

CERTIFICACIÓN PRIVADA

YOGA III

ORGANIZACIÓN

Los alumnos harán pasantías como terapeutas, para adquirir experiencia en esta actividad. Realizando crónicas de cada encuentro para que se trabaje su desempeño en clase con todo el grupo de alumnos. Durante las clases, se realizarán: práctica de ejercicios bioenergéticos, desempeño del rol terapeuta-paciente y lectura de la teoría de Alexander Lowen.

UNIDADES TEMÁTICAS

UNIDAD 1:

Introducción a la filosofía de la India con aspectos de Yoga Tradicional, como el Bhagavad Gita y los Yoga Sutra de Patanjali.

UNIDAD 2:

Acercamiento a Yoga Kundalini.

UNIDAD 3:

Pranayamas: Distintas técnicas, Alta o Clavicular, Media o Torácica, Profunda o Completa, Ujayi, Kapalabhati, Bastrika. Ritmos respiratorios y aplicación a la vida cotidiana.

UNIDAD 4:

Mandalas y Yantras: Registro emocional durante la composición de colores, y su organización de centro a periferia y viceversa.

UNIDAD 5:

Mudras: Origen, características, clasificación y efectos energéticos.

UNIDAD 6:

Mantras: Iniciación, elección, utilización práctica. La palabra, su energía, tono y ritmo.

UNIDAD 7:

Chakras: Descripción y Estudio de los siete Centros Principales de Energía. Sus arquetipos correspondientes. Asanas específicas para la armonización de Chakras.

UNIDAD 8:

Meditación: Origen. Objetivos en Oriente y Occidente. Mecanismos biológicos. Modos de meditar sin saberlo. Distintas técnicas. Beneficios y Contraindicaciones.

UNIDAD 9:

Yoga Nidra: Método sistemático. Inducción de completa relajación física, mental y emocional.

UNIDAD 10:

Hatha Yoga: Clases prácticas integrando los aspectos físico, mental, psicológico, y emocional y espiritual.

REQUISITOS GENERALES

- Mayor de 18 años.
- Primario Completo.
- Tener aprobado Yoga y II.

EVALUACIÓN FINAL

- Teórico - Práctico. Objetivo: verificación del alcance de asimilación de los contenidos.
- Cumplimentar con el 80% de asistencia.