MYSORE
HOUSE
MADRID

ASHTANGA YOGA WORKSHOP

PRACTICAR / CONECTAR / SANAR

CON JOSÉ CARBALLAL 21-25.SEP.2022

CONTENIDO DEL WORKSHOP

En los 21 años que llevo practicando este sistema, he podido experimentar en primera persona la fuerza y capacidad transformadora de esta práctica, cuando se utiliza con sensibilidad y conciencia. La potencia del ashtanga es un arma de doble filo, y es tan posible mejorar la salud y la relación con uno mismo cuando entendemos la práctica en su totalidad, como dañarse, maltratarse y crear más sufrimiento cuando no lo hacemos. Puede parecer algo contradictorio, pero esta práctica es, a menudo, una herramienta que utilizamos para seguir desarrollando una relación abusiva y agresiva con nosotros mismos. Este, sin duda, ha sido mi caso durante mucho tiempo.

Mi proceso personal con la práctica, que tras varios años de enfoque físico comenzó a incluir los aspectos filosóficos y también el acompañamiento terapéutico (bajo el enfoque de la terapia Gestalt) ha ido consiguiendo un cambio sustancial y muy sanador en mi vida, que sigue en desarrollo. He podido reconocer la mala gestión de la práctica de asana y sus nocivas consecuencias y gracias a los esfuerzos por incluir yama y niyama en mi día a día (y, sin duda, en mi práctica física) y al sostén de la terapia, puedo decir que a día de hoy soy un practicante muy distinto y alejado cada vez más de esa tendencia que marcó toda mi vida y que, por desgracia, veo muy presente en muchas de las personas seducidas por la intensidad del ashtanga yoga: la tendencia a forzar, a la exigencia desmedida y al enfoque excesivamente egóico y muy exclusivo en la práctica de asana.

> "La terapia Gestalt es una herramienta muy útil y que, considero, está totalmente alineada con la práctica del yoga."

Con este curso me gustaría poder transmitir, desde mi momento presente, mi enfoque de la práctica, que incluye necesariamente el apoyo en los principios filosóficos y también el trabajo de auto conocimiento. Me apoyaré en los yoga sutras para trabajar los principios filosóficos y en las herramientas de la terapia Gestalt para el trabajo de auto conocimiento.

La terapia Gestalt es una herramienta muy útil y que, considero, está totalmente alineada con la práctica del yoga. Es la terapia del "darse cuenta, aquí y ahora", y busca sacar a luz lo que, desde el inconsciente, nos frena y boicotea en la vida. He utilizado esta herramienta para sostener mi camino durante lo últimos 15 años, y me encuentro actualmente en proceso de formación en la escuela madrileña de terapia Gestalt. Los ejercicios propues-

tos en el curso son trabajos sencillos y efectivos, con los que tengo capacidad para trabajar.

Los antiguos aspirantes al yoga pasaban largas temporadas con sus maestros y maestras, que eran a su vez grandes eruditos respecto al funcionamiento de la mente y sus tendencias, y también de la filosofía que da sentido a la práctica. Estos periodos de convivencia sostenida permitían a los maestros trabajar con los discípulos a nivel mental, como los psicólogos... La profunda comprensión de los procesos mentales, adquirida en los textos yóguicos, podía ser aplicada cuando podían reconocer las tendencias mentales de sus discípulos, tras esos largos periodos donde llegaban a conocerlos en profundidad. Esto no es posible hoy en día... los profesores de yoga no podemos, en la sociedad actual, conocer con profundidad a nuestros alumnos, a los que vemos (en el mejor de los casos) una hora y media al día, en

silencio, mientras realizan su práctica de asana. Si bien es cierto que la experiencia acaba dando herramientas para reconocer algunas de las tendencias mentales de nuestros alumnos observando sus prácticas y cómo se relacionan con sus cuerpos, esto se queda corto a la hora de hacer un trabajo más profundo, y confiamos demasiado en que la práctica de asana traerá una transformación sustancial. La famosa frase “practica, practica y todo llega” nunca incluyó la palabra asana... porque es todo, todas las ramas, las que hay que practicar para llegar al final de camino... ¡ojalá fuera tan simple! Pero nada valioso en la vida viene con facilidad.

> “El espacio que se crea es idóneo para poder conectar con nuestra humanidad, nuestras carencias y también nuestras posibilidades.”

No es cuestión, en todo caso, de lamentarse o culpar a nuestros maestros por no poder abarcar más de lo que pueden, ya que nos ha tocado vivir en este momento y sociedad y creo que es importante aceptarlo y responsabilizarnos de nuestro propio crecimiento. Y si antes con un solo maestro se podían tener todos los componentes, creo que ahora es necesario hacernos cargo de desarrollar los otros aspectos a los que asana no llega con profundidad. Para poder asimilar la sabiduría de los textos, necesitamos eruditos que puedan acompañarnos en su comprensión, ya que este aspecto (Svadhyaya) es un paso fundamental en este camino. Y para poder desarrollar el auto conocimiento, para poder reconocer las tendencias mentales que nos causan sufrimiento y nos dominan desde la inconsciencia, utilizar las modernas herramientas terapéuticas que hoy en día tenemos disponibles es una opción muy eficaz en mi experiencia. Esta combinación, la de una práctica de asana sabiamente

gestionada, una comprensión de los textos y su significado más profundo y una capacidad de auto conocimiento y reconocimiento de las tendencias mentales para poder trabajar sobre ellas, es para mi una fórmula con la que poder acercarse a una enseñanza completa, que traiga transformación auténtica y sólida a nuestras vidas. Esta ha sido mi manera de abarcar todos los aspectos y funciona de una manera incuestionable.

