

ESCUELAYOGA Verónica Belloli

Profesorado de Yoga

Docentes

- . Profesora Verónica Belloli Teoría, práctica y pedagogía del yoga.
- . Profesor Matías Panelo Teoría, práctica y pedagogía del yoga.
- . Profesora Rosana Pedrazzini Filosofía I y II.
- . Profesora/Kinesióloga Ana Lembo Anatomía y fisiología.

Programa

> **Teoría, práctica y pedagogía del Yoga.** Profesora Verónica Belloli y Matías Panelo.

Introducción al curso. Enfoque de la formación, lectura grupal del programa y bibliografía.

- . Introducción al yoga. ¿Qué es el yoga?. Trabajos de reflexión acerca de su significado.
- . La historia del yoga a través de la literatura.
- . El desarrollo espiritual a través de los valores propuestos por el yoga en la práctica y en la vida cotidiana.
- . Hatha yoga: hatha yoga dinámico.

1. Armado de clases, opciones de esquemas de clases.

El asana: desarrollo técnico, construcción, opciones para personas con dificultad, observación, análisis, fuerzas opuestas, beneficios, ajustes, ayudas, adaptaciones, filosofía de los asanas, compensaciones, descansos, ahimsa, la escucha, la sanación, desarrollo de la sensibilidad del profesor en las ayudas.

- . Armado de fichas para cada postura.
- . Desarrollo de la práctica personal, intensidad y blandura.
- . Yoga terapia, el abordaje a distintas afecciones.

El aprendizaje se realiza a partir de la observación constante con compañeros, del desarrollo de la mirada, de la sensibilidad en la propia práctica y de la comprensión de la anatomía.

2. La respiración.

La respiración. Un camino hacia la interiorización, el vehículo de la conciencia que une la mente con el cuerpo físico.

- . Práctica de Respiración completa: Práctica de la retención Kumbhaka.
- . Pranayamas, el control de la mente y de la energía a través de la respiración.

3. Sat karmas.

Sat karmas. Ejercicios de purificación: Técnica, beneficios, usos terapéuticos.

- . Trataka: purificación de los ojos.
- . Kapalabhati: purificación de las vías respiratorias.
- . Agni sara: purificación intestinal.

4. Mudras.

Mudras. Gestos energéticos que se realizan con las manos y con todo el cuerpo, un mundo a explorar como camino de interiorización.

Bandhas: Cierres de energía. Práctica de bandha traya: beneficios y usos terapéuticos.

5. La relajación, La concentración (dharana), la meditación (dhyana).

Sakshi: la conciencia testigo, el desarrollo de la mente neutra, de la mirada blanda, del corazón abierto.

Yoga terapia: distintas afecciones y su tratamiento desde el yoga

Tareas permanentes para reflexionar acerca del yoga como camino de autoconocimiento

> **Anatomía. Fisiología.** Profesora y kinesióloga Ana Lembo

Objetivos: que cada alumnx comprenda:

- Cómo está formado un cuerpo.
- El comportamiento de los tejidos, cómo percibirlos en la práctica y cómo abordarlos en los ajustes.
- La función de los sistemas, y cómo el Yoga influye en cada uno de ellos.
- El porqué de las alineaciones de las asanas, y cómo interpretarla en otros cuerpos.
- Cómo adaptar asanas ante diferentes disfunciones, patologías, lesiones o acortamientos.

Temario

1. Introducción

Presentaciones. ¿Por qué estudiamos anatomía, fisiología y biomecánica para el Yoga? Lógica del cuerpo. Partes del cuerpo (interactivo). **Cómo está formado el cuerpo:** tejidos y sus comportamientos ante el movimiento o los toques; segmentos; órganos y sistemas. **Cómo estudiamos el cuerpo:** lenguaje en común (planos, ejes, direcciones, movimientos). **Cómo se mueve el cuerpo:** lógica de las tres esferas (cabeza, tórax, pelvis) y apéndices (miembros); biomecánica, alineación.

2. Aparato locomotor

1. Pelvis
2. Miembros inferiores
3. Tórax, cintura escapular
4. Miembros superiores
5. Columna

Para cada segmento abordaremos:

- Osteología, artrología, miología, angio-neurología
- Función y disfunción del segmento
- Biomecánica y alineación
- Relación con otros segmentos (teoría y práctica)
- Auto-palpación, movimientos
- Reconocer sus movimientos y funciones en distintos asanas

Se pondrá el foco en la comprensión del movimiento y la alineación, para percibir la participación de las distintas estructuras y la variabilidad que puede haber en los cuerpos, y poder aplicar ajustes y desarrollar la práctica personal de forma consciente.

