

Filosofía del Yoga

En el módulo de Filosofía del Yoga el objetivo es familiarizarnos y comprender el Yoga en su vertiente más tradicional, remitiéndonos a los textos clásicos, para aplicar los conceptos en nuestra práctica de hoy en día. Se relacionan los conceptos de manera clara y precisa y se exponen los textos clásicos para hacerlos más accesibles.

- Introducción a la filosofía del Yoga
- Yoga Sutra de Patanjali
 - Ashtanga Yoga, los ocho pasos
 - Los cinco Yamas y los cinco Niyamas
 - Las cinco Klesas
 - Las Gunas
 - Concepto de Samadhi
- La Bhagavad Gita, la columna vertebral de la filosofía hindú
- Hatha Yoga Pradipika, la actualización del Yoga a través del Tantra
- Yoga Korunta, Krama Yoga y Yoga Mala como obras de referencia para el Yoga actual
- Diferencias entre: Ashtanga Vinyasa Yoga – Hatha Yoga – Ashtanga Yoga
- Conceptos para comprender el Hinduismo y el Yoga
- Guía de lectura del Yoga Sutra
- Introducción al Sánscrito

Ashtanga Vinyasa Yoga – Primera Serie

La formación está basada en la práctica de la Primera Serie de Ashtanga Vinyasa Yoga. La practicaremos diariamente. Aprenderemos a dirigirla, a tener presencia y proyectar la voz en las clases. Veremos con detalle cada una de las posturas de la serie. Cómo entrar en las posturas, cómo dirigirlas, qué palabras utilizar, cómo adaptarlas según las necesidades de los alumn@s, beneficios de las posturas, dónde fijar la mirada, la sutileza de los ajustes para acompañar la práctica. La práctica de Ashtanga Vinyasa Yoga va acompañada de una cuenta en sánscrito llamada “Vinyasa Count” de la que explicaremos sus detalles. Haremos una introducción a la segunda serie de Ashtanga Vinyasa Yoga. A partir de estos conocimientos los podremos aplicar para comprender mejor los diversos estilos de Yoga actuales.

- Asanas: función y significado
- Los Bandhas, el control de los compartimentos energéticos
- El Dristi, el foco de la práctica
- La respiración Ujjayi o respiración victoriosa
- Tristana, la combinación para una práctica completa
- Vinyasa Count, la cuenta exacta de la respiración con el movimiento
- Estudio y traducción del mantra inicial y el mantra final
- Estudio detallado de las posturas de la primera serie de Ashtanga Vinyasa Yoga
- Introducción a la segunda serie de Ashtanga Vinyasa Yoga
- Relación del Ashtanga Vinyasa Yoga con otros estilos de Yoga actuales
- Construcción de secuencias propias.

Secuencias de Vinyasa Yoga

Construiremos secuencias de Vinyasa Yoga para adaptar la práctica al momento y practicante. Clasificaremos las posturas en grupos para facilitar el lenguaje a través de las posturas. Estudiaremos la profundidad y alcance de las secuencias creadas para lograr objetivos concretos con coherencia.

- El sentido y las variaciones del Saludo al Sol
- Apertura de caderas
- Torsiones
- Extensión de columna

Pranayama

El pranayama es la ciencia que estudia los ciclos de la respiración para equilibrar las energías del cuerpo, purificarlo y lograr experimentar estados de expansión. En este módulo se explica y experimentan distintas técnicas de Pranayama, tanto las básicas para principiantes, como las avanzadas para practicantes más experimentados.

- Las cinco Koshas
- El cuerpo pránico y los cinco vayus
- Equilibrar los cinco elementos a través del Pranayama
- Técnicas básicas y avanzadas de Pranayama

Anatomía aplicada al Yoga

En Anatomía aplicada al Yoga el objetivo es el profundo conocimiento del cuerpo humano a nivel muscular, esquelético, articular y fascial. Este conocimiento nos brinda una práctica consciente de las asanas, manteniendo el cuerpo siempre en márgenes seguros a medida que avanzamos en la práctica, tanto a nivel personal como para l@s alumn@s. Estudiaremos en detalle cada una de las posturas con los músculos y las articulaciones que intervienen para una mejor comprensión de la evolución de las asanas, resaltando las zonas a las que deberíamos prestar especial atención en cada una de ellas.

