

Curso Superior de Introducción al Yoga: Conciencia y Creatividad



# **OBJETIVOS**

El curso busca la conciencia del alumno en el aprendizaje de la actividad del yoga y su aplicación a la realidad. Para poder realizar con éxito el curso, se debe tomar conciencia de la importancia de la mente y el cuerpo en este tipo de actividades.

# CONTENIDOS

### PARTE 1. TEORÍA. INTROD<mark>UCCIÓN AL YOG</mark>A. CONCIENCIA Y CREATIVIDAD

#### TEMA 1. LA CONCIENCIA CORPORAL

- 1. Definición de Yoga
- 2. Orígenes e historia del Yoga
- 3. Evolución
- 4. Yoga y salud
- 5. Tipos de Yoga
- 6. Asanas. Posturas corporales

#### **TEMA 2. LOS EJERCICIOS**

- 1. Los ejercicios y su práctica
- 2. La ciencia del Yoga Físico o Hatha Yoga
- 3. La concentración
- 4. Orientaciones prácticas para la toma de conciencia
- 5. Desarrollo de la sesión de Yoga Físico
- 6. Conciencia Corporal

#### **TEMA 3. LA RESPIRACIÓN**

- 1. Introducción
- 2. Algunos aspectos básicos de la respiración
- 3. Respiración y acción recíproca corporal y psíquica
- 4. Respiración básica en posición sentada
- 5. La forma de la respiración
- 6. La respiración vibrante
- 7. Respiración de los costados
- 8. Respiración en la espalda

- 9. La respiración en las cuerdas vocales
- 10. La risa relajada
- 11. La respiración doble
- 12. La respiración pendular
- 13. La respiración completa
- 14. Resumen de ejercicios de respiración

#### **TEMA 4. PRANA Y RESPIRACIÓN**

- 1. El prana en hombre, los Nadís y el cuerpo energético
- 2. Prana y respiración

#### **TEMA 5. LA RELAJACIÓN**

- 1. Introducción
- 2. Entrenamiento
- 3. Prácticas de relajación
- 4. Proximidad entre meditación y relajación
- 5. La imaginación en relajación
- 6. Relajación y conciencia
- 7. La relajación práctica
- 8. Relajación en posición sentada y vertical
- 9. Ejercicios de estiramiento y giros en posición sentada
- 10. Ejercicios de pie

#### **TEMA 6. LA VISUALIZACIÓN CREATIVA**

- 1. Introducción
- 2. Entrenamiento y práctica
- 3. El Yoga Nidra

#### TEMA 7. LA MEDITACIÓN

- 1. Introducción
- 2. La historia de la meditación
- 3. Técnicas para meditar
- 4. Tipos de meditación

- 5. Beneficios de la meditación
- 6. Posturas para sentarse

#### TEMA 8. EL KRIYA YOGA Y EL GESTO

- 1. Introducción
- 2. Las técnicas más importantes del Kriya Yoga
- 3. Los mudras
- 4. Significado de los mudras
- 5. Los ocho gestos de la pureza
- 6. Bhandas o cerraduras básicas del cuerpo

#### **TEMA 9. EL MOVIMIENTO CORPORAL**

- 1. Introducción
- 2. Posturas corporales
- 3. Eliminar la ira
- 4. Cómo mejorar la postura
- 5. Respiración y relajación con movimientos corporales
- 6. Posturas y movimientos corporales para el dolor

#### **TEMA 10. EL AUTOMASAJE**

- 1. Introducción
- 2. Los pies
- 3. Las piernas
- 4. Abdomen y torso
- 5. Hombros, brazos y manos
- 6. Cabeza, cuello y cara
- 7. Brazos

# MODALIDAD

#### **METODOLOGÍA**

Online. Se entrega el material a través de nuestra plataforma virtual homologada. Contará con acceso a la misma las 24 horas al día los 365 días a la semana.

http://cursosonline.workingformacion.com

#### **DURACIÓN**

180 horas.

#### **IMPARTIDO POR**

Tutor experto en la materia. Contará con apoyo a través de nuestra plataforma en todo momento.

Al finalizar el curso se hará entrega de un **DIPLOMA HOMOLOGADO** 





Paseo Rosales 32, local 9 50008 Zaragoza 976 242 109 - info@workingformacion.com

www.workingformacion.com







