

Festival Guru Ram Das - Galicia 9-14 AGOSTO. 2019

Toño González

Gong

El Gong sumerge al que lo escucha en un mundo trascendente y mágico. Sus sonidos envuelven en armónicos poderosos, que modifican nuestra vibración energética.

El sonido del Gong crea una relajación profunda, liberándonos del torrente de pensamientos que nuestra mente descarga. Estimula el sistema glandular hacia un nivel más elevado de funcionamiento.

Taller de Posturas en Kundalini Yoga

Pantanjali nos dice "Sthiram sukham aasanam" que significa posición cómoda y estable. Así deberían ser las posturas en los kriyas de kundalini yoga, si no es así algo está fallando.

Necesitamos que nuestra práctica física sea lo más correcta posible para que se abran los canales energéticos y los centros psíquicos se activen, desarrollando así un control sobre el cuerpo y la mente. En este taller trataremos de corregir las principales posturas: sentadas, invertidas, flexiones, extensiones, torsiones, etc.

Yoga Nidra

El Yoga Nidra es una técnica de meditación. Un método sistemático que te lleva a una completa relajación física, mental y emocional.

Es una técnica sencilla pero profunda adaptada por Swami Satyananda de la práctica tántrica tradicional llamada Nyasa. Swami Satyananda la adaptó a las características y las necesidades del ser humano de hoy en día.

Biografía

Toño González

Recuerdo que ya de niño tenía momentos de profunda conexión con todo. Momentos donde sentía el entorno de una manera diferente al normal, era como si me fundiera con mi alrededor, como si el tiempo y el espacio se transformaran para darme la oportunidad de conocer el secreto que en otros momentos no veía.

Esto, claro, esto no pasaba en la escuela.... siempre era el pie del río Ulla, en la cumbre de una peña, o en la rama más alta de un roble en un día de tormenta.

Sentí también claramente al mirar los ojos de las vacas, de los gatos, del perro...que éramos iguales, que la chispa de la vida era la misma.

Todo esto marcó y guió mi vida, siempre en la búsqueda de estos momentos y de esa conexión. Primero nadando en el Ulla, después con el Karate-do, con las olas en el mar, con el Tai Chi Chuan, con el Yoga,

con el Sat Nam Rasayan y últimamente con el Gong.... aunque parecen muchas cosas diferentes, para mí es como una misma, pues todas me aportaron y me aportan la oportunidad de conectarme con ese flujo rítmico de la existencia.

Tengo la suerte de impartir clases en Compostela desde el año 1999. www.yogaensantiago.com

