



PROGRAMA DE FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA

Curso 2020-21

KRIYAS O REGLAS HIGIÉNICAS:

Los seis Shat-Karmas del Gheranda Samhitā

1. **Dhauti:**

- Antar Dhauti: Vatsara Dhauti, Bahiskrata Dhauti, Varisara Dhauti o Shank Prakshalana, Agnisara Dhauti.
- Danta Dhauti: Danta Muladhauti, Jiva Sodhana, Karma Dhauti, kapala-Randra Dhauti.
- Hrd Dhauti : Danda Dhauti, Vamana Dhauti, Vastra Dhauti
- Mula Sodhana

2. **Basti :** jala Basti, Sthala Basti

3. **Nati :** Jala neti, Sutra neti

4. **Laukini o Naulia :** Madhyama Nauli, vamana Nauli, Dakshina Nauli.

5. **Tratak:** Bahiranga, Antaranga

6. **Kapālabhāti:** Vatkrama kapālabhāti, Vuytkrama Kapālabhāti, Shitkrama Kapālabhāti.

Otras técnicas de higienismo y Naturismo occidental:

Ecología (utilización correcta de las fuentes de vida, aire, sol, agua, tierra). Hidroterapia, Masajes, Saunas, Cepillado en seco de la piel, vestido, equilibrio entre actividad y reposo.

PRÁCTICA: (LOS 8 ANGAS) YAMAS Y NIYAMAS

- Yama: Ahimsā, Satya, Asteya, Brahmacharya y Aparigraha
- Niyama: Śauca, Santoṣa, Tapah, Svādhyāya e Īśvara Praṇidhāna

Estudio, análisis de los conceptos en la literatura clásica de la india, desarrollo y aplicaciones en el mundo actual. Los Yamas y niyamas como herramientas de no perturbación mental y como principios básicos aplicados por el profesor de yoga.

TRABAJO DINÁMICO Y ASANAS:

KARANAS.

FLEXIÓN Y EXTENSIÓN

- NAMASKAR (El saludo, variantes).
- MARJARA + VIAGHRA (Gato + Tigre).
- 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).
- KATA GARBHA K. (Estiramiento lumbar dinámico).

ROTACIÓN

- JATHARA PARIVRTTA K. (Rotación sobre la espalda).
- UPAVISHTA PADAPRASARANA VAKRA K. (Rotación sentada).

ENCADENAMIENTOS

- SURYANAMASKAR. (Prosternación al Sol).
- SALUTACIÓN DE PIE.
- LOS ARRODILLAMIENTOS.

ASANAS.

ESTIRAMIENTO

- TADASANA (Palmera).
- RAJASANA (P. Real).
- TRIKONASANA (Triángulo).

- ANJANEYASANA O PADAPRASARANA (Post. De la hendidura o de piernas separadas).

EXTENSIÓN LATERAL

- ARDHA CHANDRASANA (Mitad de la luna).
- JANU PARSHVATAN KONASANA. (Angulo lateral de rodillas).
- KONASANA (Angulo).
- PARSHVATAN TRIKONASANA (Triángulo lateral).
- PARSHVATAN SHASHANKASANA (P. Lateral de la liebre).

EXTENSION

- KAMDHARASANA (Sobre los hombros)
- SETHU BANDHASANA (Pequeño puente)
- MATSYASANA (Pez)
- DHANURASANA (Arco)
- SARPASANA (Serpiente)
- BHUJANGHASANA (Esfinge)
- ARDHA BHUJANGASANA (Media Cobra, var. I)
- ARDHA CHAKRASANA (Mitad de la rueda)
- SALABHASANA (Saltamontes)
- NAUKASANA (Barca)

FLEXIÓN

- SHASHANKASANA (Liebre).
- UTTHITA SHASHANKASANA (Liebre elevada).
- MERUDANDASANA (Estiramiento cervical).
- HALASANA (Arado).
- PADAHASTASANA (Pinza de pie).
- SUPTA PADAHASTASANA (Tendido, manos a pies).
- PASCHIMOTTANASANA (Pinza).
- SUPTA GARBHASANA (Feto enlazado), KARNAPIDA SUPTA GARBHASANA (Feto apretado), BADDHA SUPTA GARBHASANA (Feto ligado, variante I)
- KATHA GARBHASANA (Feto en cuclillas, cabeza abajo).

ROTACIÓN

- JATHARA PARIVRTTANASANA (Rotación del abdomen)
- VAKRASANA (Torsión, variantes I y II)
- ARDHA MATSYENDRASANA (Torsión simple)
- VAKRA TADASANA (Palmera en rotación).
- PARIVRTTA TRIKONASANA (Triángulo rotado, T. I)

FUERZA

- CATUSH PADASANA (Plano inclinado)
- AROHASANA (Conducto anterior)
- VAJROLI ASANA.

