



Centro Kiai presenta: Eduardo Mateo

108 SALUDOS AL SOL

Domingo 21 de Marzo de 10:00 am a 1:00 pm



Una "Japa Mala" o "Mala" es una ghirnada de 108 cuentas (aunque otros números, divisibles entre 9, también son utilizados) comúnmente usada por Hindúes y Budistas para mantener un conteo mientras se recita, canta o repite un mantra o el nombre o nombres de alguna deidad. A esta práctica se le conoce en sánscrito como "Japa".

"Ásana" en sánscrito significa "sentarse" ó "postura estable"; y es un término que también se utiliza para referirnos a la postura corporal adoptada durante la práctica del Yoga, que se realiza con la intención de restaurar y mantener el bienestar del practicante.

Un "Asana Mala" consiste en la práctica de una secuencia de 108 saludos al sol ó Surya Namaskara. Durante esta práctica se logra una concentración y un ritmo especial, no hay repetición de un mantra, sino de una serie de posturas, que son de gran beneficio para el cuerpo y para la mente ya que, al concentrarnos en la respiración, ésta se tranquiliza permitiéndonos expandir nuestra conciencia.



El saludo al sol sirve para ganar fuerza física y mental. Es el Sol la figura central de la salud de acuerdo con los puranas, libros antiguos de la religion hindu. Los textos antiguos hablan de que son de gran gusto al Dios sol, primera deidad adorada en las culturas mas antigua, de alli los halos de luz en cabeza y cuerpos en los santos de tantas distintas religiones.

La practica de saludos al sol trae felicidad y contentamiento tanto al cuerpo como al alma y impide sucumbir a los estragos de la enfermedad y la edad.

El esfuerzo combinado de los 108 saludos al sol es lo que los upanishads explican que el Self no puede ser alcanzado por una fuerza inconstante o pequeña.

Clase Suelta \$400 c/u

Informes
55 96 85 53
55 96 85 23
www.centrokiai.com
info@centrokiai.com