

Preguntas y recomendaciones sobre el taller

Introducción al Baptiste Power Vinyasa Yoga

Atención

Disfrutarás más el taller si te preparas bien. Preferiblemente empieza a hidratarte desde el día anterior. El día del taller desayuna bien (al menos 2 horas antes del taller) y toma un mínimo de 1 litro de agua (1 hora antes del taller)

Si por razones de salud tienes dudas sobre tu capacidad para hacer posturas vigorosas de yoga en un salón calentado, consulta a tu médico antes de inscribirte.

¿Que necesitas traer al taller?

1. Un tapete
2. Una toalla grande
3. Una toalla facial
4. Una botella de agua
5. Muchas ganas de abrir y sudar.

¿Por qué el calor?

El intenso flujo del Power Yoga alimenta tu calor interno y la respiración aviva ese fuego durante la práctica. La combinación del movimiento y la respiración origina lo que se llama el “calor curativo”, que derrite la tensión, las energías bloqueadas y las resistencias. Cuando se pone en funcionamiento el calor interno, todo lo que no tiene un lugar queda consumido.

El calor también ayuda a sudar. Sudar es uno de los mecanismos más importantes de curación natural que permite que el cuerpo se libere de toxinas, desechos metabólicos y exceso de fluidos. La piel constituye el mayor órgano de desintoxicación del cuerpo humano. Cuanto más se suda, de más toxinas se desembaraza uno. ¡Además te sientes tan bien cuando te pones a sudar a mares!

¿Quién es Baron Baptiste y qué es el Power Vinyasa Yoga?

Baron Baptiste es uno de los maestros mejor conocidos y más importantes de los Estados Unidos. A los 12 años empezó su formación con muchos de los grandes maestros espirituales de la India (incluyendo Maharishi, Yogananda, B. K. S. Iyengar, Bikram Choudhury)

El estilo de yoga que desarrolló Baron Baptiste se llama “yoga sin fronteras”. Es una serie de posturas de yoga (asanas) muy completa que te ofrece una manera de sanar y fortalecer tu cuerpo entero mientras te abres a las profundidades de tu alma. Es una combinación dinámica de esfuerzo, sudor y espiritualidad. Cura, desintóxica y electrifica el cuerpo y la mente de manera muy profunda.

¿El taller me ofrece un reto?

Sí. Pero tú puedes dirigir tu propio sendero a través de la intensidad con que trabajas en cada postura y a lo largo del taller. Si no estás acostumbrado al calor es posible que durante partes del taller estés un poco mareado o te sientas con un poco de náusea, pero pronto pasarán estos síntomas y vas a ver surgir dentro de ti una nueva fuerza y poder. *Baptiste Vinyasa Yoga* promueve un cuerpo sano, fuerte y sin el estrés y una mente tranquila y enfocada.

Encuentras más información en el Internet:

www.muktayoga.com.mx (clases especiales)