



SAMHITA

Cuando hablamos de “estilos de yoga” solemos referirnos al tipo de clase de asana, pero en la antigüedad las diferencias provienen del método e intención subyacente a cada estilo o escuela filosófica.

En cada una de estas tradiciones encontramos la práctica del Yoga como una herramienta, aunque con sustanciales diferencias en la metodología empleada para el propósito a conseguir. Según el enfoque que las distintas tradiciones desarrollan, podemos simplificar con algunos ejemplos:

- **Vedas (1500 a.C):** vivir una vida plena y gratificante.
- **Samkhya (100 a.C):** trascender el sufrimiento y alcanzar la liberación (semejante al Budismo)
- **Vedanta (500 d.C):** conectar/conocer Brahmán, conciencia superior/divina.
- **Tantra (600 d.C):** Unión de Jiva (el alma limitada) con la divinidad (Jivanmukti) para alcanzar el estado de iluminación de nuestra consciencia en esta experiencia física.

Algunos de los elementos más importantes que dan forma a este curso de formación giran principalmente en torno al Hatha Yoga y su conexión con el Tantra:

- Historia y desarrollo del Hatha Yoga: su vinculación con el budismo y el ascetismo.
- Satkarmas o sistemas de purificación y su implicación en el concepto de salud y preparación para el resto de técnicas.
- El enfoque de asana orientado al desarrollo de metodologías complejas de pranayama, bandha, mudra y finalmente, el estado de profunda meditación que los hatha yogis llamaban NADA (el sonido en el silencio).
- Las 7 fases del Hatha Yoga y su aplicación secuenciada.
- Desarrollo y aplicación de las distintas metodologías dentro del contexto actual y cómo crear un mayor impacto en tu práctica.