- Planos de movimiento del cuerpo
- La columna vertebral: estructura y funciones
- Complejo articular del hombro
- La articulación de la rodilla
- La articulación de la cadera
- Musculatura anterior del cuerpo
- Musculatura posterior del cuerpo
- Las fascias
- Propioceptores del cuerpo
- Combinación agonista, antagonista y sinérgico
- Estudio anatómico de las Asanas de la Primera Serie de Ashtanga Vinyasa Yoga
- Precauciones para una práctica segura

Cuerpo energético y Chakras. Meditación

Este módulo está dedicado al Cuerpo Energético y la Meditación. Estudiaremos la estructura del Cuerpo Energético a través del Sistema de Chakras aprendiendo sus características particulares y con la propuesta de ejercicios para trabajar cada uno de los Siete Chakras. Aprenderemos y practicaremos los detalles de la técnica para dirigir meditaciones, visualizaciones y relajaciones: el tono, las palabras elegidas, las imágenes evocadas, la toma de contacto con los alumnos, el uso del japa, los mantras, la respiración...etc. Además incorporamos a la formación una práctica diaria personal de meditación.

- Los siete chakras
- Introducción a la meditación, bases de la práctica
- Ego, meditación y concentración de la mente
- Visualización, relajación y obstáculos
- El poder del sonido: Meditación a través de los mantras
- El uso del Japa Mala: Meditación a través del Japa
- Meditación a través de la respiración. Respiración coherente.
- Body Scan: Escanear tu cuerpo como técnica de meditación
- Metta Bhavana: El cultivo del amor universal

Yin Yoga – Yoga para la Mujer

El Yoga de la quietud, el Yin Yoga. El otro lado de la práctica intensa del Ashtanga y el Vinyasa se complementa con la calma del Yin Yoga. Experimentaremos las posturas a través de la quietud.

El módulo de Yoga para la mujer está dedicado a la práctica del Yoga en sincronía con el ciclo menstrual. La idea es conocer todas las herramientas que nos permiten tomar conciencia de los ciclos y el equilibrio de la salud de las mujeres desde un punto de vista holístico.

- La experiencia del Yin Yoga
- La música en la práctica del Yoga
- El canto de mantras y significado de Om
- La práctica del Yoga adaptada a la energía del momento
- Las fases del ciclo menstrual
- Salud de la mujer
- Prácticas que facilitan el equilibrio femenino

Yoga Nidra

El Yoga Nidra es un estilo de Yoga que trabaja directamente con el subconsciente. Este módulo está enfocado a la comprensión del Yoga Nidra como herramienta complementaria de la práctica de Yoga. Estudiaremos los esquemas para guiar las clases de Yoga Nidra, así como los ajustes verbales y la modulación de la voz para guiar la práctica.

- Introducción al Yoga Nidra
- El homúnculo motor
- Los cinco koshas y los cuerpos sutiles
- La resolución o Sankalpa
- Esquema de la práctica de Yoga Nidra
- Sugerencias para la práctica de Yoga Nidra

Nutrición energética

El módulo de nutrición energética está orientado a informar sobre las distintas teorías de nutrición para complementar la práctica de Yoga a través de la alimentación. Estudiaremos desde la parte más científica de la composición de los alimentos, hasta las teorías más actuales de las dietas veganas o vegetarianas, pasando por las teorías ayurvédicas y de nutrición energética. Aprenderemos a organizar una despensa 100% plantas, a planificar de una manera práctica las comidas y pequeñas rutinas ayurvédicas.

- Dietética Clásica

- Los carbohidratos. El índice glucémico
- Las proteínas. Los aminoácidos
- Lípidos o Grasas
- Micronutrientes. Vitaminas y minerales
- Sugerencias: el plato equilibrado
- Una dieta 100% plantas
 - Tipos de cereales: características, cocción y usos
 - Legumbres: fuente de proteínas. Características, cocción y usos
 - Proteínas vegetales: tofu, tempeh y seitán
 - Condimentos, algas y especias
- Ayurveda. Gunas, doshas y nutrición
 - Las tres gunas
 - Los cinco elementos y la tridosha: Vata, Pitta y Kapha
- Nutrición energética
 - El concepto de Yin Yang
 - Circulación energética en nuestro organismo
 - Equilibrio Ácido-Alcalino
- DETOX
 - Dietas depurativas y complementos detox
 - Hábitos ayurvédicos
- La despensa 100% plantas: cómo organizarla