

Yoga Kurunta

Kurunta significa Marioneta. Este nombre remite a la apariencia que toma el cuerpo al hacer posturas de yoga utilizando cuerdas y columpios como soporte para hacer más flexible el cuerpo y crear mayor espacio interior con ayuda de la gravedad.

El uso de cuerdas como apoyo en la práctica de yoga ayuda de forma precisa a alinear los huesos y articulaciones durante las posturas, pudiendo sentir como circula la energía con fluidez y se liberan las tensiones innecesarias. Es ideal para aprender a regular el tono muscular justo. Este aprendizaje fundamental después se traslada a la práctica tradicional de posturas de yoga.

Yoga Kurunta ayuda mucho en los arcos, posturas a las que regularmente no estamos acostumbrados, proporcionan un soporte tal que el alumno aprende a ir de lo conocido a lo desconocido aportando libertad a cuerpo y mente. Son ideales para vencer los miedos que los practicantes tienen a invertirse en un principio, nos enseña a entregarnos y confiar. Al usar la fuerza de gravedad a favor, el cuerpo se percibe alargado, liviano, libre y seguro, al desafiar la fuerza de gravedad se genera fuerza. También se adquiere mayor conciencia corporal utilizando el propio peso.

Aporta grandes beneficios tanto para practicantes avanzados como para principiantes, incluso es de gran ayuda en clases terapéuticas o para personas con diferentes capacidades.

**Formación de maestros de yoga en el método Iyengar.
Generación 2012-2014
Módulo 10**