

Cuadro Resumen de las **SIMILITUDES** y **DIFERENCIAS**, entre **YOGA-PILATES-BARRA**, **PILATES-BARRA** y otros Sistemas



Cuadro Resumen de las similitudes y **DIFERENCIAS**, entre **YOGA-PILATES-BARRA**, **PILATES-BARRA** y otros **Sistemas**:

Hemos realizado un **CUADRO RESUMEN** resultado de nuestra Investigación y Experiencia de más de 22 años en estas prácticas.

Cuadro Resumen de las SIMILITUDES y DIFERENCIAS, entre YOGA-PILATES-BARRA, PILATES-BARRA y otros Sistemas

DEFINICIONES:

Yoga:

Actualmente HAY MUCHOS SISTEMAS DE YOGA, y tan distintos entre sí que, a veces, **son antagónicos e incompatibles** (lo cual se puede comprobar fácilmente probándolos y comprendiendo las instrucciones de cada Sistema).

Por este motivo, **la palabra "YOGA" por si SOLA y referida a la práctica NO NOS LA DEFINE CLARAMENTE** y lleva a muchas **confusiones**.

Nosotros conocemos y/o nos hemos formado en 5 Sistemas DISTINTOS, durante más de 7 años. De estos Sistemas hay CONCEPTOS Y PRÁCTICAS MUY BENEFICIOSOS y, al mismo tiempo, ALGUNAS PRÁCTICAS **las consideramos perjudiciales, según nuestra amplia EXPERIENCIA de 22 años, y según la OPINIÓN de otros autores.**

NOTA: Actualmente en CentresDarshan, **sólo ofrecemos Yoga-Pilates-Barra y Pilates-Barra** (no ofrecemos sistemas de "yoga", como mínimo a nivel "físico). Aunque nuestra web se denomina, por motivos históricos, yogabarcelona.net, **NO ofrecemos "yoga"**.

En DARSHAN nos hemos especializado en **nuestros PROPIOS SISTEMAS:**

Yoga-Pilates-Barra SISTEMA DARSHAN, Pilates-Barra, Yoga-Nidra-Mindfulness SISTEMA DARSHAN, que son sistemas **CLARAMENTE DIFERENTES RESPECTO A OTRAS TÉCNICAS.**

Cuadro Resumen de las SIMILITUDES y DIFERENCIAS, entre YOGA-PILATES-BARRA, PILATES-BARRA y otros Sistemas

YOGA-PILATES-BARRA, Sistema Darshan:

Es un Sistema de Acondicionamiento PSICO-FÍSICO que combina DINAMISMO, la componente ESTÁTICA y la **CORRECCIÓN POSTURAL**, todo ello con Actitud MEDITATIVA y de AUTOCONOCIMIENTO.

El Sistema Darshan es la combinación COHERENTE Y PRAGMÁTICA de los PRINCIPIOS MEDITATIVOS Y ENERGÉTICOS de diferentes Sistemas de YOGA, **MÁS los Principios de PILATES, MÁS la CORRECCIÓN POSTURAL (ALINEACIÓN DE PILATES), MÁS PRINCIPIOS ANATÓMICOS Y DE DESCARGA, MÁS LA BARRA DE DANZA.**

NOTA IMPORTANTE: **Desde el AÑO 2008 en Darshan** practicamos principalmente: YOGA PILATES BARRA SISTEMA DARSHAN, YOGA-NIDRA-MINDFULNESS SISTEMA DARSHAN Y PILATES-BARRA. (También ofrecemos TERAPIAS INDIVIDUALES).

Pilates:

La técnica creada por Joseph Pilates, de acondicionamiento físico y de corrección postural

PILATES-BARRA:

La evolución del Pilates original, INCORPORANDO LA BARRA DE DANZA.

