

PROGRAMA DETALLADO, MÁSTER 2020-21

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/2020/08/Folleto-Máster-Escuela-de-Yoga-Conchita-Morera-2020-21.pdf>

A lo largo de cada seminario se darán dos horas de biomecánica aplicada al yoga y otras dos horas y media sobre 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 2020-21, en cuanto a la parte biomecánica, es el siguiente:

BIOMECÁNICA DE LAS FLEXIONES:

1 DEFINICIÓN

2 GENERALIDADES SOBRE LA FISIOLÓGÍA MUSCULAR

3 ANÁLISIS BIOMECÁNICOS

- 1.1 – Los movimientos de flexión de la columna vertebral
- 1.2 – Los frenos musculo-ligamentarios en las flexiones
- 1.3 – La movilidad de la CV por zonas: cervical, dorsal, lumbar, lumbo-sacro, sacro
- 1.4 – La flexión del tronco hacia adelante: la gran flexión

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](#)

4. APLICACIÓN PRÁCTICA

- A) Estudio de algunas posturas: cómo modificar el efecto de estas posturas en intensificación y en atenuación y cómo esperar a medio y largo plazo mejorar estas posturas. Práctica y resumen de principios
- B) Pascimottanāsana
- C) Vīrāsana
- D) Pāda-hasta āsana y pādāṅguṣṭhāsana
- E) Halāsana y karnapidāsana

CONCLUSIÓN

5. POSTURAS DE FLEXIÓN DE LA CADERA O ENROLLAMIENTO DE LA COLUMNA VERTEBRAL

A) Diferentes formas de trabajar: grupos musculares afectados por este trabajo

B) Trabajo de flexión de la cadera, pierna extendida

1. Postura de flexión de cadera, piernas extendidas en el eje anterior, es decir, sagital; pelvis móvil y piernas fijas.
2. Posturas de flexión de cadera, piernas extendidas con apertura lateral; pelvis móvil, piernas fijas.
3. Posturas de flexión de cadera, piernas extendidas en el eje anterior, es decir, sagital; la pelvis fija, las piernas móviles, los pies sujetos. Si la flexión se limita a una sola cadera, la otra no está en extensión (sino ver punto 6)
4. Postura de flexión de cadera, piernas extendidas en el eje anterior, es decir, sagital; la pelvis fija, piernas móviles, los pies no están sujetos. Si la flexión se limita a una sola cadera, la otra no está en extensión (sino ver el punto 6)
5. Postura de flexión de la cadera, piernas extendidas con apertura lateral; pelvis fija, piernas móviles
6. Postura de flexión de una cadera, una sola pierna extendida en el eje anterior, es decir, sagital; pelvis fija, pierna móvil. La otra cadera en extensión.
7. Postura de flexión de una cadera, pierna extendida en el eje anterior, sagital; la pelvis móvil, pierna fija. La otra cadera en extensión

C) trabajo de flexión de la cadera, pierna flexionada

1. Postura de flexión de cadera, piernas flexionadas en el eje anterior, sagital, o en paralelo a él, sin enrollamiento de la zona lumbar. Si una pierna está flexionada, la otra no está en extensión, sino ver apartado 3 más abajo.
2. Postura de flexión de cadera, piernas flexionadas en el eje anterior, sagital, o en paralelo a él, con enrollamiento de la zona lumbar.

3. Postura de flexión de una cadera, pierna flexionada en el eje anterior, sagital, o en paralelo a él, sin enrollamiento de la zona lumbar. Una sola cadera flexionada, la otra en extensión
4. Postura de flexión de cadera, piernas flexionadas y separadas.

D) Trabajo de enrollamiento o flexión de la columna vertebral

1. Postura de tonicidad de los músculos abdominales y de los músculos flexores de la cadera.
2. Postura de tonicidad de los músculos abdominales sin contracción de los músculos flexores de la cadera
3. Postura de tonicidad de los músculos anteriores del cuello
4. Postura de estiramiento pasivo de la zona lumbar
5. Postura miento de estiramiento pasivo de la parte alta de la espalda
6. Postura de estiramiento pasivo de la nuca

E) ESTUDIO DE DIFERENTES POSTURAS. Se verán un gran número de posturas de este tipo.

UPANISAD:

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

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

Parte I: INTRODUCCIÓN

1. Los orígenes
2. Las doctrinas sobre el alma, el pájaro migratorio, el pensamiento
3. El cuerpo sutil: canales de energía, kundalini, cakra, el fuego de base, el soplo vital
4. La práctica: Las ocho etapas
5. Conclusión de la introducción

Parte II: LOS TEXTOS

1. La verdadera naturaleza del yoga (Yogatattva upaniṣad)
2. La meditación perfecta (Dhyānabindu upaniṣad)
3. El poder de la serpiente (Yogakuṇḍalinī upaniṣad)
4. El cuchillo (Kṣurikā upaniṣad)
5. El pájaro migrador (Haṃsa upaniṣad)
6. El sonido inmortal (Amṛtanāda upaniṣad)
7. La gota de ambrosía (Amṛtabindu upaniṣad)
8. La Gran Palabra (Mahāvākya upaniṣad)

En esta parte II, se verán los textos en su totalidad, para hacer luego el comentario general sobre cada uno de ellos. Un total de 8 upaniṣad yóguicas, aunque a veces se incluye alguna más. Pero la tradición del yoga considera estas 8 como principales.



ESCUELA DE
YOGA
CONCHITA MORERA