

## 1ª JORNADAS - INTRODUCCIÓN AL YOGA

<b>Monitor:</b>	<b>Javier Güemes Alzaga.</b> Profesor Colaborador de la UCA.
<b>Lugar:</b>	<b>Complejo Deportivo UCA.</b>
<b>Fecha:</b>	<b>7, 14, 21 y 28 de Mayo de 2018.</b>
<b>Hora:</b>	<b>De 16:00 h. a 18:00 h.</b>
<b>Duración:</b>	<b>8 horas.</b>

### DESCRIPCIÓN DE LAS JORNADAS

El propósito de estas jornadas es proporcionar al estudiante el conocimiento y la habilidad con las técnicas básicas teórico prácticas del hatha yoga.

Yoga significa unión, integración. El yoga existía en India hace varios miles de años y puede ser descrito de forma sencilla como una serie de ejercicios y movimientos respiratorios con el propósito de mantener las glándulas, los nervios y todo el sistema físico saludable y sumamente sensible. El cuerpo tiene que ser sensible para que el cerebro sea claro y efectivo.

Como resultado de las clases el estudiante ha de ser capaz de realizar una práctica personal independiente que le permita mejorar su condición física general, energía, bienestar, y un enfoque consciente claro que le ayude en la realización de sus tareas físicas y mentales y en el conocimiento de sí mismo. Durante las clases serán enseñados principios, técnicas y prácticas seguras de yoga.

### DURACIÓN DE LAS JORNADAS

Las jornadas tienen una duración de 8 horas, correspondientes a 4 sesiones de 2 horas de duración.

### SEGURIDAD

Aunque el yoga puede mejorar o sanar muchas enfermedades y uno de sus resultados es el de mantener la salud, el curso está destinado para personas sin problemas médicos considerables. Quienes padezcan o hayan padecido enfermedades no leves deberán consultar con su médico.

## CONSIDERACIONES VARIAS

**COMIDAS:** Es preferible no haber comido durante una o dos horas antes de las clases. En caso necesario se recomienda comer algo ligero.

**VESTIDO:** Se pide llevar ropa confortable, de forma que los movimientos y posiciones resulten fáciles. Pantalones cortos o mallas hasta las rodillas o tobillos son preferibles a las sudaderas.

Se ruega puntualidad.

# SURYA NAMASKARA



## OBJETIVOS

### A. CONOCIMIENTO

1. Introducción básica de los principios de movimiento y equilibrio en las ásanas y sus transiciones (vinyasas).
2. Conocimiento de los efectos psíquicos, físicos y fisiológicos de la práctica.

### B. PRÁCTICA

1. Experiencia y habilidad en la realización de las ásanas básicas del saludo.
2. Integración de la respiración con las ásanas básicas del saludo y sus transiciones.
3. Coordinación del movimiento con la facultad de la atención enfocada. Desarrollo de la relajación en la acción. Fundamento de otras prácticas.

## CONTENIDO DEL CURSO

### C. TEÓRICO

1. Principios del movimiento y equilibrio. Las siete ásanas básicas.
2. La respiración, conexión con las ásanas y el estado psicoemocional.
3. Centros psíquicos. Chakras y glándulas endocrinas.
4. La mente y los mantras.
5. Beneficios de la práctica en la actividad diaria. Tensión y nivel de energía general.

### A. PRÁCTICO

1. Realización del surya namaskar con respiración, atención y conciencia. Mantras solares y mantras semilla.
2. Posiciones de reposo y restauradoras como parte de la práctica.

## LA PRÁCTICA DE SURYA NAMASKAR

Surya Namaskar es una práctica antigua que puede servir de fundamento al yoga y es de hecho una práctica de yoga completa. Es por tanto también una práctica adecuada para quien no quiera o pueda disponer mas que de escasos minutos de su tiempo. Surya significa sol y namaskar saludo. La práctica consta de siete posturas básicas o ásanas que se repiten de forma simétrica formando un ciclo de 24 posiciones junto con sus transiciones. La respiración está coordinada con la respiración y a medida que el practicante se familiariza con la práctica se integran en ella la atención y consciencia en distintos aspectos psíquicos y mentales.

## SEGURIDAD

Un punto fundamental es evitar la tensión. Todas la ásanas y vinyasas deben de ser realizadas con el mínimo de esfuerzo, la máxima relajación posible.

# HATHA YOG

## INTRODUCCIÓN A LAS ÁSANAS

---

### OBJETIVOS

#### A. CONOCIMIENTO

1. Introducción básica de los principios de movimiento y equilibrio en las ásanas, y como estos principios pueden ser útiles en otras áreas.
2. Efectos físicos y fisiológicos de ásanas básicas.

