



**Formación de Instructores de Purna Yoga Advaita
MARZO 2022 – ENERO 2023**

ON LINE - ZOOM

CHILE ARGENTINA URUGUAY PERÚ

TEMARIO

1. INTRODUCCION

Yoga Vidya, Definición del Yoga, Origen, desarrollo y finalidad, Yoga en la actualidad

2. ASPECTOS HISTORICOS

Yoga antiguo, Yoga medieval, Yoga moderno y contemporáneo

3. ASPECTOS FILOSÓFICOS

Darshanas ortodoxos, Darshanas no ortodoxos

4. PSICOLOGIA YOGA

Psicología Yoga, (Vedanta Advaita, Samkhya, Tantrismo Trika)

5. METODOS

Gnana, Bhakti, Karma, Tantra, hatha, Kundalini, Raja, Purna.

6. TEXTOS

Yoga Sutra, Yoga Tatwa Upanishad, Ollam Onru

7. NAMASKAR: Saludos

Surya Vira Trikona

8. LOS TRES PILARES BASICOS

Asanas, Pranayama, Dhyana

9. LOS CUATRO ADICIONALES

Mudras Mantras

Bandhas Yantras-Mandalas

10. METODOS, TECNICAS Y ESPECIALIDADES



11. EL METODO

Purna Yoga Advaita Orientación y Práctica. Aprendizaje y enseñanza Principiantes, intermedios y avanzados

12. ASANAS

a) Vinyasa b) Posiciones y variantes c) Secuencias y series
d) Conceptos de: Apoyo, alineación y proyección. e) Beneficios

13. NIDRA YOGA

Diferencia entre Relajación y Nidra
Nidra: Principios y técnicas

14. PRANAYAMA

Swara Yoga: Hábitos respiratorios. Aprender a respirar
Pranayama: Jadeante - Profunda - Cuadrada
Nadi Sodhana - Kapalabhati - Bhastrika

15. DHYANA

Dharana: Soportes de atención Visuales-auditivos-cinestésicos
Conceptuales-Abstractos. Internos-externos
Dhyana: Adiestramiento de la mente, Exploración de la conciencia Vacuidad

16. CENTROS DE ENERGIA

Prana - Padma - Chakras - Nadis - Kundalini,
Correlato neuroendocrino, La mente y su correlación con órganos y glándulas

17. ANATOMIA – FISILOGIA – BIOMECANICA

18. COMO DICTAR CLASE

Vinyasa Krama:
Tiempos - Orden de técnicas - Progresión
Objetivos de una clase - Ejecución de Clases
Prácticas – Aprendizaje y enseñanza.

19. PRACTICA PERSONAL