3. Aparatos y sistemas

1. Aparato respiratorio
2. Aparato digestivo
3. Aparato cardiovascular (sists. circulatorio y linfático)
4. Sistema neuroendócrino e inmunitario

Para cada uno abordaremos:

- Órganos que lo conforman
- Función de cada uno
- Ubicación
- Influencia de la práctica sobre el sistema

Se pondrá el foco en la comprensión del funcionamiento de cada sistema, para luego entender los efectos de la práctica en cada uno.

Todo esto será abordado desde la mirada del ser humano que comprende no solo el cuerpo físico sino que también el cuerpo mental (emocional), el cuerpo energético (vital) y el cuerpo espiritual. Cómo estos diferentes cuerpos están intrincados, en constante comunicación e influencia.

“Poder enseñar con confianza y sin miedo, a partir del conocimiento de nuestro maravilloso cuerpo físico, una hermosa obra de arte.”

> **Filosofía.** Profesora Rosana Pedrazzini.

1º año y 2º año La filosofía yoga de Patanjali

- . La filosofía hindú de la liberación.
- . ¿Qué es y qué no es yoga?
- . La literatura espiritual de la India.
- . Introducción al Yogasutra.
- . Estudio de sutras seleccionados, basado en los comentarios de Swami Hariharananda Aranya , Swami Dayananda Saraswati y Pedro Kupfer.

3º año Profundización en filosofía (opcional)

- . Introducción a la meditación
- . El Propósito de la Vida
- . El Bhagavad Gita, el Canto del Señor: el simbolismo de su historia y sus personajes.
- . Enseñanzas fundamentales:
 - La Esencia Divina del hombre
 - El Sagrado Orden Universal
 - El Dharma: la Acción en Armonía
 - Lo Real / lo Ilusorio
 - La Vía práctica de la autorrealización: Comprensión – Amor – Servicio
 - Estudio de versos seleccionados de los 6 primeros capítulos del Bhagavad Gita

Bibliografía

> **Autores**

B.K.S. Iyengar. Ramiro Calle. George Feuerstein. Mircea Eliade. Pedro Kupfer. Danilo Hernández.

> **Anatomía**

Anatomía para el movimiento de Blandine Calais. Anatomía para colorear de Wynn Kapit/Lawrence M. Elson. Cuadernos de fisiología articular de Kapandji. Atlas Netter. Bandhayoga. Grey.

Docentes

> Profesora Verónica Belloli

- . Docente y terapeuta corporal.
- . Egresada de la Unión Argentina de Profesores Profesionales de Yoga como Instructora de Yoga, Profesora de yoga, Profesora Formadora de Yoga, e Instructora de Shiatzu.
- . Practicó Iyengar yoga y astanga yoga con la profesora Teresa Tudisco durante 12 años.
- . Su formación como terapeuta corporal incluye estudios de Anatomía y Fisiología en la Escuela Argentina de Osteopatía y con la profesora Pilar Benedeto, técnicas osteopáticas, terapia cráneo sacra, medicina oriental y Masaje Thai.
- . Realizó el primer nivel de sanación pránica en febrero de 2015 en Argentina, curso que depende del Institute for Inner studies, inc de Filipinas.
- . En octubre del 2009 realizó el tercer módulo de formación, con el profesor Pedro Kupfer en Brasil, de Vedanta a través del estudio del **Ramanagita**.
- . Durante julio del 2006 realizó la segunda parte del curso de Formación de Yoga de 30 días de extensión, con el maestro Pedro Kupfer, en Prai Mariscal, Brasil.
- . Durante mayo del 2005 realizó el curso de Formación de Yoga de 30 días de extensión con el maestro Pedro Kupfer, en Florianópolis, Brasil.
- . Realizó los cursos de Iyengar yoga con el profesor italiano Renato Turla y con el profesor chileno Gustavo Ponce.
- . Estudió anatomía en Montevideo, Uruguay, con la educadora Nuria Vives, miembro del primer grupo formado en **Anatomía para el movimiento** por Blandine Calais en París, autora de los libros "Anatomía para el movimiento", tomos 1 y 2, "El periné femenino" y "El gesto respiratorio".
- . Autora y directora de la colección en fascículos "Salud para todos", de Yoga y Masaje, "Salud y Yoga" y "Alternativas para la Salud".
- . Actualmente dicta clases de Hatha Yoga, Iyengar Yoga y Ashtanga Yoga, imparte formación en Yoga, Yogaterapia y tratamientos de masaje.

