



YOGA-PILATES SISTEMA DARSHAN

Origen del SISTEMA DARSHAN:

En los **Centros de TERAPIAS COMPLEMENTARIAS DARSHAN**, después de practicar, experimentar e investigar durante más de 20 años con diversos sistemas de **Meditativos, Psicofísicos y de Autoconocimiento** hemos creado **nuestro propio sistema OCCIDENTAL, ÓPTIMO Y COHERENTE:**

el SISTEMA DARSHAN (Transterapia Complementaria).

Dentro del **SISTEMA DARSHAN** englobamos:

- **YOGA PILATES SISTEMA DARSHAN**, (se explica en este documento)
- **YOGA NIDRA SISTEMA DARSHAN** (se explica en el documento correspondiente)
- Y **MEDITACIÓN YOGA SISTEMA DARSHAN** (se explica en el documento correspondiente).

Beneficios comprobables prácticamente del yoga-Pilates SISTEMA DARSHAN:

El **yoga-Pilates SISTEMA DARSHAN (Transterapia Complementaria)** es una práctica **OPTIMA muy completa, precisa y segura** que contribuye de forma comprobable al **bienestar de sus practicantes**, lo que llamamos la "**salud integral**":

- **Práctica de "estados meditativos"**: uno de los beneficios de estos estados es la **experiencia de paz y serenidad interior** debido a que las prácticas meditativas ayudan a **bajar/parar los automatismos que nos hacen entrar en estado de estrés**. Los "estados meditativos" contribuyen al Autoconocimiento, y si nos conocemos mejor es más fácil que emprendamos los **cambios que mejor nos convengan**.



- **Movilización física, neurológica y anímica:** el ser humano está diseñado para moverse. La movilización física, neurológica y anímica contribuyen a mantener la Salud y Juventud de la persona. La movilización la combinamos con los Principios de Disociación y Movimiento desde el Centro. Todos estos principios tienen una implicación psicológica, neurológica y en nuestros estados anímicos.
- **Consciencia del Presente:** la Vida transcurre en el Presente:

"la vida es lo que nos sucede mientras hacemos otros planes".
- **Consciencia de nuestras reacciones y optimización de nuestras respuestas** meditante la práctica de la "Inhibición consciente".
- **Práctica desde "el Centro":** trabajamos desde el centro del cuerpo activando la musculatura profunda, especialmente la abdominal profunda. Lo que denominaríamos la segunda columna vertebral "el corsé abdominal" que **junto con el suelo pélvico** hace que incorporemos **el hábito de una buena higiene postural**. Ello incidirá en nuestra vida diaria, **evitando dolores de espalda y cervicales**. Además: afinando nuestra figura, recuperando un talle grácil y esbelto. Disociando el movimiento de brazos y piernas respecto nuestro tronco y nuestra columna vertebral. **Protegiéndonos día a día** cuando andamos, levantamos pesos, subimos escaleras, estamos horas frente a un ordenador, porque casi sin darnos cuenta nosotros mismos iremos incorporando correcciones posturales aprendidas en las sesiones de yoga-Pilates que nos evitarán molestias y dolores.
- **Estiramiento y liberación de tensiones:** el estiramiento cuidadoso y EN DESCARGA es una liberación de articulaciones, de órganos internos y también es una liberación anímica.
- **Estabilización y reforzamiento físico y anímico:** en el **yoga-Pilates SISTEMA DARSHAN** combinamos óptimamente el estiramiento con el reforzamiento, siendo ambos necesarios para la salud integral de la persona, **también a nivel anímico**.
- **Respiración:** nuestro Sistema es pragmático y ecléctico: en **yoga-Pilates SISTEMA DARSHAN** proponemos múltiples tipos de Respiración, optimizados según cada objetivo: Relajar, Estabilizar, Entrar en estados meditativos, Reforzar, etc.
- **Relajación física y emocional:** En el **SISTEMA DARSHAN** incluimos el **yoga nidra SISTEMA DARSHAN**, una de las mejores técnicas comprobables de Relajación y Meditación guiada, que se puede combinar con Visualización creativa.



