

Redescobrim el ioga

L'objectiu final del ioga no és simplement curar dolències físiques, sinó realitzar-se en la vida. Res més i res menys. Encara que cada persona agafa d'aquesta tradició mil·lenària allò pel que està preparada.

Bàsicament existeixen dos tipus de pràctiques iòguiques: una com una tècnica que ens ensenya a respirar, a estirar-nos i a relaxar-nos; i l'altra, com un camí espiritual. Tan legítimes l'una com l'altra.

La Raja ioga és la que millor s'adapta a la cultura occidental. Consta de vuit passos: les cinc restriccions; les cinc observances; les asanes - postures -; els exercicis de respiració; l'abstracció dels sentits; concentració; meditació i superconsciència.

La Hatha ioga, molt coneguda també, inclou postures i exercicis de respiració, a més d'uns exercicis de neteja corporal.

La Nana ioga, en canvi, se centra en la part més espiritual; és el ioga del coneixement i la realització.

Finalment, la Karma ioga i la Bhaki ioga podrien considerar-se les més religioses, ja que atenen a l'acció desinteressada en el món i a la devoció, cants i alabances a les deïtats respectives.

En realitat, la vida iòguica implica també tenir cura de l'alimentació, de l'actitud, del compromís amb les altres persones. És a dir: un estil de vida equilibrat amb un mateix i amb l'entorn, quelcom que s'està convertint en l'aspiració de més i més per-



sones "modernes" que volen millorar llur existència.

A més a més, en la seva col·laboració amb la modernitat, el ioga està donant fruits suculents. Un d'ells és la denominada iogateràpia, que es dirigeix a curar xacres concretes mitjançant exercicis i pautes dissenyades específicament per allò.

La iogateràpia actua a la vegada en els plas físics, psíquics i espirituals. La interrelació en aquests nivells, a través de l'experiència directa, és allò que diferencia la iogateràpia de la fisioteràpia i la psicoteràpia occidentals.

El ioga és una disciplina psicocorporal de les més antigues del planeta. Al llarg de 5.000 anys ha ajudat milions de practicants a millorar llur benestar físic i a créixer espiritualment. En comparació, la seva història a Occident és tan breu com una nota dintre d'una simfonia. Va arribar a Europa i Amèrica fa poc més de 50 anys i es va convertir en un dels símbols de la cultura naturista i alternativa. No obstant això, amb el pas dels anys, ha arribat a ésser una pràctica àmpliament estesa. A Espanya s'ensenya en uns 500 centres i té afeccionats més o menys il·lustres, com el ministre d'economia espanyol, Rodrigo Rato.

Om Shanti Om

Griselda Garcia
Prof. de ioga

CENTRE DE IOGA GRISELDA

IOGA - RELAXACIÓ - GIMNÀSTICA CORRECTIVA



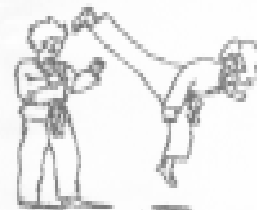
**MATRÍCULA OBERTA
PLACES LIMITADES**

- Mals d'esquena, musculars i articulacions
 - Insomni
 - Estrès
- Classes de ioga:
Cassà de la Selva - Llagostera -
Caldes de Malavella
Informació: Tel. 972 83 07 27

TAEKWONDO

Si tens més de 3 anys i vols fer un esport, VINE!!

Porta aquest paper i podràs gaudir d'una setmana gratuïta per saber si t'agrada. Ah! I si després decideixes apuntar-te no pagaràs la matrícula.



INFORMACIÓ: GIMNÀS JORSAN
C/ DEL FUTBOL, S/N
CASSÀ DE LA SELVA
TELF: 972.46.12.37

Oferta vàlida fins al 15 d'octubre de 2002