



¡Nuestro boletín informativo del mes de Julio 2020 ya está aquí!

“Deja que el mundo entero sea abrazado por tu corazón del amor” Swamí Sivananda.

¡Profesorado de Yoga para niños Online!

Queremos compartirles que ya son casi 100 personas las que se han puesto en contacto con nosotros para pedirnos información sobre nuestro profesorado de yoga para niños que vamos a realizar de manera Online durante los meses de septiembre, octubre y noviembre.

Esta formación está dirigida tanto para **profesores de Yoga** certificados, como para cualquier persona que tenga relación o trabaje con niños tales como **maestros de escuela, educadores, cuidadores, psicólogos, padres o madres** que quieran adquirir conocimientos acerca del Yoga y la meditación y de cómo transmitirlos a los más pequeños para mejorar su calidad de vida.

En nuestro profesorado podrás obtener la experiencia a través de tu proceso personal para transmitir de manera coherente el yoga para niños y acompañarlos en su proceso de auto descubrirse.

Aprenderemos herramientas lúdicas y pedagógicas para transmitir el Yoga a niños, niñas y adolescentes, teniendo en cuenta el desarrollo físico y emocional por edades para darles herramientas que los ayuden en su camino por la vida, puedan manejar mejor sus emociones, aprendan a tranquilizarse, a concentrarse y divertirse a través de la práctica del Yoga.

En este curso, conectaremos con nuestro niño interior y encenderemos nuestro corazón a través del juego, la música, el baile, los cuentos y el canto. Realizaremos un viaje a nuestra infancia y así entenderemos desde *dónde* y *cómo* actúan los más pequeños.



¡Radhi Yoga!

Les presentamos a nuestra nueva socia colaboradora, ella se llama Andrea Fernandez Urrea, más conocida como Radha: mamá, esposa, viajera, pero sobre todo ser humano. Desde su corazón nace el llamado de colaborar con este proyecto de paz para la ciudad de Medellín. Agradecemos eternamente su apoyo en estos tiempos difíciles. Sus clases, cursos y retiros son tan especiales como ella. Te invitamos a que conozcas más sobre esta bella alma: <https://radhiyoga.com/>

“Hola, mi nombre es Andrea o Radha, soy profesora de yoga desde hace unos ocho años y actualmente dedico mi vida a enseñar esta ciencia y todo lo que la compone a personas de diferentes edades, ciudades y gustos mediante cursos y clases virtuales. Para mi Alberto siempre ha sido una gran inspiración con este proyecto de la Fundación Enciendo mi Corazón y siempre he querido hacer parte de alguna manera, pues sé que es un lugar donde se gesta amor, paz y mucha alegría para muchos niños de nuestra ciudad.

Por mis ocupaciones y mi labor de madre se me hace complejo ser profesora voluntaria así que, me dispuse a encontrar la manera de ser útil para el proyecto. Hoy Dios me da la oportunidad de aportar y sentirme parte a través de un aporte económico mensual que puedo hacer gracias a los alumnos que llegan a mis clases virtuales. Me siento bendecida de poder hacer parte de este gran proyecto y cada grano de arena que puedo aportar lo hago con el mayor amor del mundo porque sé que cae en buenas manos y que está aportando a un hermoso jardín de paz para el mundo entero. A Alberto y a todos los profes de la Fundación, admiración y gratitud infinita. Espero mi granito de arena ayude a sostener, potenciar y crecer este proyecto. ¡Gracias!”

 Radhi
yoga



¡La ley del espejo!

La «Ley del Espejo» dice que todo lo de fuera (las circunstancias de tu vida) es un reflejo de tu interior. Si cambias tu interior (tu forma de pensar, tus creencias y paradigmas), tu realidad cambia. La CAUSA de todo lo que experimentas y sucede en tu vida está siempre en el interior. Por lo tanto, no eres víctima de nada ni de nadie, sino que tú creas tu realidad (te guste o no).

