



¡Nuestro boletín informativo del mes de Julio 2021 ya está aquí!

“Del amor venimos, amor somos y en el amor universal nos fundiremos”.

Actualmente Colombia pasa por uno de los momentos más difíciles de su historia, y es precisamente ahora cuando la razón de ser de nuestro proyecto se siente más viva y cobra un sentido especial. Sembrar la semilla del yoga y la meditación en los niños es un acto revolucionario, es apostar a que las nuevas generaciones puedan hacer las cosas de forma diferente.

Aunque ahora todo parece ser un juego, y la clases son risas y diversión, poco a poco se va quedando en cada niño y cada niña valores que fundan un mundo mejor. No se trata solo de asanas y ejercicios de respiración, se trata de aspectos más profundos, de aprender a gestionar emociones, de interiorizar la no violencia en la relación que se tiene consigo mismo y con los demás, se trata de vivir en armonía con su entorno y de formar personitas llenas de amor que quieran dejar lo mejor de sí para la posteridad.

Muchas gracias a cada una de las almas que nos lee, y nos acompaña con toda su intención y energía en las actividades que realiza la fundación, gracias por colaborar para que este proyecto siga vivo, gracias también a ese niño interior que está en cada uno de ustedes, ese que nunca debe morir y que nos guía día a día para vivir una vida conectados con la diversión, el amor y el disfrute.



"Día internacional del Yoga"

El pasado día 21 de Junio se celebró en todo el mundo el día internacional del Yoga. En reconocimiento a este legado milenario de la India y a su popularidad universal, el 11 de diciembre de 2014, la UNESCO proclamó este día para concientizar al mundo de los beneficios de esta práctica.

Millones de personas se reúnen en las principales ciudades del mundo con un mismo objetivo: practicar, sentir y compartir el Yoga enviando Paz a todos los rincones del planeta.

En el discurso de celebración, el primer ministro de India, Narendra Modi, dijo: "No esperen más, conviertan el Yoga en parte de su vida".

El Yoga se ejerce por lo general junto con la meditación, para serenar los incesantes pensamientos que ocupan nuestra mente y llevarnos a un estado de silencio y paz interior. Según los yoguis, satisface las tres necesidades del ser humano; la física, que se traduciría en salud y actividad; la necesidad psicológica, que vendría a ser el conocimiento, y por último, la del apremio espiritual, de felicidad y paz.

Realizar ejercicios yóguicos reporta muchísimos beneficios, entre los cuales podemos citar, el desarrollo de un cuerpo fuerte y flexible, la eliminación del estrés o la ansiedad, el aumento de la energía corporal y psicológica y la mejora de la circulación, así como el refuerzo de la autoestima y de la paz mental.



Les compartimos el sentir de nuestro director Alberto Molina sobre esta práctica milenaria que es el Yoga.

“Más allá de las posturas (asanas) y ejercicios de respiración (pranayamas) se encuentra la verdadera finalidad del Yoga: el encuentro con nuestra divinidad. En una sociedad en la que impera el consumismo, el ego, el estar por encima del otro, la obsesión por tener cada vez más, la hipocresía, la falsedad, el individualismo; nos olvidamos de la verdadera razón por la que estamos aquí. No hemos venido a la tierra solamente para comer, dormir, trabajar y procrear, vinimos con un propósito mucho más elevado: "descubrir quiénes somos y a qué hemos venido".

Todos tenemos un don, un talento único que nos ha regalado Dios. Descúbrelo y ponlo al servicio de los demás, encontrarás una felicidad plena que nada puede equiparar, eso se llama la realización del Ser, encontrar el propósito de la vida dándole sentido a todo esto.

El éxito en el Yoga no consiste en cuánto flexible se vuelve tu cuerpo, cuál postura más espectacular puedo realizar o cuánto tiempo me puedo parar de cabeza; el éxito en el Yoga reside en cuánto "enciendes tu corazón". El trabajo consiste en encontrar las barreras que hemos construido alrededor de nuestro corazón para destruirlas y dejar que florezca el Amor, y así poder unirnos con el otro sintiendo que todos somos la misma divinidad, que todos venimos del mismo sitio y todos acabaremos en el mismo lugar. Del amor venimos, amor somos y en el amor universal nos fundiremos”.

Mi corazón ❤️ saluda a tu corazón ❤️ Mi alma 🌸 saluda a tu alma 🌸!

Namaste!

Alberto Molina.



"Respira"

Pranayama, es uno de los principios básicos del Yoga, se compone de dos palabras "Prana" (energía vital) y Yama (control) podemos decir que es el control de la energía vital a través de la respiración.

Entendemos que esta práctica yóguica es muy importante en los niños ya que, la respiración consciente les ayuda a estar en el momento presente, calmando la agitación mental, disminuyendo el estrés gestionando mejor sus emociones. Recuerda que respirar, es decir, hazte consciente de la respiración y utiliza esa consciencia para practicar el presente (el aquí y el ahora).

La mente sigue a la respiración, y el cuerpo sigue a la mente, así que cuanto más calmada sea tu respiración, más control se obtiene sobre la mente.

De todos los cambios positivos que una persona puede hacer, aprender a respirar profunda y completamente es probablemente la herramienta más eficaz para el desarrollo de una conciencia superior, aumentar la salud, la vitalidad y la conexión con la vida y todos los seres de este planeta.

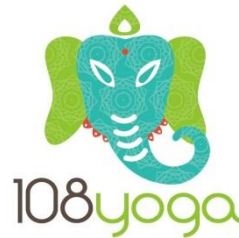
Les invitamos a que practiquen el siguiente ejercicio de respiración abdominal que podéis encontrar en el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=YSN3yjvyBDI> (sólo les llevará 5 minutos)

Respira profunda y conscientemente, cierra los ojos y no olvides sonreír!!!



ENC...CIÓN

Empresas colaboradoras:



Con un pequeño gesto nos puedes ayudar a seguir encendiendo corazones por toda Colombia: **hazte socio-colaborador (donación mensual) o realiza una donación para que sigamos financiando este proyecto.**

Gracias a tus aportes económicos muchos niños de escasos recursos tienen la posibilidad de conocer estas prácticas transformadoras, a las que no tendrían acceso si no fuera por este proyecto en el que cada día somos más.

¿Te unes?

<http://fundacionenciendomicorazon.org/que-puedes-hacer-tu/>

<http://fundacionenciendomicorazon.org/empresas/>

FUNDACIÓN
ENCIENDO MI CORAZÓN



FUNDACIÓN
ENCIENDO MI CORAZÓN