- Las **prácticas meditativas** también tienen como beneficio: **la concentración, el desarrollo de la intuición, la atención al "interior" y, también mejor comunicación con los demás, empatía y una cierta experiencia de conexión con "El Todo".**

En los siglos XX y XXI **numerosos estudios avalan los beneficios del MOVIMIENTO CONSCIENTE Y MEDITATIVO**, tanto a nivel físico, como emocional y mental, **sin olvidar que TODA LA PRÁCTICA ES MEDITACIÓN (es decir, una práctica espiritual y cultural).**

El **yoga-Pilates SISTEMA DARSHAN** es una **PRÁCTICA OCCIDENTAL pragmática y saludable**: sin los componentes **dogmáticos o rígidos** habituales en otros sistemas.

Aunque las asanas o “ejercicios de yoga” tienen **múltiples beneficios** hay que recordar que también tienen sus **contraindicaciones**, que se pueden minimizar ejecutando las ásanas con la **máxima corrección anatómica y precisión**, **tal como aplicamos en el Sistema yoga-Pilates SISTEMA DARSHAN.**

El hecho de que logremos una **precisión y cuidado mayor** NO QUITA el factor “**meditativo**” o “**espiritual**” de la **práctica**. Al contrario, la precisión, la concentración, el equilibrio y el reconocer la fuerza que fluye desde nuestro interior en el **yoga-Pilates**, hace que **toda la sesión sea Meditación** hasta llegar con el tiempo a un **Autoconocimiento más profundo y así comprender la Alegría y la Armonía de nuestro Ser.**

¿Qué es el yoga-Pilates SISTEMA DARSHAN?

El **yoga-Pilates SISTEMA DARSHAN** es una **combinación coherente y pragmática**, entre otros, de **Meditación, Yoga Anatómico, Pilates, Inhibición Consciente, Anatomía, Programación Neuro-Lingüística, Barra de Danza y más de 20 años de devoción y experiencia** por estas prácticas y, sobre todo, por sus participantes.

Combinamos de forma **óptima y COHERENTE** los **BENEFICIOS de todas estas técnicas**, y **evitamos los dogmatismos habituales** en múltiples técnicas orientales y también **evitamos las prácticas que consideramos fundamentalmente perjudiciales**, desde cualquier punto de vista.



El Sistema yoga-Pilates SISTEMA DARSHAN es una Terapia Complementaria en el sentido Transterapéutico, cuando se aplica a grupos reducidos (véase la definición de Transterapia al final de esta página).

Debemos recordar que el **yoga-Pilates** es una **práctica meditativa** que su función principal es "la **vuelta a casa**": redescubrir la esencia de nuestro Ser y experimentar de alguna forma la Unión con el Todo. Por esto es mucho más que una práctica "física". La práctica "visible" son las ásanas y, al mismo tiempo, es mucho más que esto tanto a nivel mental, anímico como espiritual.

El yoga-Pilates SISTEMA DARSHAN ¿es una mezcla de los dos sistemas?

NO, EN ABSOLUTO. El **yoga-Pilates SISTEMA DARSHAN** es un sistema estructurado, coherente y holográfico basado en Principios Saludables y Meditativos aplicados todos al mismo tiempo que hemos practicado, aprendido y contrastado durante más de 20 años de práctica de múltiples sistemas de Psicofísicos y Meditativos.

También es una **OPTIMIZACIÓN física, anímica y MEDITATIVA** de las prácticas psicofísicas/meditativas.

Definimos el yoga-Pilates SISTEMA DARSHAN como una TRANSTERAPIA COMPLEMENTARIA.

