
Máster Biomecánica de las posturas de extensión sobre el abdomen 2022-23

Programa detallado:

INTRODUCCIÓN:

EL SOPLO Y EL CORAZÓN:

Un intento

La sabiduría

La Práctica en el Yoga de Madrás: Postura de la alondra, el Arco

ASPECTOS ANATÓMICOS Y FISIOLÓGICOS APLICADOS A LAS POSTURAS DE EXTENSIÓN SOBRE EL ABDOMEN:

Introducción

Aspecto biomecánico de las extensiones sobre el abdomen: extensión del tronco como extensión vertebral

Análisis biomecánico de algunas actitudes sobre el abdomen: extensión de la parte alta del cuerpo, extensión de la parte baja del cuerpo, la hiperextensión global

Aspectos fisiológicos

Conclusión

LA PRÁCTICA:

POSTURAS DE EXTENSIÓN A PARTIR DE LA POSICIÓN ECHADA BOCAABAJO EN EL YOGA DE LA ENERGÍA.

A propósito de la preparación

La Barca o Śalabhāsana: preparación, ejecución, respiración, circulación de la energía. Variantes, contra posturas, efectos y contraindicaciones posibles. Anotaciones pedagógicas

La Cobra o Bhujangāsana. Preparación y ejecución. Postura 1, postura 2, postura 3 y postura 4. La respiración, circulación de la energía, variantes, contra posturas, efectos y contraindicaciones posibles. Notas pedagógicas.

El Saltamontes o Śalabhāsana. Preparación, ejecución, variantes. La respiración, circulación de la energía, variantes, contra posturas, efectos y contraindicaciones posibles. Nota pedagógica

El Arco o Dhanurāsana. Preparación, ejecución. Notas importantes. La respiración, circulación de la energía, variantes, contra postura, efectos y contraindicaciones posibles

POSTURAS DE EXTENSIÓN SOBRE EL ABDOMEN EN EL YOGA DE MADRÁS

Preliminares.

Estudio de las posturas principales: Barca y saltamontes. Variantes y preparaciones. Intensificación. Variante fácil como preparación

La cobra. Concepto de la postura. Preparaciones, modalidades de ejecución. Realización de la postura

La cobra Real o Bhujangendrāsana o Rāja Bhujanghāsana. Su ejecución. Compensaciones. Preparaciones. Efectos

El Arco o Dhanurāsana. Concepto. Descripción de la postura. Variantes y Preparación. Compensaciones. Efectos. Contraindicaciones. Preparaciones. Intensificación.

La esfinge

Preparaciones, contraindicaciones, lugar en la sesión de todas estas posturas e extensión en general

LA APERTURA: ACCESO A UN ESTADO DE HUMANIDAD, EN LA ENSEÑANZA DE NIL HAHOUTOFF:

Introducción

El trabajo corporal de apertura. Clasificación de las modalidades de extensión

Posturas de extensión sobre el abdomen: Arcvos, esfinges, cobras, saltamontes, cruzado bocaabajo, barcas, cocodrilos, ranas y postura de Gheranda.

Las compensaciones

EL SIMBOLISMO:

CÓMO EL CUERPO VIENE AL HOMBRE:

La mirada del pensamiento

El cuerpo-sujeto

Un conocimiento milenario

Un mal apego

Un corazón de deseo

Una física del espíritu

Un cuerpo que habla

LA SERPIENTE EN ASIA:

La serpiente en la mitología india

La serpiente en el budismo

El culto a las serpientes

EL CULTO A LA SERPIENTE EN LA CULTURA ROMANA; CAMINANDO HACIA LA PRÁCTICA DEL YOGA:

Lectura actual del simbolismo de la serpiente

Primer nivel de lectura del símbolo

Segundo nivel de lectura del símbolo: la serpiente en las diferentes tradiciones religiosas

Tercer nivel de lectura del símbolo