



PROGRAMA DE FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA

Curso 2019-2020

TRABAJO DINÁMICO Y ASANAS:

KARANAS. Pág 52.

FLEXIÓN Y EXTENSIÓN

- NAMASKAR (El saludo, variantes). Págs. 53, 54, 55.
- MARJARA + VIAGHRA (Gato + Tigre). Págs. 55, 56 y 57.
- ARDHA CHAKRA + PADAHASTASANA (Mitad de la rueda, Manos a pies).
- RODADA (Sentado en cuclillas, rodar hacia atrás y hacia delante).

ESTIRAMIENTO LUMBAR

- SUPTA GARBHA KARANA (Recogimiento dinámico). Págs. 57 y 58.
- KATA GARBHA K. (Estiramiento lumbar dinámico).

ROTACIÓN

- JATHARA PARIVRTTA K. Págs. 58 y 59. (Rotación sobre la espalda).
- UPAVISHTA PADAPRASARANA VAKRA K. (Rotación sentada).
Pg.171.

ENCADENAMIENTOS

- SURYANAMASKAR. (Prosternación al Sol). Pgs. 60, 61, 62 y 63.
- SALUTACIÓN DE PIE.

ASANAS.

Se hará un repaso de todos los āsana. Se incluirán algunos āsana avanzados que apenas se conocen en el programa de la práctica yóguica. Estos āsana se detallarán a lo largo del curso.

PRĀNĀYĀMA:

- Repaso de todas las técnicas de Prānāyāma.

TÉCNICAS DE MEDITACIÓN:

- Se contemplarán todas técnicas de meditación existentes.

FILOSOFÍA ORIENTAL: (DARSHANA SHASTRA)

- Śiva y Śakti: Conceptos básicos y su equiparación con Puruṣa y Prakṛti.
- Nāḍī: Ida o Candra nāḍī y Pīngala o Sūrya nāḍī.
- Brahma Granthi y Susumnā.
- Los cakra: etimología y explicación de los cakra mayores. Elementos dominantes o Pancabhuta. Mantras. Color. Animal. Yantra. Devatā. Correspondencia en la anatomía física y sutil. Vāyu. Karmendriya y Jñānendriya. Plano de correspondencia con el macrocosmos, etc....

YOGA Y PENSAMIENTO HINDÚ:

- El hinduismo II: dioses, iconografía (*śaiva, śākta*)
- El tantrismo y el hinduismo medieval. Neohinduismo y la expansión del yoga.
- En el Seminario de verano: Lenguaje, Meditación y Mantras

FILOSOFÍA OCCIDENTAL:

Filosofía Contemporánea:

Descartes y el Racionalismo

Idealismo alemán: Fichte, Schelling y Hegel

El positivismo: Comte, Stuart Mill, Spencer

Materialismo y Marxismo: Ostwald, Feuerbach, Max Engels y Lenin.

Historicismo y Vitalismo, maestros de la sospecha: Nietzsche, Marx y Freud.

Existencialismo: Kierkegaard, Heidegger, Sartre

Neopositivismo: Círculo de Viena, Carnap

Estructuralismo: Saussure, Levi-Strauss, Foucault, Althusser, Lacan

Filosofía analítica: Wittgenstein

Tendencias actuales.

OTROS TEMAS:

YOGA EN EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO: “No añadir años a la vida, sino Vida a los años”.

- El proceso de envejecimiento: ¿Qué envejece?: aspectos físicos (arteriosclerosis, falta de masa muscular, etc...). Aspectos psíquicos (memoria primaria, memoria secundaria, etc...)
- Particularidades a tener en cuenta en una clase para la tercera edad: Evitar el proteccionismo. No tratar a las personas de tercera edad como niños. Saber escuchar.
- Generalidades de esta etapa de la vida: Disminución del respecto a sí mismo. Tendencia a replegarse evitando cualquier experiencia nueva. Incomodidad. Dolores físicos. Soledad, depresión, inseguridad. Rigidez de la columna vertebral y fragilidad articular. Pérdida de visión y otros sentidos. Falta de conciencia corporal (sólo se ven los achaques). Tensión que se manifiesta con movimientos rápidos y bruscos y una respiración corta.
- Factores a tener en cuenta en una clase para la tercera edad: Potenciar el desbloqueo articular. Ejercicios que sin hacer mención a la respiración, la vayan ampliando. Utilización de soportes y ayudas según las dificultades: sillas, cinturones, cojines, etc...) Mantener las posturas un tiempo que sea confortable. Prānāyāma adaptados. Visualizaciones. Mantras. Charlas o Sat-Sang. Proximidad física del profesor al inicio para dar confianza. La relajación debe ser algo prioritario en su práctica.

