

## Viniyoga

---

"No es la persona que debe adaptarse al yoga, sino el yoga que debe adaptarse a la persona".

Con esta frase se podría definir el espíritu de Viniyoga. El concepto ' Viniyoga' significa que hay que tener en cuenta las circunstancias del entorno de la persona, el carácter y la personalidad del alumno.



Así pues, no se puede enseñar el mismo tipo de yoga a un niño, que aun adulto o a un anciano. El yoga no es un dogma, simplemente es una técnica, un instrumento a nuestro alcance para mejorar la calidad de vida. Va dirigido a toda persona que desee adaptarse mejor a las circunstancias de la vida, y aliviar o disminuir el sufrimiento que producen los cambios impuestos, los que no hemos elegido nosotros.

El yoga trabaja a tres niveles. El físico, proporcionando fuerza y flexibilidad al cuerpo. Relaja la mente, cambiando de esta manera la percepción de la realidad que nos rodea, llevándonos hacia un estado de claridad mental que nos permite adaptarnos mejor a nuestras circunstancias. Y calma y sosiega el espíritu, devolviendo al corazón esa alegría de vivir y esa paz interior que nos ayuda a disfrutar de todo lo que nos rodea de una manera más esencial.

Clases de Viniyoga en Jávea y Moraira

Isabel Vallés

isavalles4@hotmail.com

Móvil: 619.82.20.87