



YOGA ORGÁNICO

“Estar en el movimiento”



Nadia Estrella

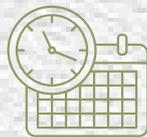
YOGA ORGÁNICO

“Estar en el movimiento”

Yoga Orgánico es una propuesta que tiene inicios con Tere Puig, fundadora del espacio: El Punto de Vista Cuerpo. Tere propone el abordaje de las prácticas de yoga desde la toma de datos que emergen de la perspectiva somática y la anatomía experiencial.

“El Yoga Orgánico no es un tipo de yoga, es la vía a través de las que nos introducimos de manera progresiva y sólida en la experiencia somática. Es una forma de moverse centrada en el cultivo de nuestras capacidades de percepción”. Tere Puig.

En las clases tenemos el propósito de recuperar la posibilidad de “movemos con todo el cuerpo”, siendo esto una cualidad natural del organismo que por alguna razón hemos ido perdiendo a lo largo del tiempo.



MIÉRCOLES 19:00 hs.
Horario Argentina.
ONLINE

Una vez a la semana nos encontraremos en un laboratorio somático donde ponemos en observación una Asana/postura de yoga en específico.

“Estar en el movimiento” fue pensado para crear espacio físico, mejorar la movilidad, explorar nuevos territorios corporales, permitir que el sistema nervioso pueda reorganizarse con la nueva información que aparece al movernos.

El objetivo de estas clases es abrir un espacio de movimiento autónomo que se irá viendo aplicado de manera automática en las prácticas de “ser movimiento”.

- Tendrás el material a disposición durante todo el año 2025, para que puedas practicar de manera offline o repasar las clases que consideres necesario.
- Participarás de la comunidad que formaremos todos los participantes para que el aprendizaje se desplace a nuestras experiencias cotidianas.
- Contarás con una bitácora, que te permitirá ir documentando el proceso.

DIMENSION VISCERAL (modulo 1)

13 clases

La dimensión visceral es “la gran olvidada” en la literatura del movimiento, sin embargo, eso no significa que no este presente en cada acción, cumpliendo sus funciones específicas.

Meternos en el mundo visceral es entrar al mundo sensible, a lo húmedo, a la conexión primaria.

- Percibir el cerebro y la medula espinal en Virkrasana.
- El foco en los pulmones en Parivritta Janu Sirsasana.
- Sentí el corazón en Gomuka.
- Explorar el sistema respiratorio en la postura de Bhujangasana.
- El desplazamiento del hígado en Parigrasana.
- Explorar el estómago en Anjaneyasana.
- El vínculo hígado - estómago en Ukatasana.
- Explorar intestino grueso y delgado en Paschimotanasana.
- El recto desde la perspectiva de Adho Muka Svanasana.
- El suelo pelvico: ano, vejiga y útero (en mujeres) en posturas de fuerza: Virabadasana I
- Descubrir los riñones en Settu Bhandasana.
- El peso de la vejiga en movimientos de equilibrio: Virabadasana III
- La conexión riñones - vejiga en la torsión: Jathara parivartanasana.

Documentar el proceso es importante para la recopilación de datos, esto mejora la percepción de nosotros mismo. Recibirás una bitácora corporal para llevar tu propio proceso.

DIMENSION OSEA (modulo 2)

13 clases

La dimensión ósea nos permite observarnos en perspectiva. Cuando indagamos en los huesos, la solidez se presenta revelando una infinidad de cualidades que nos permite organizarnos estructuralmente.

Entrar a la dimensión ósea, es explorar la distancia, la estructura, la resistencia, los recursos...

- Anatomía de los pies en Paschimotanasana.
- Tibia y peroné en Virabadasana I
- Fémur en Ukatasana.
- El potencial pelvico en Adho Muka Svanasana.
- Percibir el sacro y coxis en Parivritta Janu Sirsasana.
- De la columna vertebral a la espina vertebral en Jathara parivartanasana.
- La estructura costal en Parigrasana.
- Descubrir el lenguaje de los omoplatos en Bhujangasana.
- El Esternón en Anjaneyasana.
- El humero en Virkrasana.
- Radio y cubito en Gomuka.
- Anatomía de las manos en Virabadasana III
- Anatomía del carnero Settu Bhandasana.

Documentar el proceso es importante para la recopilación de datos, esto mejora la percepción de nosotros mismo. Recibirás una bitácora corporal para llevar tu propio proceso.

DIMENSION CONECTIVA (modulo 3)

13 clases

La dimensión conectiva, "la dimensión confundida". Descubrir la verdadera función del conectivo nos abre al movimiento integrado, conectándonos al pensamiento abstracto.

Entrar en la dimensión conectiva es entrar al propósito, al movimiento, a la tensión y a la contracción...

- La función de los ojos en Bhujangasana.
- Sistema sanguíneo en Adho Muka Svanasana
- Sistema nervioso en Paschimottanasana.
- El movimiento reflejo en pies y cuello: Virkrasana
- Diafragma libre en Parivritta Janu Sirsasana
- La conexión profunda en la columna en Virabadasana I
- Las articulaciones explorando tobillo - rodilla y rodete femoral en Ukatasana
- Cadenas musculares [frontal y posterior] en Virabadasana III
- Cadenas musculares [cruzadas] en Parigrasana.
- La malla pélvica en Settu Bhandasana
- Observación de las fascias en Jathara parivartanasana
- La gran tela de la piel en Gomuka.
- Anatomía funcional en Lengua-Estómago- ano en Anjaneyasana.

Documentar el proceso es importante para la recopilación de datos, esto mejora la percepción de nosotros mismo. Recibirás una bitácora corporal para llevar tu propio proceso.

YOGA ORGÁNICO

“Estar en el movimiento”

REDEFINIR EL CONCEPTO DESDE EL CUERPO (modulo 4)

6 clases

La necesidad de repensar concepto que devienen de estructuras preconcebidas se vuelve esencial para nuestra propia evolución, cuando ponemos en observación estas nociones en la exploración corporal, lo que conocemos tiene la oportunidad de mejorarse desde la información que el organismo revela.

- Exploración del elemento agua en la dimensión visceral.
- El Espacio explorando las articulaciones.
- Descubrir la fortaleza y la fuerza en el hueso.
- Repensar la tensión y la contracción en el sistema conectivo.
- Los opuestos se complementan: lateralidad.
- Creatividad: sistema nervioso.

Documentar el proceso es importante para la recopilación de datos, esto mejora la percepción de nosotros mismo. Recibirás una bitácora corporal para llevar tu propio proceso.