



ROSEMARY ATRI

YOGA Y ARTES SOMÁTICAS

Conciencia + Salud + Celebración



Encuentro Nacional de Yoga®



ROSEMARY ATRI

·LA INTELIGENCIA DEL ESPACIO CORPORAL·

8 AL 10 | NOVIEMBRE | 2019

ENCUENTRODEYOGA.MX



“Casi todos los problemas de salud pueden ser vistos como el resultado de un proceso de adaptación fallida, de descompensación; el resultado de cargas adaptativas que repetimos una y otra vez, lo cual involucra estresores bioquímicos, biomecánicos o psico-sociales o la combinación entre todos”.

Leon Chaitow

Cambia tu Cuerpo, Cambia tu Mente La Inteligencia del Espacio Corporal

Laboratorio de Estrategias hacia un Movimiento Liberador.

El movimiento realizado inteligentemente es nuestro camino hacia la sanación. Movernos es un derecho biológico que va mucho más allá de entrenar al cuerpo. Un cuerpo que explora el movimiento es inteligente y dinámico, y responde creativamente ante la vida y sus retos.

Modificar nuestra fisiología, por medio de liberar patrones de tensión en el tejido blando, y en el sistema miofascial, modifica la manera en la que el cuerpo es sostenido en el espacio, y a través de ello modifica nuestra percepción externa e interna del mundo. Nuestro cuerpo constituye la estructura de nuestra personalidad. Adentrarnos, saborear y transformar nuestra inteligencia corporal es lo que nos hace libres.

Hoy, mas que nunca, las personas corremos el riesgo de vivir en un estado de separación de nuestro propio cuerpo, de padecer una fragmentación entre cuerpo y mente.

Como maestros de yoga, estamos listos para dar un salto cuántico en nuestra visión del movimiento, de porque y para que enseñamos, y de darnos cuenta que nuestro mejor rol didáctico es el de ofrecer caminos de bienestar y de expresividad. Valoremos los espacios de enseñanza que tenemos y aprendamos a guiar a los alumnos a reencontrarse con su sistema de monitoreo interno como camino de bienestar total. La clave es adquirir inteligencia kinestésica IK, como camino a la inteligencia emocional IE.

Mas que las posturas en sí mismas, debemos poner nuestro interés en develar la adaptación o mal-adaptación de nuestra forma estructural expresándose en el

espacio. Es importante desenmascarar las adaptaciones fallidas que hemos creado y desde luego ver a las asanas como estrategias de movimiento, no como formas determinadas.

Temas de la clase:

- “Nacidos para Caminar”; comprender el papel tan importante que juegan nuestros pies en la fluidez del movimiento a través de todo el cuerpo.
- Aprender a reducir la carga estresora en nuestra estructura corporal en acción.
- Aprender a fomentar funciones óptimas de auto-regulación de un cuerpo fundamentalmente dinámico.
- Construir el camino para apropiarnos creativamente del arte de movernos, como práctica cotidiana.

- Encontrar nuestro centro de gravedad y entender el papel entre fuerza y movilidad en el núcleo central.
- Reconocer la importancia de la variabilidad, la creatividad y el juego en el movimiento para enriquecer la salud de la fascia, y a la vez, la neuroplasticidad del cerebro y del sistema nervioso.
- Postura, Fascia y Estados emocionales.
- Postura, Fascia y Salud Fisiológica.

Sábado 9 de Noviembre

15:30 a 16:45 hrs.

**Hilton Mexico City Reforma
CDMX**



Rosemary Atri

Yoga como Terapia + Educación Somática + Medicina China y Ayurveda +
Constelaciones y Ritual Sistémico

www.rosemaryatri.com | info@rosemaryatri.com | (55) 5251-2021

Facebook: /rosemaryatri | Instagram: /rosemaryatri