memoria y, sobre todo, el conocimiento de uno mismo.



SATYANANDA YOGA – INTEGRAL



- ✕ *Satyananda Yoga se caracteriza por ser un sistema integral, ya que incorpora el conocimiento de todas las ramas del yoga.*
- ✕ *Los pilares fundamentales de este sistema son los llamados senderos del yoga (caminos) :*
 - + *Jnana Yoga (el camino del conocimiento)*
 - + *Bhakti Yoga (el camino del corazón y las emociones)*
 - + *Karma Yoga (el camino de la acción y el servicio)*
 - + *Hatha Yoga (el camino del equilibrio de las fuerzas física, mental y sutil)*
 - + *Raja Yoga (el camino de la introspección)*
 - + *Kriya Yoga (el camino del despertar psíquico)*
- ✕ *De manera que todos estos yogas preparan al practicante para dirigir todos los aspectos de su vida hacia al crecimiento espiritual.*

SISTEMATICO, PROGRESIVO Y PERSONAL



- ✖ También se caracteriza por ser un método sistemático y progresivo que promueve, además de las prácticas, la expresión de un estilo de vida yóguico.
- ✖ Satyananda Yoga es un enfoque paso a paso que involucra a toda la persona y no sólo su cuerpo.
- ✖ Hay un énfasis en la conciencia enfocada y se alienta a los practicantes a aprender sobre todos los aspectos de su personalidad a través del yoga.
- ✖ El cambio es un proceso que se lleva a cabo de manera natural, más como consecuencia de las prácticas regulares realizadas con plena conciencia, que forzando la mente y el cuerpo hasta sus límites o más allá de ellos.

SATYANANDA YOGA – PARA TODOS



- ✖ Satyananda Yoga no se adhiere a ningún dogma o creencias religiosas. Proporciona a todos, sin importar su origen social, racial, político o religioso, herramientas para la salud, tranquilidad y una visión inspirada para sus vidas.
- ✖ Los practicantes del Satyananda Yoga son de todas las edades, niveles de condición física y diferentes ámbitos de la sociedad.





HARI OM TAT SAT