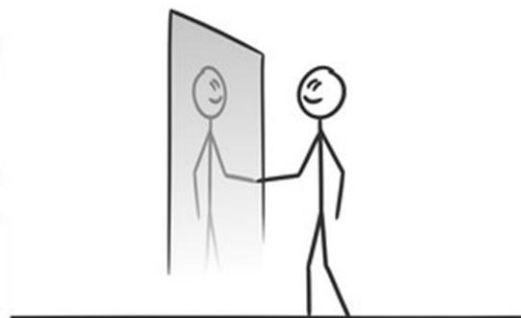
En Yoga decimos que el mundo va de adentro hacia afuera, no de afuera hacia adentro. Así como tú estás y eres en tu interior, el mundo está y es para ti. Ser consciente de esta ley eleva tu consciencia a otro nivel, y si además, la empiezas a aplicar en tu día a día, es una fuente de autoconocimiento, crecimiento y sabiduría increíble. Todos sabemos que necesitamos de las relaciones con los demás (padres, hijos, amigos, pareja, vecinos, etc.) para poder expresarnos tal y como somos, éstas son las relaciones que nos hacen de espejo y nos ayudan a ver lo que tenemos que trabajar para nuestra evolución.

Para ver con claridad cuál es el reflejo exterior que tengo que trabajar hay que tener en cuenta estos cuatro puntos:

- Las demás personas nos espejean algo nuestro que no queremos ver o aceptar.
- Lo que nos molesta de alguien nos espejea justo lo contrario de cómo somos.
- Cuando queremos controlar o manipular al otro teniendo expectativas egoístas.
- Cuando sin darnos cuenta estamos haciendo lo mismo a terceras personas.

Estos son los 7 beneficios de aplicar esta ley en tu día a día:

- 1.- Mayor autoconocimiento.
- 2.- Integración de tu sombra.
- 3.- Más empatía y compasión.
- 4.- Mayor equilibrio.
- 5.- Humildad.
- 6.- Liberación actitud de víctima.
- 7.- Más sabiduría y libertad.



Te invitamos a ver este video de Mónica Fusté, donde explica con más detenimiento esta ley y cómo la puedes aplicar en tu día a día para tu crecimiento personal: <https://www.youtube.com/watch?v=oWAaAZC6dVg>

¡Savasana, la postura más importante!

La palabra Savasana se compone de dos partes: sava que significa cadáver y asana que significa estar en la postura.

Savasana es la asana o postura que adoptamos habitualmente para abrir y cerrar la práctica de yoga. Parece una postura fácil y asequible a primera vista, pero si profundizamos en lo que se busca en esta postura de yoga veremos que de simple no tiene nada.

En el ámbito corporal, permite relajar todo el cuerpo al máximo, siempre que nos centramos y ponemos atención a todos los detalles. No es sólo acostarse y cerrar los ojos, sino que hay que poner atención a la disposición del cuerpo: las manos deben mirar hacia arriba, rotando los hombros y abriendo el pecho, abandonar el peso del cuerpo en el suelo sin que haya zonas tensas, siempre buscando la relajación de la musculatura más profunda, no sólo la superficial, esta es la primera dificultad de la savasana.

En el ámbito fisiológico, el sistema nervioso se calma y se relaja, permitiendo que la sensación global sea más profunda y calmar las emociones. Y aquí viene la otra dificultad de savasana: no dormirse, tenemos que conseguir un estado de relajación, pero manteniéndonos conscientes y conectados en el presente, en un estado de observación. Si te quedas dormido no pasa nada, ¡tal vez es lo que tu cuerpo necesitaba!

Dejar la mente despierta, pero sin activarse es otra dificultad, es un momento de quietud en el que el cuerpo no hace esfuerzos y nos abandonamos, es muy fácil que la mente fabrique ideas e intente escaparse con pensamientos. Como en todas las asanas de yoga, necesitamos práctica, no hablamos de postura sino de la actitud.

El cuerpo relajado en total inmovilidad, la mente reducida al mínimo, pero manteniéndose en vigilia. Sólo existe el instante presente. ¿Te parece fácil o difícil?



Empresas colaboradoras:



Flying Tree



**WARRIOR
GODDESS**

Radhi
y o g a



Con un pequeño gesto nos puedes ayudar a seguir encendiendo corazones por toda Colombia: **hazte socio-colaborador (donación mensual) o realiza una donación** para que sigamos financiando este proyecto.

Gracias a tus aportes económicos muchos niños de escasos recursos tienen la posibilidad de conocer estas prácticas transformadoras, a las que no tendrían acceso si no fuera por este proyecto en el que cada día somos más.

¿Te unes?

<http://fundacionenciendomicorazon.org/que-puedes-hacer-tu/>

<http://fundacionenciendomicorazon.org/empresas/>

FUNDACIÓN
ENCIENDO MI CORAZÓN



FUNDACIÓN
ENCIENDO MI CORAZÓN

