

CONTENIDO GENERAL DEL PROGRAMA DE ESTUDIO.

Cada mes hay:

- Posturas de estudio distintas con su técnica de armado, enseñanza por pasos, beneficios, contraindicaciones y variantes. (108 Posturas base)
- Diferentes técnicas y estilos de Yogas Contemporáneos enseñados por distintas tradiciones.

MES 1

Definición de Yoga. Reseña histórica general del Yoga.

Métodos y estilos. Yoga hoy en día.

Beneficios generales de la práctica de las técnicas de Yoga contemporáneo.

Qué es Om.

Anatomía: Sistema Esquelético.

Vyayams y Namaskars. Técnica y Práctica.

Introducción al Estudio de las Posturas. Posturas de Estudio

MES 2

Preparación para las técnicas de Respiración. Swara Svashan. Pranayama. Técnica y Práctica.

Hatha Yoga. Antiguo, moderno y contemporáneo. Estilos.

Posturas de Estudio.

Anatomía: Biomecánica.

Técnica y práctica de Vyayams y Namaskars.

MES 3

Qué es un mantra. Qué es Bhakti Yoga. Mantras.

Estilos de Yoga Contemporáneo. Práctica

Anatomía: Sistema muscular.

Técnica y práctica de Pranayamas.

Posturas de estudio.

MES 4

Fisiología energética del Yoga

Anatomía: Sistema endócrino

Estilo de Yoga Contemporáneo

Técnica y práctica de Vyayams.

Posturas de estudio

MES 5

Qué es un mudra. Mudras.

Yoga Clásico. Yoga Sutras

Técnica y práctica de pranayamas

Práctica de Yoga Contemporáneo dinámico

Técnica y práctica de Vyayams y Namaskars

Posturas de estudio.

Anatomía: Sistema Circulatorio

MES 6

Qué es Karma Yoga. Literatura.

Koshas. Qué es Vedanta.

Técnica y Práctica de pranayamas.

Posturas de estudio.

Práctica de estilo contemporáneo de Yoga dinámico.

Anatomía: Sistema Digestivo.

MES 7

Yoga Terapéutico.

Anatomía: Sistema Nervioso

Qué son Bhandas.

Técnica y práctica de pranayamas

Posturas de estudio

Técnica y práctica de Namaskars

MES 8

Mandalas y Yantras.

Posturas de estudio.

Anatomía: Sistema Reproductivo

Técnica de Yoga dinámico contemporáneo

Meditación. Práctica de Concentración.

MES 9

Estudio de la mente según el Yoga.

Funciones de Posturas

Técnicas y práctica de Yoga Contemporáneo.

Estudio de Posturas.

Ajuste en las posturas.

Meditación tradicional.

MES 10

Alimentación.

Técnica y práctica de Namaskar

Técnica y práctica de Pranayamas

Enseñanzas de Buda.

Metodología de dictado de clases.

Técnica y práctica de pranayamas

Posturas de estudio.

MES 11

Contraindicaciones de asanas en general.

Técnicas y práctica de Yoga contemporáneo.

Qué es Antar Mouna. Meditación. Práctica

Armado de clases prácticas

Posturas de estudio

MES 12

Yoga en silla para adultos mayores.

Posturas de estudio.

Tipos de clases

Ejercicio de docencia.

Elaboración de mandalas y Yantras. Meditación.