

ESCUELAYOGA Verónica Belloli

Profesorado de Yoga

Coordinación general

Profesora Verónica Belloli

Docentes

Profesora Verónica Belloli. Introducción al yoga-Teoría y práctica de la respiración- Método de la respiración orgánica y funcional

Profesor Matías Panelo. Teoría, práctica y pedagogía del yoga.

Profesora Carla Corsini. Asistencia general y auxiliar en práctica y pedagogía del yoga.

Profesora Marcela Pietrangelo. Auxiliar en Práctica y pedagogía del yoga.

Profesora Marina Pettorosi. Yoga y embarazo.

Profesora Rosana Pedrazzini. Filosofía I y II.

Profesora/Kinesióloga Ana Lembo. Anatomía y fisiología.

Programa

Nuestra Escuela se caracteriza en una formación completa y profunda, desarrollada a lo largo de dos años, teniendo tiempo de profundizar en cada materia, en cada tema, para que les egresades tengan todas las herramientas y seguridad para dar sus clases.

Introducción al yoga. Profesora Verónica Belloli

Introducción al curso. Enfoque de la formación

Introducción al yoga. ¿Qué es el yoga? Trabajos de reflexión acerca de su significado.

Para que practiquemos yoga-Trabajo sobre el propósito personal

Teoría, práctica y pedagogía del Yoga. Profesor Matías Panelo

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 dinámico: Método desarrollado en Escuela Yoga

Armado de clases: Herramientas para armar una clase. Como estructurar una clase en una serie de pasos. Un esquema de clase.

El concepto vinyasa: el desarrollo de una práctica que prepare el cuerpo y la mente en forma gradual para una postura. El foco en una determinada parte del cuerpo, en un valor que orienta la práctica despertando más conciencia.

Guiada de clases: Trabajos grupales donde ponen en práctica lo estudiado. Guiadas de saludos al sol y de clases.

El asana: Desarrollo técnico, construcción, biomecánica del asana, opciones para personas con dificultad, adaptaciones, compensaciones y descansos. Filosofía de los asanas.

Ajustes: Observación de distintos cuerpos y asanas. Para que hacemos un ajuste, cual es la intención. Sensibilidad y escucha en el contacto. Ecuanimidad en la mirada que observamos.

Armado de fichas para cada postura: Armado y desarmado, opciones y variantes, fuerzas opuestas, beneficios, ajustes, detalle anatómico.

Uso de elementos: Como nos ayudan los elementos en la práctica, en su comodidad, estiramiento, sostén, expansión y relajación del asana.

Asanas con columpio, con tira, bolster.

Pelotitas moksha para soltar y explorar el cuerpo.

La práctica: El cuidado en la práctica, para qué practicamos. Despertar la propia escucha y sensibilidad del cuerpo. Ahimsa (La no violencia)

Desarrollo de la práctica personal, intensidad y blandura.

Yoga terapia: el abordaje a distintas afecciones, el cuidado de la columna vertebral, hombros, caderas.

Yoga y embarazo: adaptar la práctica en el embarazo, y favorecer la experiencia del mismo desde una conexión amorosa, buscando transitar la vivencia del embarazo y favorecer el parto. 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. (**Profesora Marina Pettorosi**)

Pranayamas: El control de la mente y de la energía a través de la respiración. Práctica de distintos pranayamas.

Sat karmas: Ejercicios de purificación: Técnica, beneficios, usos terapéuticos. Trataka: purificación de los ojos. Kapalabhati: purificación de las vías respiratorias. Agni sara: purificación intestinal.

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. Mula, Uddiyana y Jalandhara bandha. Práctica de bandha traya: beneficios y usos terapéuticos.

La relajación. La concentración (dharana), la meditación (dhyana). Yoga Nidra

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

Tareas permanentes para reflexionar acerca del yoga como camino de autoconocimiento y sanación.

Respiración orgánica. Profesora Verónica Belloli

Teoría y práctica de la respiración orgánica.

La respiración desde los distintos aspectos: Bioquímico, biomecánico, psicofisiológico, filosófico y desde la neurociencia.

La importancia de respirar por la nariz

La respiración orgánica es la que cumple con los requisitos para que una respiración sea funcional, es la que permite una correcta oxigenación.

Optimizar la práctica y el bien estar en la vida cotidiana a través de la respiración

La respiración y sus usos terapéuticos, la aplicación en asma, sinusitis, ansiedad

Práctica de Respiración completa

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

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 los asanas, y cómo interpretarla en otros cuerpos. Cómo adaptar asanas ante diferentes disfunciones, patologías, lesiones o acortamientos.