Si además, englobamos esta fórmula en una comunidad, haciendo práctica y estudio en grupo, durante varios días, el trabajo florece y el resultado es mucho más potente, profundo y bello. El espacio que se crea es idóneo para poder conectar con nuestra humanidad, nuestras carencias y también nuestras posibilidades.

Mi experiencia con este tipo de trabajo es cada vez más positiva y es así como me interesa seguir enseñando: por eso he diseñado este curso de 5 días (con la posibilidad de convertirlo en 3, según las posibilidades de cada sala) que ahora te presento, en caso de que pueda interesarte llevarlo a tu espacio y permitirme compartirlo allí.

PROGRAMA 5 DÍAS*

MIÉRCOLES MAÑANA

Práctica Mysore.
[dos turnos, el primero para quienes tienen que trabajar tras la práctica]

En esta primera clase pongo especial énfasis en observar las tendencias generales del grupo respecto a la práctica de asana, para poder trabajarlas durante los días siguientes.

JUEVES MAÑANA

Práctica Mysore.

VIERNES MAÑANA

Práctica Mysore.

VIERNES TARDE

Presentación del grupo.

Recogida de la práctica de asana.

Estudio y trabajo de reflexión sobre algunos de los yoga sutras.

Meditación de cierre.

SÁBADO MAÑANA

Práctica Mysore.
[dos turnos]

DESCANSO

Recogida de la práctica de asana y clase de técnica: el sentido de asana, corrección de errores comunes y trabajo sobre las dificultades del grupo.

COMIDA

SÁBADO TARDE

Charla y reflexión grupal sobre las dificultades y conflictos con la práctica del ashtanga yoga dentro y fuera de la esterilla.

DESCANSO

Trabajo de auto-indagación sobre aspectos relacionados con Yama y Niyama.

Meditación de cierre.

DOMINGO MAÑANA

Trabajo preparatorio para la última clase de asana.

Clase guiada.

DESCANSO

Recogida de la práctica, resolución de dudas.

Trabajo de autoconocimiento para ayudarnos a tomar conciencia de los obstáculos y aspectos inconscientes que dificultan nuestro camino.

COMIDA EN GRUPO

Trabajo de cierre y despedida.

PRECIO: 245€

***NOTA:** Los horarios del curso serán adaptados a la disponibilidad de cada sala.

SOBRE MÍ

JOSÉ CARBALLAL
Profesor Nivel 2 completo
Autorizado por Sharath Jois

Comencé a practicar Ashtanga Yoga en el año 2001, en un periodo de mi vida donde abundaba la desesperanza, la negatividad y las tendencias auto destructivas. Pocos meses después de mi primera clase, viajé a Mysore (India), conocí a mi maestro Sharath Jois y desde entonces, mantengo una relación de confianza y respeto que me ha ayudado enormemente en este camino hacia adentro. Sharathji sigue siendo mi profesor y viajo cada año a Mysore para poder nutrirme de la práctica en grupo bajo su mirada.

Cuento con la autorización nivel II del Sharath Yoga Center y actualmente llevo varios años trabajando en la serie avanzada. Nada de esto influye de forma alguna, en todo caso, sobre mis capacidades de enseñanza: es mi constancia en mi trabajo personal, en mi práctica y en mi relación con mi maestro y mis alumnos lo que me ha convertido en el profesor que soy ahora. Mi foco en la enseñanza está puesto en tratar de transmitir una práctica que pueda acompañar de por vida, y que ayude a sostener cada etapa de la misma. Mi trabajo pasa por intentar poner luz en las zonas oscuras o ciegas de las personas que se dejan acompañar por mi, para que puedan tener una vida más consciente y feliz. Para esto, me ayudo con la enseñanza de la práctica de asana desde un enfoque equilibrado entre la firmeza y la compasión, de los aspectos filosóficos del yoga y de las técnicas de terapia Gestalt, la terapia humanista que busca la conciencia en el aquí y ahora. La Gestalt es una de las formas

en las que trabajo sobre svadhyaya, el cuarto niyama, que habla de la importancia del auto conocimiento. Actualmente estoy cursando el segundo año de formación en este tipo de terapia, en la Escuela Madrileña de Terapia Gestalt (EMTG) y cuento con una formación en yoga sensible al trauma.

Soy co-propietario, junto con mi pareja Rafael Martínez, de la sala Mysore House Madrid, donde sostenemos una bonita y comprometida comunidad de practicantes, y donde desarrollo actualmente mi principal labor como profesor de ashtanga yoga, que comenzó hace ya 18 años.

Video presentación de José Carballal.

eMail: jose@mysorehouse.es
IG: @mysorehousemadrid

www.mysorehouse.es