Una Transterapia es una **práctica meditativa, psicofísica y de crecimiento personal** que normalmente se practica en grupos reducidos y está dirigida a personas que no tienen ninguna lesión o enfermedad y **que quieren mantener ese "bienestar físico, emocional y mental" durante el máximo tiempo posible.** Está comprobado que la práctica del **movimiento consciente, meditativo y preciso** mantiene y prolonga la **juventud de la persona.**

Para que se pueda considerar una Terapia (en el caso de enfermedad o lesión diagnosticadas) debe aplicarla **INDIVIDUALMENTE** el médico, Fisioterapeuta o psicólogo correspondiente siempre que se haya formado en la Técnica **SISTEMA DARSHAN.**

El **SISTEMA DARSHAN** **NO** es hatha yoga ni yoga en "sentido físico"; son prácticas y técnicas muy diferentes, sobre todo en cuanto a Principios de Funcionamiento, como se puede comprobar fácilmente de forma práctica, y como exponemos brevemente en este Documento.



¿Es necesario que el yoga-Pilates sea muy intenso o muy acrobático?

El **yoga-Pilates**, a nuestro entender, no debe ser ni una competición ni realizar ásanas cada vez más difíciles y acrobáticas. Es un SISTEMA COHERENTE, PRECISO Y DINÁMICO al mismo tiempo que prima por encima de todo EL BIENESTAR INTEGRAL DE LA PERSONA.

El **yoga-Pilates** es un **camino** y un **estilo de vida** que nos debe permitir encontrar en nuestro interior la **ALEGRÍA**, el **EQUILIBRIO**, la **FUERZA** y la **LIBERTAD** de nuestro **Cuerpo** y nuestra **Mente**.

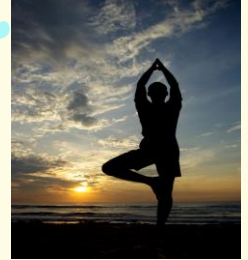
¿Cuáles son las VENTAJAS del yoga-Pilates SISTEMA DARSHAN, comparado con otros sistemas psicofísicos/meditativos?

Es un tema de funcionamiento por Principios. Nuestro sistema funciona a partir de **Principios** que aplicamos en toda la práctica de forma coherente y de forma pragmática. A continuación explicamos **algunos** (entre otros muchos) de los **PRINCIPIOS DIFERENCIALES DEL SISTEMA**:

- **PRIMERO: EL BIENESTAR DE LA PERSONA**: diseñamos y practicamos nuestro **Sistema** maximizando el **bienestar físico, emocional y anímico de la persona**. Por este motivo no seguimos sólo a un maestro, ya que frecuentemente el dogmatismo puede llevar a disfunciones y a ser perjudicial a diferentes niveles, para la persona.

Un ejemplo de este principio es que en nuestro Sistema **PRIORIZAMOS POR ENCIMA DE TODO EL SENTIDO COMÚN**, ya que entendemos que el **yoga-Pilates** es una practica personal y la persona va evolucionando a su ritmo y va modulando la intensidad según su evolución y su condición.

Por ejemplo: **NO FOMENTAMOS LAS POSTURAS TIPO LOTO NI SEMI-LOTO** (“**padmasana**”, “**ardha padmasana**”) NI TODAS AQUELLAS EN LAS QUE SE FUERZAN LAS RODILLAS. **Motivo: las consideramos perjudiciales para la mayoría de la población**. Si el/la practicante no tienen una flexibilidad extrema en las caderas este tipo de posturas carga las rodillas y con el tiempo genera lesiones en los meniscos, con todos los problemas que conlleva este tipo de lesiones: dolores de rodilla, dificultades para andar, posibilidad de necesitar cirugía, etc...



- Referencia a las **fuentes antiguas de las prácticas meditativas**: Todo el **yoga-Pilates SISTEMA DARSHAN** es una práctica **meditativa** que busca la **Autorrealización de la persona**. Seguimos algunos textos clásicos y especialmente el **texto clásico de Patánjali** “los Yoga sutras”.

- Un principio fundamental de nuestro Sistema DARSHAN es que trabajamos desde el centro del cuerpo activando la musculatura profunda, especialmente la **abdominal profunda y el suelo pélvico**. Lo que denominaríamos la segunda columna vertebral “**el corsé abdominal**” que junto con el suelo pélvico hace que incorporemos el hábito de una buena higiene postural. Ello incidirá en nuestra vida diaria, evitando dolores de espalda y cervicales y fomentando la salud de los órganos abdominales y del suelo pélvico.

