

PROGRAMA DETALLADO, MASTER 2019-20

Dirigido por: Conchita Morera

Este máster es el primero de una serie de máster relacionados con la biomecánica postural, por un lado, y por otro, el estudio de las upaniṣad, como textos clásicos del yoga y sus orígenes dentro del vedismo.

El curso consta de 9 seminarios, eminentemente teóricos, repartidos a lo largo del año de septiembre a mayo (a excepción de Diciembre que no hay curso), con un total de 41 horas por año, a razón de cuatro horas y media por día de clase, de 10 a 14,30 de la mañana, un sábado al mes. Las fechas están señaladas en el folleto de información que se puede descargar en la página web: <https://www.yogaenzaragoza.es/wp-content/uploads/2019/08/Folleto-Máster-Escuela-de-Yoga-Conchita-Morera-2019-2020.pdf>

A lo largo de cada seminario se darán dos horas y media de biomecánica aplicada al yoga y otras dos horas y media de un tema sobre upaniṣad, de manera a hacer la clase más fluida y menos fatigosa que si sólo se trabajara sobre un tema.

El programa detallado de la materia que se verá a lo largo del curso 2019-20, en cuanto a la parte biomecánica, es el siguiente:

ESTIRAMIENTO Y FLEXIBILIZACIÓN DE LA COLUMNA VERTEBRAL:

ETIMOLOGIA

1 ¿POR QUÉ ESTIRAR, FLEXIBILIZAR LA COLUMNA VERTEBRAL?

- 1.1 - Efectos sobre las articulaciones vertebrales
- 1.2 - Efecto sobre los músculos paravertebrales
- 1.3 - Efectos sobre el sistema nervioso
- 1.4 - Efectos sobre la caja torácica
- 1.5 - Efectos sobre el porte de la cabeza

ESCUELA DE YOGA CONCHITA MORERA

Pº Pamplona 23, 4º Izda. 50004 – ZARAGOZA • 639 668 537 – 976 23 56 33 • info@conchitamorera.com

CONCHITAMORERA.COM • [FACEBOOK](#) • [TWITTER](#) • [LINKEDIN](#)

- 1.6 - Efectos sobre la posición del sacro
- 1.7 - Efectos sobre la movilidad de los miembros
- 1.8 – Conclusión

2 ¿CÓMO ESTIRAR, FLEXIBILIZAR LA COLUMNA VERTEBRAL?

- 2.1 - Principios generales: datos anatómicos y fisiológicos: Las limitaciones óseas, limitaciones articulares, limitaciones musculares, limitaciones neuromusculares, receptores del huso neuromuscular, receptores tendinosos. Diferentes medios para flexibilizar: ejercicios con movimiento impulsado o de lanzamiento y los de dejar hacer, ejercicios de estiramiento activo, ejercicios de estiramiento pasivo, conducta a tener en cuenta.
- 2.2 - Particularidades a nivel de la columna vertebral: ángulos de flexión y cargas aproximativas.

BIOMECÁNICA DE LOS ESTIRAMIENTOS:

PRESENTACIÓN

DEFINICIÓN

1. ALGUNOS PRINCIPIOS BIOMECÁNICOS: Cuatro puntos biomecánicos que debemos prestar atención. Músculos de la dinámica, músculos de la estática. Músculos agonistas y antagonistas. Propiedades de los músculos.
2. ANÁLISIS BIOMECÁNICO: Dos estiramientos a los que prestar atención. Aspecto biomecánico de los estiramientos. El cuerpo: unidad funcional de diferentes elementos. El sistema recto y su función en el enrollamiento y en la extensión. El hecho de enderezarse, erguirse: el enderezamiento o corrección lumbar, dorsal y cervical. Complementos al sistema de erguir- enrollar. Aplastamiento de las curvas vertebrales. Autoengrandecimiento corporal y estiramiento. El desequilibrio sirve de base al equilibrio del cuerpo. El sistema cruzado.
3. APLICACIÓN: En posición sentada, en pãda prasarana, extensiones, torsiones sentadas...

CONCLUSIÓN: ¿Es necesario tener curvas en la columna vertebral?:

LOS ESTIRAMIENTOS VERTEBRALES, ASPECTOS SUTILES

CONCIENCIA DE LA VERTICALIDAD: (Humanidad y verticalidad)

LA NOCIÓN DE RECTITUD: (La Rectitud y la Verdad)

FUERZA Y VOLUNTAD: (Las posturas de Fuerza)

DETERMINACIÓN Y FIRMEZA: (Los planos inclinados)

El programa de la materia referida al desarrollo de las upaniṣad, en este curso será una visión general de los temas que tratan en general las principales upaniṣad:

LAS UPANISAD: ASPECTOS GENERALES (cada capítulo se estudiará con sus textos de referencia)

INTRODUCCIÓN

1. La organización de los textos védicos
2. La palabra upaniṣad
3. Las Upaniṣad monistas
4. Las Upaniṣad teístas
5. Upaniṣad smārta
6. Upaniṣad del renunciamiento y del yoga

Parte I: DE LA PALABRA RITUAL AL DIÁLOGO QUE LIBERA

1. Expertos en la Palabra
2. La sociedad védica
3. Un contexto en evolución
4. El diálogo: un nuevo modelo de transmisión

Parte II: LA IDEOLOGÍA SACRIFICIAL EN CUESTIÓN

1. Los fallos del sistema ritual
2. Hacia la no-violencia
3. Todo esto no son sino palabras
4. La crítica de la ascesis

Parte III: ¿QUIÉN SOY YO?

1. No siento ni pienso por mí mismo
2. “Tú eres Eso”
3. La invención del *ātman*

Parte IV: LOS PIONEROS DE LA PSICOLOGÍA

1. El Sopro y los soplos o el Aliento y los alientos
2. Los sentidos, la mente y el “yo”
3. Los estados de conciencia

Parte V: ¿QUÉ ES UN CUERPO?

1. “Cuerpos” védicos
2. De un cuerpo a otro
3. El cuerpo del mundo, el mundo del cuerpo

Parte VI: DESEAR, ACTUAR, RENUNCIAR

1. Al comienzo es el deseo
2. De los deseos al deseo
3. Acción y no-acción
4. Vivir en el mundo y fuera del mundo

Parte VII: ¿QUÉ SALVACIÓN? INMORTALIDAD Y LIBERACIÓN

1. El hombre un “ser-para-la-muerte”
2. El Conocimiento que libera
3. La vía del yoga

CONCLUSIONES: LAS UPANISAD, UNA APUESTA DEL SORPRENDENTE ENCUENTRO ENTRE CULTURAS.