Cuadro Resumen de las **SIMILITUDES** y **DIFERENCIAS**, entre **YOGA-PILATES-BARRA**, **PILATES-BARRA** y otros Sistemas

Cuadro Resumen de las similitudes y DIFERENCIAS, entre YOGA-PILATES-BARRA, PILATES-BARRA y otros Sistemas:

CARACTERÍSTICA:	YOGA (las líneas que conocemos)	PILATES	YOGA-PILATES-BARRA SISTEMA DARSHAN	PILATES-BARRA (aplicado en Centres Darshan)
ALINEACIÓN POSTURAL (Reparto óptimo de cargas en las articulaciones)	NO (Sólo se aplica en algún Sistema)	SI Forma parte de la Corrección Postural	SI Forma parte de la Corrección Postural	SI Forma parte de la Corrección Postural
PRACTICA MEDITATIVA O ESPIRITUAL	SI , PERO Actualmente hay algunas Asociaciones que se han "pasado" al Deporte. Es decir, práctica competitiva y NO ESPIRITUAL . (Avidya + Asmita!! = Ignorancia + Ego!!)	NO	SI Es una práctica PSICO-FÍSICA y MEDITATIVA Sigue la TODA la parte "filosófica", meditativa y "energética" del yoga HISTÓRICO .	NO

Cuadro Resumen de las **SIMILITUDES** y **DIFERENCIAS**, entre **YOGA-PILATES-BARRA**, **PILATES-BARRA** y otros Sistemas

	YOGA (las líneas que conocemos)	PILATES	YOGA-PILATES-BARRA SISTEMA DARSHAN	PILATES-BARRA (aplicado en Centres Darshan)
TRABAJO #EnDescarga de la Columna y del Cuello	Mayoritariamente NO	No considerado	SI	SI, en Barra de Danza
Enfasis en el ESTIRAMIENTO	SI	NO	SI	NO, de forma principal
Enfasis en Reforzar Central	NO	SI	SI	SI
	YOGA (las líneas que conocemos)	PILATES	YOGA-PILATES-BARRA SISTEMA DARSHAN	PILATES-BARRA (aplicado en Centres Darshan)
ACTIVACIÓN CENTRAL: SUELO PÉLVICO Y ABDOMINAL TRANSVERSO	SI en los yogas más "atléticos" NO en los yoga menos precisos y menos "atléticos"	SI	SI	SI
DINÁMICO O ESTÁTICO	Depende mucho de los Sistemas PREDOMINA ESTÁTICO	DINÁMICO	DINAMICO Y ESTÁTICO	DINÁMICO
USO DE BARRA DE DANZA PARA ESTIRAR Y/O MOVILIZAR	NO	NO	SI	SI

Cuadro Resumen de las **SIMILITUDES** y **DIFERENCIAS**, entre **YOGA-PILATES-BARRA**, **PILATES-BARRA** y otros Sistemas

	YOGA (las líneas que conocemos)	PILATES	YOGA-PILATES-BARRA SISTEMA DARSHAN	PILATES-BARRA (aplicado en Centres Darshan)
APLICACION DE LA INHIBICIÓN CONSCIENTE (se explica en Artículos Posteriores)	NO	NO	SI	NO
¿ Se realiza la "POSTURA SOBRE LA CABEZA" ?	SI, Es la "Postura Principal" de la mayoría de Sistemas.	NO	NO, somos muy críticos de forma fundamentada con las posturas que presionan las cervicales**.	NO
	YOGA	PILATES	YOGA-PILATES-BARRA SISTEMA DARSHAN	PILATES-BARRA (aplicado en Centres Darshan)
INTENSIDAD	Hay una AMPLISIMA VARIEDAD , desde casi INMÓVIL hasta SISTEMAS MUY INTENSOS	MEDIA, SEGÚN EL NIVEL	MEDIA, SEGÚN EL NIVEL	MEDIA, SEGÚN EL NIVEL

Cuadro Resumen de las **SIMILITUDES** y **DIFERENCIAS**, entre **YOGA-PILATES-BARRA**, **PILATES-BARRA** y otros Sistemas

*****	*****	*****	*****	*****

** Nos basamos en múltiples estudios MEDICOS publicados en Estados Unidos (país **donde hace más años que se practican diversos sistemas de yoga y donde han tenido más tiempo para investigar y documentar los múltiples problemas que generan las prácticas que cargan el cuello de forma innecesaria**). También nos basamos en nuestra EXPERIENCIA PERSONAL de más de 22 años en estas prácticas y lo que hemos podido comprobar en múltiples practicantes e incluso profesores de diversos estilos.