Este principio de funcionamiento, aplicado a la vida diaria nos protege, por ejemplo, cuando andamos, levantamos pesos, subimos escaleras, estamos horas frente a un ordenador, porque casi sin darnos cuenta nosotros mismos iremos incorporando correcciones posturales aprendidas en las sesiones de **yoga-Pilates** que nos evitarán molestias y dolores.

- Otro principio que nos diferencia claramente de la mayoría de los otros sistemas **psicofísicos/meditativos**: procuramos diseñar nuestras asanas priorizando la DESCARGA DE LOS DISCOS INTERVERTEBRALES.

Es un hecho que con los años los discos se desgastan, se resecan y pierden elasticidad y tamaño, con todos los problemas a todo nivel que esto genera: dolores de espalda, **compresión de raíces nerviosas** y todos los problemas asociados: ciáticas, lumbagos, vértigos, etc. Por este motivo la ejecución de nuestras ásanas es bastante diferente a la mayoría de sistemas psicofísicos.

Un ejemplo claro es que en cualquier asana en la que la columna vertebral NO ESTÉ EN NEUTRO evitamos que todo el peso de nuestro tronco vaya **sobre unos pocos discos intervertebrales**, ya que esto con el tiempo contribuye al desgaste y pinzamiento de dichos discos. Siempre descargamos el peso apoyando manos o pies en el suelo, barra de danza o apoyos y **así se protege la salud de la columna vertebral**. RESPETANDO EL ESPACIO INTERDISCAL Y PROCURANDO MANTENERLO CON LOS AÑOS conseguimos objetivos importantísimos: **conservamos durante muchos años nuestra altura Y JUVENTUD**: conservamos la movilidad fluida del cuerpo y por lo tanto la **salud y la juventud de cuerpo y mente**.



- **Aplicación de los principios de Pilates al Sistema:** algunos de los principios de Pilates que aplicamos (entre otros) son:

ALINEACIÓN: la alineación correcta garantiza una correcta distribución de las cargas en las articulaciones.

PRIORIDAD DEL TRABAJO EN NEUTRO: por respeto a los discos intervertebrales, tal como acabamos de explicar.

Y otros principios, tal como los practicamos en los **Centros de TERAPIAS COMPLEMENTARIAS DARSHAN.**

¿Se puede considerar que el yoga-Pilates SISTEMA DARSHAN no es un sistema “clásico”?

Un sistema de hatha yoga clásico debería seguir al texto clásico del hatha yoga, como es el "Hatha yoga pradipika" ("Luz sobre el hatha yoga"). No es necesario ser un experto para darse cuenta que **NINGUNO DE LOS SISTEMAS DE HATHA YOGA ACTUALES SIGUE ESTE TEXTO**, y es fácil demostrarlo: como es posible que hoy en día haya cientos o miles de asanas/prácticas, cuando los textos clásicos explican MENOS DE 100 ASANAS! ¿De dónde han salido estos CIENTOS DE ASANAS NUEVAS? **MUY FACIL: se las han inventado los maestros de los siglos XX y XXI, lo cual no les resta valor en absoluto.** Simplemente es un **hecho histórico** QUE NINGUN SISTEMA DE HATHA YOGA ACTUAL SE PUEDE DENOMINAR "CLASICO", igualmente nuestro Sistema yoga-Pilates, TAMPOCO ES CLÁSICO. Igualmente hay que considerar que las asanas (la parte "visible" de las práctica) es una pequeña parte de los sistemas psicofísicos/meditativos.

¿En qué sitios puedo practicar yoga-Pilates SISTEMA DARSHAN (Transterapia Complementaria)?

Principalmente en los **Centros DARSHAN.** Actualmente ya tenemos algunos/as **alumnos/as que se han formado en nuestro Sistema** y que ya comienzan a difundirlo por diversas partes de Catalunya y del Mundo. Para más información pueden consultar la web: www.yogabarcelona.net.



¿Y si quiero formarme como **profesor/a o instructor/a de yoga-Pilates SISTEMA DARSHAN (Transterapia Complementaria)**?

