

Rosa Daniel, al capdavant del Centre de Ioga i Tècniques Psicocorporals

Es tracta d'una de les escoles històriques de ioga de Figueres fundada pel professor Jaume Turrà

Fa trenta anys, Rosa Daniel es va iniciar en el món del ioga com a alumna de Jaume Turrà a Figueres i ben aviat es va formar per donar classes. Després d'obrir un centre a Llançà i posteriorment un altre a Barcelona, que encara manté, ara es posa al capdavant d'un dels centres històrics de Figueres on s'han format molts professors, el Centre de Ioga i Tècniques Psicocorporals, on ella va introduir-se en aquesta disciplina. Daniel és autora del llibre Ioga, guia d'autoconeixement. Una nova perspectiva, editat per Publicacions de l'Abadia de Montserrat, i secretària de la Federació Catalana de Ioga, a més de dirigir cursos per a docents reconeguts pel Departament d'Educació, i la formació de professors de ioga que s'imparteix en el Centre.

Va ser el mateix Turrà qui va oferir-li a Daniel la direcció, ja que ell es jubilava. Aquesta nova etapa, doncs, donarà continuïtat a la seva tasca «amb el mateix tarannà». En aquest centre s'imparteix ioga integral o Purna Ioga. «Seguim una tradició i així ho intentem transmetre», comenta Daniel. El ioga integral «dona eines» perquè les persones practicants puguin incorporar-les en el seu dia a dia. «Les persones no som només un cos físic, també tenim una part mental i una altra d'afectiva: pensem, sentim i actuem», explica Daniel tot afegint que «en una classe de ioga la persona connecta amb el cos, llavors és quan deixem d'estar capficats i la ment deixa de recrear-se en els pensaments». Així és com es desenvolupa la consciència corporal i amb ella la capacitat de sentir. «Ens adonem que, per exemple, l'amor no és un pensament, sinó que ressona dins del cos, una cosa és pensar que estimem i una altra sentir-ho». «La persona com un tot».

Les classes que s'imparteixen mantenen l'estructura tradicional: inclouen, de primer, una part d'àsanes que ajuden la persona «a alliberar les tensions, desbloquejar el cos, flexibilitzar-lo i tonificar-lo». La correcta alienació postural, la correcció en la pràctica de les àssanes i el coneixement profund de la respiració són les claus per a la pràctica correcta de les àssanes. Posteriorment, una classe de ioga incorpora un apartat específic per a la respiració, el pranaiama, és a dir, la pràctica de la respiració conscient i completa. Després de tot aquest procés, arriba la relaxació profunda i la interiorització en un mateix. «Sense tot aquest procés previ, la relaxació quedaria a uns nivells molt superficials, perquè, a més del cos, cal relaxar de manera conscient també el mental i l'emocional. Si no, la relaxació serà sempre superficial», afirma Daniel.

Daniel destaca que «el ioga no és competitiu, allò que determina que un alumne estigui més o menys avançat depèn de l'atenció de la persona; a més, aquesta ha d'aprendre a adaptar la postura al propi cos i així cadascú arriba fins on pot». En aquest centre figuerenc es fan classes matins, migdies, tardes i vespres. També meditació de forma gratuïta i la voluntat és impulsar, com a novetat i amb la col·laboració especial de Jaume Turrà,

matinals de dissabte per treballar aspectes de creixement personal, autoconeixement i treball interior, amb la guia indispensable de Jaume Turrà. Que els alumnes incorporin eines per a millorar la seva qualitat de vida és un dels objectius del Centre, i per això es promouran, gradualment i en la mesura que la situació ho permeti, nous cursos de respiració, relaxació, meditació, i d'anatomia i consciència corporal, entre altres. Actualment, el centre ja disposa d'alguns d'aquests cursos en línia.

El centre és també escola col·laboradora de la Federació Catalana de Ioga i la seva formació de professors s'adequa als criteris de la Generalitat.

Adreça: carrer Forn Baix, 4. Figueres

Telèfon: 972 507 011 / 653 399 215

Web: www.iogafigueres.com [<http://www.iogafigueres.com>]

Font del document:

https://www.emporda.info/benestar/2021/01/26/rosa-daniel-al-capdavant-del/485935.html?utm_source=rss