

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:
Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



YogicArts: fluir como un guerrero

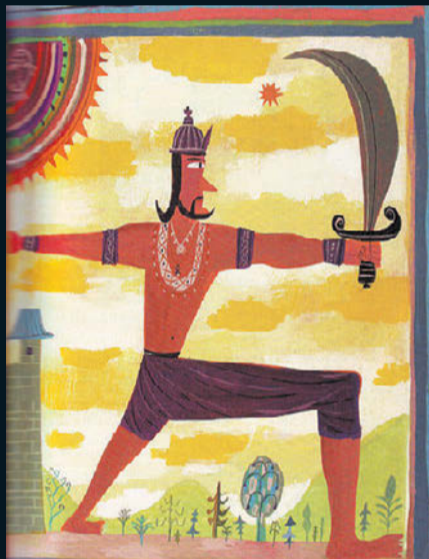
FOTOS: ESPECIALES

Creado por el maestro Duncan Wong, el Yoga del Guerrero Moderno o YogicArts integra las disciplinas del yoga, las artes marciales y el masaje tailandés, a fin de despertar en el cuerpo del practicante al guerrero interno, pero también la mente iluminada...

Nacido del corazón del yoga, la intuición de la danza, el espíritu de las artes marciales y la mente curativa del trabajo con el cuerpo; YogicArts se define como “una terapia de flujo de energía, de fuente de movimiento, de onda en espiral cruzada”.

Como explica el maestro Duncan Wong, quien recientemente visitó México, yóguico es el término sánscrito que explica las acciones y las técnicas que producen el estado del yoga, o unidad de ser. Las artes abarcan el espectro de la autoexpresión, desde las bellas artes y el arte de la danza hasta el mundo de las artes marciales y sus artes curativas complementarias, que van desde la medicina holística hasta la medicina contemporánea.

“La evolución intrínseca de estas disciplinas perfectamente integradas como un método completo de mente-cuerpo se experimenta como una práctica curativa y completa que despierta los instintos y los reflejos corporales de nuestro guerrero interno, al mismo tiempo que despierta nuestra naturaleza iluminada de la mente verdadera



o la conciencia intuitiva”.

Lo cierto es que para algunos, yoga y artes marciales podrían parecer prácticas antagónicas, sin embargo, Wong aclara que en realidad son disciplinas hermanas de biomecánica terapéutica que datan de la prehistoria.

YogicArts es “una tecnología de movimiento orgánico que sintetiza la quietud y simplicidad de la filosofía zen, la mecánica

de flujo dinámico central e integral, las artes marciales mixtas, mudras, la terapia corporal interdisciplinaria, un enfoque refinado de alineación, y el ritmo de la danza moderna y los ritmos urbanos”.

EL FLUJO CREATIVO DE VINYASA

Los días de entrenamiento de Duncan Wong en California en las décadas de 1980 y 1990 ocurrieron cuando el tradicional Ashtanga Vinyasa se expandía convertido en formas de secuenciación de flujo creativo basado en asanas derivadas de Ashtanga, Iyengar y otros sistemas de esa época, como el del maestro Sivananda.

“Duncan y algunos otros yogi-guerreros con formación en artes combativas y profundas enseñanzas budistas zen emergieron para formar sus propios sistemas de flujo, basados en su comprensión intrínseca de la estructuración de la postura del Guerrero o Virabhadra y el código de vida del guerrero empoderado y de servicio desinteresado, que ellos vieron en los Yamas y otras fuentes de sabiduría yóguica”.

Así surgió YogicArts, combinando la desintoxicación y el fluir de Ashtanga Vinyasa, con el acondicionamiento de las articulaciones y las propiedades de fortalecimiento del kung-fu budista, además de los ajustes curativos de la terapia tailandesa.

“Mi impulso, dice Wong, tiene mucho que ver con el hecho de saber que hay personas en todas partes que practican incorrectamente, y sin las intenciones adecuadas, lo que resulta en lesiones diarias serias e innecesarias y la desconexión de su verdadero poder y los beneficios reales de las prácticas, que, por supuesto, son la paz mental y la iluminación física”. **LA**

DÓNDE PRACTICAR

CENTRO KIAI YOGA

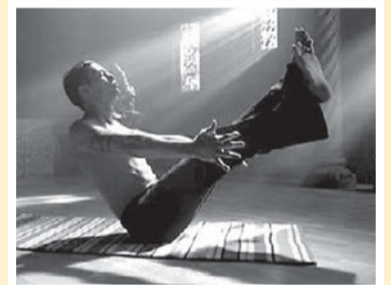
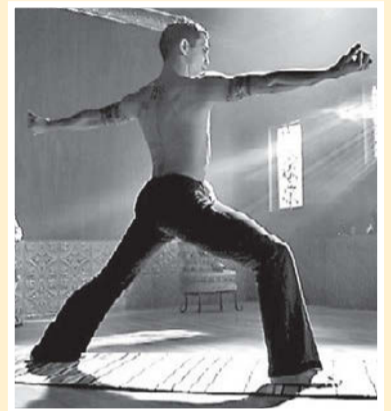
Bosques de Las Lomas,
Polanco, Interlomas



Whatsapp:
+52 1 (55) 4505 5352



info@centrokiai.co



El abc, de YogicArts

A) Familiarízate con los sistemas clásicos que poseen estructura universal, flujo pránico y terapia aplicada. Las artes marciales, el yoga y el masaje son útiles. El tiempo, el control y la rendición lo son todo. Nadie lo sabe más que un bailarín, un luchador o un amante.

B) Olvida todas las reglas y restricciones después de años de entrenamiento intensivo y simplemente enseña desde el corazón. Vive lo que compartes. Sé 100% tú mismo todo el tiempo.

C) Protege todo lo que está vivo. Realiza cada acción con el menor daño. Sin embargo, si tienes que matar, no lo dudes, ni siquiera por un momento.

(Con información de yogicarts.com, wildyogi.info y yogitimes.com)