Puedes consultar la página web citada y también la web:

http://www.yogabarcelona.net/wp-content/uploads/2015/10/PROFESOR_YOGA_PILATES_BARCELONA.pdf

Si quieres **ampliar tus conocimientos y experiencia O TAMBIÉN** si quieres que tu **afición se pueda convertir en tu profesión**, trabajando como **INSTRUCTOR/A DE YOGA-PILATES SISTEMA DARSHAN (Transterapia Complementaria)**, nuestros cursos son ideales: **SON CURSOS PRACTICOS, AMENOS Y DIDÁCTICOS**. El curso de nivel Instructor de **yoga-Pilates SISTEMA DARSHAN** dura **10 MESES** y al final del mismo el/la participante está capacitado/a para impartir sesiones de **yoga-Pilates SISTEMA DARSHAN** de nivel básico.

El próximo Curso de Formación comienza en **ENERO DE 2016** y finaliza en **DICIEMBRE DE 2016 (No se cuenta ni Agosto ni Septiembre)**. Hay sólo **12 plazas**, para mantener la atención personal y la calidad de la Formación. **MATRÍCULA ABIERTA**, hasta que se llene el Grupo (matrícula abierta por orden de inscripción y Admisión).

UNICAMENTE ATENDEMOS VISITAS CONCERTADAS PREVIAMENTE POR TELÉFONO: telf. **620 638 662** (si no estamos, deja, por favor, nombre y teléfono)

© 2004-2015. Los contenidos e imágenes de este documento son propiedad de YOGA DARSHAN, S.L. (**CENTROS DE TERAPIAS COMPLEMENTARIAS DARSHAN**, Fisioterapia, Osteopatía, Posturología, Reeducación Postural, Acupuntura Anatómica, Entrenamiento Personal con Fisioterapeutas, Yoga Pilates SISTEMA DARSHAN (**transterapia complementaria**), Pilates, "Pilates Clinic", Yoga **Anatómico**, Meditación SISTEMA DARSHAN (y "Mindfulness"), Yoga Nidra SISTEMA DARSHAN (meditación) y Formación Privada de Profesores e Instructores en Barcelona, Formación Privada en Transterapias Complementarias). Gracia/Sant Gervasi, Barcelona. No se permite la reproducción parcial o total de este documento por ningún medio, salvo las excepciones legales.

Nota importante: los grupos son **reducidos y cerrados**. Es posible que se llenen y ya estén cerrados. En este caso, lógicamente, **no admitimos ni pruebas ni inscripciones**. En todo caso el Centro DARSHAN, como **Centro de Terapias Complementarias privado**, se **RESERVA EL DERECHO DE ADMISIÓN, en función de si los grupos ya están cerrados y de los Cuestionarios de Admisión**. **Nota importante:** NO admitimos "casos terapéuticos" en ninguna sesión de grupo o Curso de Formación. Los "casos terapéuticos" debe tratarlos individualmente el médico o psicólogo correspondiente. La información contenida en este documento es simplemente a título informativo sobre las **Terapias Complementarias y Cursos**. No nos responsabilizamos de ninguna forma del uso que pueda hacerse del contenido de este documento.

Los autores de la web, de este documento y de los Cursos **NO ofrecen asesoramiento médico ni psicológico ni recomiendan ninguna práctica como tratamiento de problemas de salud sin el consejo profesional de un médico o psicólogo, ya sea directa o indirectamente**. La intención de este documento, de esta página web y de nuestros Cursos es ofrecer información general para ayudar, en lo posible, en la búsqueda del bienestar emocional y espiritual. En el caso de que los lectores o asistentes a los Cursos/sesiones de grupo apliquen informaciones o prácticas de este documento, de las sesiones de grupo o de los Cursos, ni los autores ni el **Centro de Terapias Complementarias DARSHAN (YOGA DARSHAN, S.L.) se responsabilizan de ninguna forma de las acciones de dichas personas ni de sus efectos**. Nuestras webs no recogen ningún tipo de información de los/las usuarios/as. Barcelona, **NOVIEMBRE** de 2015.