

# ESCUELA DE YOGA INTEGRAL "DHARMA ANANDA"



[www.yogavalencia.com](http://www.yogavalencia.com)

## PROGRAMA DEL CURSO DE FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA INTEGRAL (NIVEL1)

Como se verá a continuación, este programa en su vertiente práctica abunda en la enseñanza y dominio de las técnicas tradicionales del Yoga (principalmente Hatha y Kundalini), como así también en la Meditación (Dhyana Yoga o Yoga Mental).

En su parte teórica este programa hace gran hincapié en la Psicología y la Filosofía Yoga, pero esta riqueza de contenidos y abundancia de trabajo sobre Prajña (sabiduría) no será excesivo en ningún caso, ya que no buscamos que nadie salga del curso recordando los detalles de todo, sino habiendo reencontrado la sabiduría que ya existe dentro suyo, y sabiendo como desarrollar la comprensión intuitiva.

### **Parte Teórica**

#### **El Yoga Integral**

- • Definición
- • Contextualización
- • Desarrollo
- • Las cinco sadhanas del yoga integral
- 

#### **Anatomía Sutil**

- • **Modelo Vedanta de los Cinco “Cuerpos”:**
  - Taittiriya Upanishad
  - Desarrollos de Sankaracharya
- • **Los Koshas, sus yogas y herramientas terapéuticas específicas**
- • **Anatomía del Cuerpo Energético: Los Chakras**

## **Sistemas Tradicionales de Yoga**

- **Historia del Yoga**
- • **Ramas del Yoga según la tradición Hindú:**
  - Hatha Yoga
  - Karma Yoga
  - Jñana Yoga
  - Bhakti Yoga
  - Dhyana Yoga
  - Kundalini Yoga
  - Prajna Yoga
  - Raja Yoga “Yoga de los ocho pasos“:
    - 1- Yama.
    - 2- Niyama
    - 3- Asana
    - 4- Pranayama
    - 5- Prathyahara
    - 6- Dharana
    - 7- Dhyana
    - 8- Samadhi

- **Kundalini Yoga**

- Kundalini Yoga Shivaita
- Kundalini Yoga Vedanta
- Kundalini Yoga Sikh

## **Sadhana, la práctica del Yoga Integral**

- • **Concepto**
- • **Sistematización**
- • **Estabilización**

## **La Meditación o Yoga Mental**

- **Teoría y Técnica**
- • **Meditación, ¿por qué molestarse?**
- • **Meditación y Amor = Compasión**

- • **Meditación y Supraconciencia**
  - Ventajas de la Meditación:
  - Beneficios según Nagasena
  - Investigaciones modernas
  - Ventajas de la Meditación desde el punto de vista occidental

## **Karma Yoga**

- • **Compasión y Acción Desinteresada**
- • **El Ideal del Bodhisattva.**
- • **¿Qué es caridad? (Según Swami Sivananda)**

## **Prajna Yoga: La Práctica de la Sabiduría o Prajna**

- **La expansión de la conciencia**

Trabajaremos sobre libros, textos y artículos de:

- Swami Sivananda
- Swami Muktananda
- Sankaracharya
- Eckhart Tolle
- Taisen Deshimaru
- Lama Thubten Yeshe,
- Valmiki (Yoga Vashishta)
- .Sri Aurobindo
- Lao Tse
- Benito Reyes
- Shevetashvatara Upanishad
- Henepola Gunaratana,
- Tony de Melho (entre otros)

## **Psicología Transpersonal**

- • **Definición**
- • **Contextualización**
- • **Génesis**
- • **El Cientificismo y la verdadera ciencia**
- • **Los tres ojos de la ciencia**
- • **“Primeros auxilios” psicoterapéuticos**

# El Fenómeno de las E.C.M o N.D.E. (Experiencias cercanas a la muerte)

- Definición
- • Investigaciones Científicas Actuales
- • Casos Reales

## Anatomía Física

- Anatomía de la columna vertebral
- • Anatomía y fisiología glandular
- • Anatomía muscular
- • Anatomía del sistema nervioso

## Sanación Natural

- Yoga de la Dieta
  - Dieta y Enfermedad
  - Vegetarianismo: Dimensión ética de la Dieta
- Hidroterapia
- • Adaptógenos

## Parte Práctica

### a) Técnicas

- • **ASANAS (Posturas)**

Técnicas, beneficios, contraindicaciones y variantes

- • **PRANAYAMAS (Técnicas respiratorias)**

Técnicas, beneficios, contraindicaciones y variantes.

- • **BANDHAS (Técnicas de cierre, activación y reconducción energética)**

Técnicas y beneficios.

- • **MUDRAS (Técnicas de expresión manual para la optimización del equilibrio, captación y canalización energética.)**

Técnicas y beneficios.

•• **KRIYAS (Técnicas de manejo y estimulación de la energía Kundalini.)**

Técnicas, beneficios, contraindicaciones, objetivos, etc.

•• **MANTRAS (Palabras o frases que utilizadas adecuadamente se vuelven poderosas técnicas de focalización mental y meditación.)**

Técnicas, beneficios, etc.

## **b) Sesiones de Yoga Integral**

- • **Estudio**
- • **Práctica**
- • **Filosofía de su creación y organización**
- • **Sesiones generales y específicas**
- • **Adecuación a un alumnado concreto**
- • **El rol del profesor de yoga**
- • **El Yogui como Maestro Natural**

## **Talleres Monográficos**

El curso incluirá una serie de talleres monográficos indispensables para garantizar una formación más completa. Entre otros estarán los siguientes:

- **Yoga para embarazadas**
- **Yoga para Niños**
- **Yoga para la tercera edad**
- **Acuyoga**
- **Meridianos y Automasaje**
- **Yoga Nidra, etc.**

**Obtén más información en :**

**[http:// www.yogavalencia.com](http://www.yogavalencia.com)**

**<http://www.yogaintegral.org>**