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. Sistema Nervioso

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

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

Docentes

Profesora Verónica Belloli

- Nació en Miramar, Pcia de Buenos Aires el 4 de octubre de 1965.
- Conoció el Yoga en el año 1988 cuando vivía en Tigre e inmediatamente supo que ese era su camino.
- En 1991 egresó como Instructora de Yoga, profesora de Yoga, profesora formadora de Yoga e instructora de Shiatzu de la Unión Argentina de Profesores Profesionales de Yoga.
- Practicó Iyengar yoga y ashtanga yoga con la Prof 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.
- 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*.
- En el año 2004 conoció a Pedro Kupfer en un congreso en Praia Mariscal y esto provocó un gran cambio en su visión del yoga y de su vida. Desde ese momento, Pedro se convirtió en su profesor, y viaja asiduamente a Brasil a realizar los módulos de formación.
- Durante mayo del 2005 realizó el curso de Formación de Yoga modulo 1 de 30 días de extensión con el maestro Pedro Kupfer, en Florianópolis, Brasil.
- 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 Praia Mariscal, Brasil.
- 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.
- Continúa viajando y estudiando con Pedro Kupfer.
- Desde el año 2010 organiza, con su amiga la profesora de Ashtanga yoga Mechi Dorta, los seminarios que Pedro viene a dar a Buenos Aires.
- Realizó los cursos de Iyengar yoga con el profesor italiano Renato Turla y con el chileno Gustavo Ponce.
- Completó el curso de Anatomía Experiencial de la Respiración dictado por el médico italiano Jader Tolja, en Barcelona, en junio 2018.
- En 2019, realizó con Pedro Kupfer, en Ubatuba (Brasil), un curso intensivo sobre el estudio del texto vedanta Amrtabindu "La gota de la inmortalidad".
- En febrero de 2020 obtuvo la certificación internacional en FisiomYoga con una carga de 200 horas que, coordinando al Yoga con la Osteopatía y Fisioterapia, consiste en una adaptación de nuestra disciplina a las afecciones del Sistema músculo esquelético, .
- Autora y directora de la colección en fascículos *Salud para todos*, de *Yoga y Masaje*, *Salud y Yoga* y *Alternativas para la Salud*.
- Continúa formándose y estudiando en los cursos que ella misma organiza en la escuela, con la profesora Rosana Pedrazzini en el estudio del texto Bhagavad Gita, Yoga sutras, Meditación, y realizando retiros.
- En diciembre de 2021 realizó el curso "Anatomía y articulaciones": Anatomía del movimiento®, Wellco Wellbeing®, con Blandine Calais, autora de los libros de Anatomía para el movimiento.
- Actualmente dicta clases de Hatha Yoga dinámico e imparte formación en Yoga y Yogaterapia.
- Curso de neurociencia "El cerebro como aliado" con la Neurocientífica Nazareth Castellanos, entre marzo y junio de 2023.

- Curso de Cinética respiratoria de Anatomía para el movimiento de Blandine Calais con la docente Ángels Massagué, de 40hs de duración, en mayo de 2023.
- Realizó la Certificación de Instructora en el Método Oxigen Advantage de Patrick Mckeown, en febrero de 2024.
- Relizo en octubre 2024 el curso de Neurociencia del yoga en fundación Radik.

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 Belolli.
- En 2013/14 hizo el profesorado en la escuela de Verónica Belloli.
- A partir del 2012 practicó Hatha Yoga dinámico con Verónica Belolli y también cursó Fisiología aplicada al movimiento y a la sanación con Sandra Mansur en la Escuela Yoga de Verónica Belolli.
- 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.
- Entre el 2016 y 2019 realizo la formación en Jahara Técnica Acuática
- 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 Belolli.
- Desde el 2017 da clases en los profesorados realiza talleres de profundización de la práctica de Yoga en Escuela Yoga de Verónica Belolli.
- Entre el 2019 y 2021 realizo la formación en astrología en Consideral astrología y tarot, con Beatriz Leveratto y Alejandro Lodi.
- Entre 2019 y 2021 hizo Meditación en la Escuela de meditación, con Fernando Pitossi.
- En 2021 hizo la formación de Meditación con Fernando Pitossi

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 Manonmaní, 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, dónde 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, puedo 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 traumatológica con el Lic. Javier Franco, y da clases de Gimnasia Kinésica y Hatha Yoga Dinámico de forma particular.