EQUILIBRIO

- UTTHITA TADASANA (Palmera en elevación)
- UTTHITA HASTA MERUDANDASANA (Triángulo oscilante)
- VRKSASANA (Árbol)
- EKA PADA TADASANA (Palmera sobre un pie).
- UTTHITA ARDHA DHANURASANA (Medio arco elevado)

INVERTIDAS

- VIPARITA KARANI (Postura invertida)
- SARVANGASANA (Postura de todos los miembros)
- DVI PADA SHIRSHASANA (Sobre pies y cabeza)

DE MEDITACIÓN

- VAJRASANA (Diamante)
- ARDHA SIDDASANA (Mitad de la postura perfecta)
- ARDHA PADMASANA (Mitad de loto)

PRANAYAMA:

- Fisiología de la respiración (diafragmática o abdominal, intercostal o torácica, clavicular y completa o yóguica)
- Fases de la respiración: Pūraka, Antar kumbhaka, Rechaza y Bāhya kumbhaka.
- Teoría del prāṇa: Definición de prāṇa y lugares prácticos. Órganos de absorción. Prāṇa de absorción rápida o lenta.
- Vāyu: Prāṇa, Apana, Sama, Udāna y Vyāna.

Prāṇāyāma básicos sin retención: técnica, efectos y contraindicaciones:

- Ujayyi Prāṇāyāma
- Nadi Shodhana
- Viloma
- Anuloma Viloma
- Pratiloma
- Sama Vṛtti
- Sūrya Bheda Prāṇāyāma

TÉCNICAS DE MEDITACIÓN:

- Introducción: Posturas cómodas. Preliminares: Lugar, postura a adoptar, tiempo de práctica... Aspectos terapéuticos de la meditación. Práctica y experiencias derivadas de la práctica meditativa (distinción real-imaginario, visualización-imaginación...). Mente y Yoga.
- Soportes de la meditación: mantra, yantra, mandala y mudra.
- Meditación Patañjali: Pratyāhāra y Samyama
- Los obstáculos en la meditación: ver sūtra
- Ayudas en la meditación.
- Tipos de meditación oriental: Sufíes, budistas, Zen, Vipassana... Hinduistas, Siddha, trascendental...
- Meditaciones fáciles: Japa, Ajapa Japa, Antar Mouna y Yoga Nidrā.

FILOSOFÍA ORIENTAL: (DARSANA SHASTRA)

- Nyāya: Historia, cronología y desarrollo. Los Nyāyasūtra de Gautama y la renovación de Gangesa carácter analítico del Nyāya. Teoría del conocimiento, lógica y epistemología. Anuma o la inferencia. El silogismo, el error. La metafísica Nyāya.
- Vaiśeṣika: Historia, cronología y desarrollo. Los Vaiśeṣika sūtra de Kanada. Teoría del conocimiento y las cuatro fuentes. Percepción, inferencia, analogía y testimonio fiable. El atomismo indestructible de los elementos: agua, aire, fuego, éter. Los cuatro inmateriales: tiempo, espacio, alma y mente. Cosmología atomista y dualista. Metafísica.

PSICOPATOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA:

Introducción a la Psicología:

- Psicología y Psiquiatría
- Historia de la psicología. Orígenes filosóficos
- Principales tendencias, corrientes y terapias: Conductismo, Psicología humanista, Psicoanálisis, psicología transpersonal, gestalt, Terapias sistémica, cognitivas, corporales...

ANATOMÍA, FISIOLOGÍA Y PATOLOGÍA BÁSICA: Fascias y tejidos

Estructura y función del cuerpo humano:

Posiciones y direcciones anatómicas. Planos y secciones corporales. Cavidades corporales. Regiones corporales. Equilibrio de las funciones corporales.

Células y tejidos:

Composición de las células, función de la célula. Las membranas celulares. El transporte de las sustancias a través de las membranas. Reproducción celular. Herencia. La molécula de ADN, la información genética. La división celular. Tejido epitelial, conjuntivo, muscular y nervioso.

Sistema tegumentario y membranas corporales:

Las distintas membranas corporales. Membranas epiteliales. Membranas de tejido conjuntivo. La piel. Principales patologías.

APARATO URINARIO Y REPRODUCTOR: Estructura y función de las partes que lo componen. Aparato reproductor masculino y femenino. Principales patologías y terapias.

YOGA, ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN:

La alimentación yóguica en el Gheranda Saṁhitā y en el Haṭha Yoga Pradīpikā.

Alimentación y Nutrición.

Metabolismo:

Procesos anabólicos y catabólicos. La tasa metabólica basal y la Tasa metabólica total. Las calorías y la regulación del metabolismo.

Los nutrientes:

Proteínas o prótidos. Grasas o lípidos. Hidratos de carbono o carbohidratos, vitaminas y minerales.

Alimentación: vegetal, animal y mixta. Vegetarianismo y Ahimsā.

Yoga y la alimentación natural, moderada y equilibrada.

Estructura física (dentición, aparato digestivo...) clave de cómo debe ser nuestra alimentación. Alimentación crudívora, vegetales, cereales y frutas eco. Los vegetales primer eslabón de la cadena energética alimentaria. La moderación, excesos y toxinas. La dieta equilibrada: equilibrio de nutrientes (la ración energética). El equilibrio acidez-alcalinidad. Equilibrio en combinaciones de alimentos. La actitud y cómo y cuándo deberíamos comer.

Alimentos y naturaleza interna: Tamásicos, rajásicos y sáttvicos. El ayuno

La amplificación de los estados de ánimo por la función de las catecolaminas (disparadoras de la acción) y las serotoninas (relajantes).