IOGA 5 ELEMENTS

Assanes, pranayama i meditació

.-Les assanes ens donen la força de l’arrelament a la terra de la que ens nodrim

.-L’aigua indica la fluidesa que amb el ioga experimentem juntament amb flexibilitat i capacitat d’adaptació.

.-El foc ens vitalitza. Les postures ens donen energía, escalfen, ens fan treure toxines treuen “la negativitat”.

.-L’aire és l’element que funciona a través de la respiració. Cada cél·lula del cos respira amb més qualitat.

.-L’éter és l’espai de la vida. L’experiència del ioga ens porta a un estat de llibertat d’espai interior.

Quan s’harmonitzen els cinc elements entrem naturalment en la quietut de la meditació