#### B. PRÁCTICA

1. Experiencia y habilidad en la realización de ásanas básicas.
2. Integración de la respiración con las ásanas básicas.
3. Habilidad para permanecer tranquilo en posiciones de reposo y restauradoras.

### CONTENIDO DEL CURSO

#### C. TEÓRICO

1. Principios del movimiento y equilibrio, y las conexiones entre movimiento, equilibrio y estado psicoemocional.
2. Beneficios de las ásanas en las actividades diarias. Tensiones y nivel de energía general.
3. Sucesión de ásanas en una práctica individual.
4. Relación de las ásanas con los distintos miembros del yoga

#### A. PRÁCTICO

1. Realización de ásanas básicas con respiración, atención, conciencia y sucesión adecuadas de los distintos grupos de ásanas; posiciones de pie y equilibrio, extensiones, torsiones, posiciones sentadas, posiciones invertidas. \*
2. Realización de ásanas de reposo y restauradoras.

### SEGURIDAD

La selección y sucesión de las ásanas son fundamentales para practicar yoga de forma confortable y segura. Ásanas sencillas deben ser realizadas antes para calentar el cuerpo para ásanas más avanzadas. Cuando el practicante siente molestias o dolor normalmente significa que está forzando la postura o realizándola de forma incorrecta, y debe interrumpirla de forma inmediata. No deben realizarse posiciones que estén más allá de la propia capacidad actual, en caso contrario se corre el riesgo de lesionarse. La práctica es personal e individual y se recomienda no imitar a otros participantes o incluso a la persona que demuestra las prácticas. Las ásanas han de ser realizadas con plena conciencia y antes de comenzar a practicar ásanas más avanzadas ha de desarrollarse en primer lugar fuerza, flexibilidad, equilibrio y auto conciencia en las posiciones básicas.

\*Ejemplos de ásanas de distintos grupos:

1. Posiciones de pie; Triángulo, Extensión Lateral, Guerrero
2. Extensiones hacia adelante; Grulla sentada, Cabeza en la rodilla
3. Extensiones hacia atrás; Cobra, Camello, Arco
4. Posiciones sentadas; Cabeza de vaca, Héroe, Ángulo ligado
5. Posiciones invertidas; Posición sobre los hombros, Posición sobre la cabeza

# HATHA YOG

## INTRODUCCIÓN AL PRANAYAM

---

### OBJETIVOS

#### A. CONOCIMIENTO

1. Relación entre el prana y la respiración.
2. Prana y estados mentales.
3. Efectos físicos, fisiológicos y psicológicos del pranayama.

#### B. PRÁCTICA

1. Experiencia y habilidad en la realización de técnicas de pranayama básico.
2. Integración del pranayama con las ásanas.
3. Regulación del flujo respiratorio. Desarrollo de la conciencia de la respiración natural. Incremento de la energía en la actividad y el descanso.

### CONTENIDO DEL CURSO

#### C. TEÓRICO

1. Principios de la regulación y expansión de la respiración. La conexión entre respiración, flujos energéticos y estados psicoemocional y mental.
2. Beneficios del pranayama en la actividad diaria. Tensiones y nivel de energía general.
3. El pranayama en la práctica individual.
4. Relación del pranayama con los distintos miembros del yoga

#### A. PRÁCTICO

1. Realización de técnicas de pranayama básico.
2. Integración del pranayama con los distintos grupos de ásanas.
3. El pranayama en las posiciones de reposo y restauradoras.

### LA PRÁCTICA DE PRANAYAMA

El pranayama es la ciencia yógica del conocimiento teórico práctico de la relación entre la energía y la mente. Cuando se habla de la energía se refiere a su rango completo, desde sus aspectos más groseros como el calor o la electricidad, hasta los más sutiles, como la energía que produce los pensamientos. De las distintas formas en que el ser humano intercambia energía con el medio ambiente, como la alimentación, el calor o la luz solar, es la respiración la más básica. Claramente, es bien conocida la relación entre los modelos mentales y los respiratorios. El pranayama equilibra los distintos pranas o energías de forma que la mente es clara, aguda, energética, tranquila y profunda.

### SEGURIDAD

En distintas escuelas de yoga se pone énfasis en el hecho de que las distintas técnicas de pranayama han de ser realizadas con sumo cuidado y después de consolidar las ásanas. Uno podría dañar su sistema al realizar pranayamas avanzados de forma inadecuada.

No obstante hay esencialmente dos tipos de pranayama, el forzado o controlado y el natural o espontáneo. Utilizaremos normalmente este último junto con pranayamas básicos. Un punto fundamental es ser gradual en la práctica.