YOGA PARA NIÑOS:

- Principios básicos a tener en cuenta: crecimiento, glándulas...
- Tipo de posturas: actividad versus pasividad....
- Importancia de la visualización
- Conciencia del respeto al desarrollo natural del niño....

ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA:

Aparato Circulatorio y Sangre:

Estructura y función del corazón. Vasos sanguíneos. Venas y arterias. Circulación y presión sanguínea. Pulso. Composición de la sangre.

Hematíes. Leucocitos. Plaquetas. Tipos de sangre. Fisiología del sistema circulatorio. Principales patologías.

Sistema nervioso y órganos de los sentidos:

Órganos y divisiones del sistema nervioso. Neuronas, nervios, impulsos, sinapsis. Sistema nervioso central. Encéfalo, médula espinal. Sistema nervioso periférico. Sistema nervioso autónomo. Simpático y parasimpático. Neurotransmisores. Anatomía funcional. Principales patologías. Órganos de los sentidos. Estímulo y sensación. Ojo, oído, olfato y gusto.

PSICOPATOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA:

Psicología y Psicopatología IV: Trastornos de los estados de ánimo y trastornos de personalidad

DEONTOLOGÍA:

Repaso general de toda la deontología tratando de considerar todas las relaciones del profesor de yoga consigo mismo, con los alumnos, con otros profesores y con la sociedad en general.

LIBROS DE TEXTO DE LA FORMACIÓN:

- Posturas Invertidas – RFY. Francia, 1969 (sólo puede adquirirse en la escuela)
- Posturas de Equilibrio – RFY Francia, (1991) (sólo puede adquirirse en la Escuela)
- Los Comienzos – RFY. Francia, 2004 (sólo puede adquirirse en la escuela)
- Gimnasia Evolutiva para todos – Nil Hahoutoff (sólo puede adquirirse en la Escuela)
- Una mirada hacia el embarazo y el parto – Cristina Morales
- Biodinámica clínica aplicada al yoga – Papel de las fascias – Patricia García Lázaro
- Glosario de Posturas – RFY. Francia, 1999 (en preparación)
- Yogasūtra de Patañjali: Sādhana-pāda (II capítulo) – Conchita Morera (sólo puede adquirirse en la escuela)
- Yoga, Metodología, teoría y práctica – Manuel Morata
- Yoga y Alimentación – Manuel Morata
- Yoga Nidrā de Swami Satyananda (se puede adquirir en la Escuela)
- Atlas de Anatomía – Editorial Susaeta
- Anatomía para el movimiento I – Blandine Calais-Germain – Editorial: Liebre de Marzo

- Anatomía para el movimiento II – Blandine Calais-Germain – Editorial: Liebre de Marzo.
- Respiración – Blandine Calais-Germain, Editorial: Liebre de Marzo
- Gheraṇḍa Saṃhitā
- Haṭha Yoga Pradīpikā

Estos libros son imprescindibles para la formación de profesores de yoga, pero podrán adquirirse a lo largo de los cuatro años de la formación según necesidad. Sirven para completar los apuntes que se irán entregando a lo largo del curso.

LECTURAS RECOMENDADAS DURANTE LA FORMACIÓN:

- La “Cartilla” de Salustio. Edit. Gredos
- Los diálogos de Platón (están en pdf en internet gratis)
- “El Sol” y “De Amore” de Marsilio Ficino. Se puede adquirir en la Escuela.
- “La IV Eneada” de Plotino.
- Mahābhārata y Bhagavad-Gītā
- Yogasūtra de Patañjali
- Upaniṣad
- El hinduismo de Madeleine Biardeau
- El hinduismo de Gavin Flood

Escuela de Yoga
Conchita Morera