> Profesor Matías Panelo

- . En 2005 comenzó a practicar Ashtanga con Georgina Oks en el centro de Yoga Vida Natural.
- . En 2011 se formó como profesor en el Instituto de Yoga Kai.
- . Desde el 2012 al 2016 practicó Ashtanga con Mercedes D'orta.
- . En 2012 estudió Yoga Terapia en la Escuela Yoga de Verónica Belloli.
- . En 2013/14 hizo el profesorado en la escuela de Verónica Belloli.
- . A partir del 2012 practicó Hatha Yoga dinámico con Verónica Belloli y también cursó Fisiología aplicada al movimiento y a la sanación con Sandra Mansur en la Escuela Yoga de Verónica Belloli.
- . Entre el 2012 y 2016 realizó los seminarios de Meditación y Pranayama, de Yoga Sutras de Patanjali y El Océano de la Vida con Pedro Kupfer organizados por la Escuela Yoga y Ashtanga Colegiales.
- . En 2014 realizó el Workshop de Ashtanga con Matthew Vollmer.
- . Entre 2015 y 2017 cursó las enseñanzas del Bhagavad Gita, Budismo y Meditación con Rosana Pedrazzini en Escuela Yoga.
- . Entre 2015 y 2017 cursó las formaciones de Masaje tailandés y Shiatzu en la Escuela de Valerie Gaillard.
- . Actualmente se encuentra realizando la formación en Jahara Técnica Acuática
- . En 2017 tomo clases de técnica Alexander con Marina Licciardi
- . En 2014/15 dio clases de Ashtanga en Ashtanga colegiales y de Hatha Yoga dinámico en Espacio La mirada y en tres yoga.
- . A partir de 2015 da clases de Hatha Yoga dinámico en la Escuela Yoga de Verónica Belloli.
- . Desde el 2017 da clases en los profesorados de la Escuela Yoga de Verónica Belloli.
- . En 2018 dio talleres de profundización de la práctica de Yoga en la Escuela Yoga de Verónica Belloli.

> Profesora Rosana Pedrazzini

Profesora de filosofía y religiones comparadas (formada en ONG Fundación Hastinapura).

Dicta clases desde el año 1990 desarrollándose dentro de:

- . Cátedra de Filosofía y Religiones comparadas
- . Cátedra de Psicología para el Autoconocimiento (teórico-práctico)
- . Formación y conducción de grupos en prácticas de interiorización consciente, respiración, relajación, concentración. Meditación.
- . Dirección de Retiros Espirituales bajo la inspiración de las enseñanzas de los Grandes Místicos de la Humanidad.

> Profesora y kinesióloga Ana Lembo

Lic. Kinesióloga Fisiatra (UBA, 2018), RPGista (Souchard, 2021), Profesora de Yoga (Escuela Yoga de Verónica Belloli, 2021) e instructora de Gimnasia Kinésica (Gasparín y Ruda, 2018).

- . Comenzó sus prácticas en el año 2012, desarrollándose como masajista, con formaciones en Masaje Tailandés (escuela Wai de Nicolás Narváez, 2014-16), Reflexología Holográfica (maestro Agustín Fuchs, 2016) y Masaje Ayurvédico (maestra Manonmani, 2015), a la par de su formación en kinesiología.
- . Profundizó en el estudio de las terapias manuales completando el primer año de la Certificación en Osteopatía (EOBA, 2019) y la asistencia al Congreso Fascial Connection en el mismo año, donde realizó la formación en Inducción Miofascial con Andzrej Pilat.
- . En 2021 realizó la Formación Internacional en Reeducción Postural Global (RPG, Souchard).
- . Comprendiendo al movimiento y el desarrollo de la consciencia corporal como el métodos terapéuticos y preventivos más importantes, realizó diversas formaciones:
 - Instructorado en Gimnasia Kinésica (Lics. Gasparín y Ruda, 2018) y su actualización en Suelo Pélvico (2021)
 - Flexibility, Mobility and Recovery y Bands, Balls and Balance (Thera-Band Academy, 2015 y 2018)
 - Esferokinesis (CIEC de Silvia Mamana, 2019)
 - Sistema de Elongación Dynathos (Dynathos, 2012-14)
- . Fue en 2016 cuando conoció la Escuela de Verónica Belloli, donde comprendió el enorme valor terapéutico integral del Yoga, para su vida personal y laboral. Finalmente, entre los años 2020 y 2021, pudo realizar el Profesorado de Yoga en su escuela.
- . Actualmente reside en Bariloche, donde ejerce como kinesióloga en áreas de reeducación postural y rehabilitación funcional y traumatólogica con el Lic. Javier Franco, y da clases de Gimnasia Kinésica y Hatha Yoga Dinámico de forma particular.