Seminario – taller de observación

INICIACIÓN A MAHĀMUDRĀ

IMPARTE: Beatriz Piris Niño



"Otra cosa que él (Krishnamacharya) aclaró y simplificó es el uso de Mahāmudrā. Esta es una postura muy conocida ahora, pero cuando empiezas a estudiar los textos, nada en ellos está claro. Él unificó, en esta acción, los componentes del āsana, del prāṇāyāma y del mudrā. Según él, si se practica todos los días, Mahāmudrā previene la mala salud".

"Mahāmudrā es una roca en la que tomar asiento en medio de las olas arremolinadas en el océano que es citta."

TKV Desikachar, conversaciones sobre Krishnamacharya, Zinar, Suiza, 1981

contenidos

En este seminario abordaremos las bases que nos permitirán emprender una práctica segura y adaptada de Mahāmudrā según el punto de vista del Viniyoga. Tendremos ocasión de estudiar los aspectos elementales de la postura, a nivel físico y energético.

Los talleres de observación bilateral sirven para analizar la capacidad del practicante para hacer Mahāmudrā, se le ofrecerán alternativas, y se le diseñará una práctica adaptada.

Se requiere la participación activa de todos los asistentes.

información práctica

¿CUÁNDO? 18 y 19 de mayo 2024
Sábado: 9h00 a 14h00 y 15h30 a 18h30
Domingo: 9h30 a 14h00

CONTACTO :676 699 138
@:bautistapiris@hotmail.com

¿DÓNDE? Pasaje Liebre, 2
Cerrado de Calderón
Málaga