



centro yoga ashtanga

newsletter - febrero 2010

Historias del Sr. Surya 108 veces

Al Sr. Surya le gustaban mucho las matemáticas y por eso solía hacer muchas cuentas que no tenían ningún sentido, pero a él le servían para comprobar la belleza de los números.

Ese día estaba con ganas de multiplicar:
 $1 \times 1 = 1$, $2 \times 2 = 4$, $3 \times 3 = 9$, $1 \times 4 \times 9 = 27$
 $1^1=1$, $2^2=4$, $3^3=27$, $1 \times 4 \times 27 = 108$.

Entonces, mirando al número 108, sintió como si una gran armonía lo invadiera. El diseño del número 108 y su sonoridad le transmitían una cierta paz y seguridad. Tomó entonces la decisión de que todo lo que hiciese, si pudiera lo haría 108 veces.

Pasó a masticar 108 veces los alimentos y su digestión mejoró muchísimo. Siempre saludaba a los 2 vecinos de su portal, pero ahora hacía el esfuerzo de saludar al menos a 108 vecinos de todo el barrio y pasó a tener muchos más amigos. Cuando daba sus paseos alrededor del parque, en vez de las 5 vueltas que solía dar daba 108, y cuando volvía a casa el verde de los árboles era más intenso y el canto de los pájaros más melodioso.



Número 108

El número 108 es un número con una gran tradición espiritual. É un número muy auspicioso y significativo en la cultura Védica y Budista. Es un número asociado a la meditación mántrica y a otras prácticas budistas e hinduistas. Existen numerosas explicaciones para el uso del número 108. Unas son más místicas (existen 108 Upanishads, 108 nombres de Vishnu -deidad india) y otras más racionales (asociadas al tiempo de rotación de la tierra, aspectos astronómicos/astrológicos o simplemente matemáticos - como la descrita en la historia).





centro yoga ashtanga

newsletter - febrero 2010

Actividades

Aviso

Las clases de Ashtanga por la mañana (lunes y viernes) tienen ahora como único horario de entrada las 8h00.

Meditación Yoga

12 febrero, 20h00

"Los beneficios de la meditación son tales que si puedes meditar durante media hora serás capaz de emplearte en tu vida diaria con paz y fortaleza espiritual. Puesto que es preciso que en tus actividades cotidianas te desenvuelvas entre diferentes mentes de naturaleza peculiar, trata de obtener fortaleza y paz de la meditación. Si lo haces no tendrás problemas ni preocupaciones." – Swami Sivananda

Entrada Gratuita.

Ashtanga Vinyasa Yoga

19-20-21 Febrero 2010

Workshop con Tomas Zorzo "Rama"

Para aquellos que desean profundizar su práctica. La práctica de Ashtanga yoga nos aporta una mayor claridad y vitalidad. Nuestro cuerpo mejora, así como nuestra visión del mundo y en consecuencia nuestras acciones personales, haciendo posible una mayor integración de todos los planos de nuestro ser. Workshop abierto a todos los niveles.

Más información: <http://yogastudio.spaces.live.com/>

Meditaciones Activas de Osho

20 Febrero, Sábado

10h - 12h

Agitación, Movimiento, Quietud

Ven a explorar tus distintos estados emocionales de manera consciente.

(Prox fechas: 13 Mar, 17 Abr, 15 May, 12 Jun)

Precio: €15. Imprescindible reservar plaza: 679 456 657

Darío Vassallo: Psicólogo y psicoterapeuta con formación en Psicoterapia Clínica Integrativa.





centro yoga ashtanga

newsletter - febrero 2010

Milicias Nacionales, 8 - 1º Izda - 33003 Oviedo
Tel:985 226 574 / 665 646 646 :: mail: info@yogashtanga.com
www.yogashtanga.com

