



***Kshanti***

**“Elijo aceptar amablemente”**

**Alumnos del profesorado 2018:**

Luca Chami. Fernando Schulmeier.

Cecilia Gabby

### **Kshanti (aceptar amablemente) – Caderas**

Una gran parte de la población tiene acortamiento de la musculatura de la cadera, esto puede llevar a un conflicto con la consiguiente frustración a la hora de enfrentarse a una práctica física de Yoga. Esto se debe a que la cadera está implicada en la mayoría de las posturas, y la limitación del movimiento de esta articulación imposibilita el armado final de muchas asanas.

Teniendo en cuenta esto, hay que hacer énfasis durante la práctica en conocer sus limitaciones y aceptarlas. Es importante esclarecer al practicante que no se trata de buscar un objetivo final, sino que es transitar un camino personal y que todo proceso lleva tiempo. Escucha y amorosidad. Aceptar nuestras posibilidades con amabilidad puede ser el primer paso de la práctica del yoga.