

Profesorado de Yoga

Escuela yoga, de Verónica Belloli

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 Pietrángelo. Auxiliar en Práctica y pedagogía del yoga.

Profesora Rosana Pedrazzini. Filosofía del yoga

Profesora/Kinesióloga Ana Lembo. Anatomía y fisiología.

Conócenos aquí:

<https://eyoga.com.ar/index.php/la-escuela/profesores>

PROGRAMA

Nuestra Escuela se caracteriza en una formación completa y profunda desarrollada a lo largo de un año.

Consta de 3 ejes, los cuales se integran y complementan entre sí:

- 1) Teoría, práctica y pedagogía del yoga
- 2) Anatomía y fisiología aplicadas al yoga
- 3) Filosofía del yoga

La formación se completa con las clases prácticas semanales que se pueden realizar en forma online sincrónicas o asincrónicas, o presenciales, estas últimas con un costo adicional con descuento.

Objetivo

Que lxs alumnx que terminan la formación tengan todas las herramientas y seguridad para poder armar y guiar sus clases, como también el poder vivenciar el yoga como un camino de autoconocimiento, un proceso de sanación a través de la práctica y la reflexión.

Temario

1) Teoría, práctica y pedagogía del Yoga

Introducción al yoga. Profesora Verónica Belloli.

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.

Hatha yoga dinámico (Método desarrollado en Escuela 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.
- Armado de clases:
 - Esquema de clase, una serie de pasos que permiten estructurar la clase para que esta sea una secuencia de forma gradual y cuidada.
 - Distintos estilos y dinámicas de clases.
 - El concepto vinyasa: desarrolla una secuencia de ejercicios y posturas que preparan el cuerpo para el objetivo que elegimos, que puede ser una determinada postura, una zona del cuerpo físico o energético.
- El asana: Desarrollo técnico, construcción, biomecánica, 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.
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.
- 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 banda traya. beneficios y usos terapéuticos.
- La relajación. La concentración (dharana), la meditación (dhyana). 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.
- 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 bienestar 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.

2) Anatomía y fisiología aplicadas al yoga. Profesora y kinesióloga Ana Lembo

1. Introducción al estudio del cuerpo humano: bases para comprender el sistema locomotor y el movimiento (clase 1).

2. Sistema locomotor: conocer huesos, articulaciones y musculatura que interviene en cada asana (clases 1 a 5).

3. Respiración: anatomía, fisiología, biomecánica e influencia del yoga en la respiración (clases 6 y 7).

4. Sistema Nervioso: anatomía y fisiología del sistema nervioso: meditación, estrés y relajación (clase 8).

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

3) Filosofía del yoga. Profesora Rosana Pedrazzini.

- La filosofía del yoga a través del estudio del texto: “ Los yoga sutras de Patanjali”
- La filosofía hindú de la liberación. ¿Qué es y qué no es yoga?

- La literatura espiritual de la India.
- Introducción al Yoga Sutra de Patanjali
- Estudio de sutras seleccionados, basado en los comentarios de Swami Hariharananda Aranya , Swami Dayananda Saraswati y Pedro Kupfer.

SEGUNDO AÑO

Cursos y talleres de profundización.

Se brindarán cursos y talleres para profundizar en la práctica y en la pedagogía del yoga. Estos se irán programando en el año, pudiéndose realizar durante la formación o al año siguiente.

Taller de Anatomía: Movilidad y flexibilidad. Profesora Ana Lembo.

En este taller conoceremos en profundidad la estructura y función de las articulaciones y los músculos, para comprender los factores que facilitan o limitan al movimiento, y las distintas técnicas para aumentar la movilidad articular y la flexibilidad muscular.

Con este taller vas a entender el por qué de cada ejercicio y cómo aplicarlos en tu práctica con confianza, para potenciar la movilidad y la flexibilidad de forma segura y eficiente.

Taller de Yoga terapia. Profesora Verónica Belloli.

Abordaremos distintas afecciones, el cuidado de la columna vertebral, hombros, caderas.

Taller de Yoga y embarazo: Profesora Marina Pettorossi.

Indagaremos en cómo se puede 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.

Curso intensivo de Columpio: Profesor Matias Panelo.

Profundizaremos en las distintas maneras que se puede usar el columpio y en cómo nos ayuda este elemento en la práctica.

Vamos a ver cada postura en detalle, analizando los pasos que se necesitan para hacerlas de una manera cuidada, y así también en como acompañar y guiar a los alumxns. Veremos asanas de pie, de extensión, flexión, torsión, inclinación lateral e

invertidas. Trabajaremos la apertura, flexibilidad y la fuerza, y la confianza que se pone en juego al hacer invertidas con el columpio. (ver programa completo en la web).

Curso Yoga Nidra y Meditación Budista. Profesora Marcela Pietrangelo.

Desde la mirada del budismo y su cosmogonía te acercamos dos propuestas para meditar y aprender a guiar meditaciones (ver programa completo en la web)

Curso de ajustes: Profundizando en la calidad del contacto.

Profesores: Matias Panelo y Flavia Pozzi.

Incorporaremos técnicas de Zen Shiatsu y Masaje Tailandés para adentrarnos en cómo realizamos el ajuste. Buscando profundizar en la calidad del contacto, pudiendo a la vez, cuidar nuestro cuerpo y agudizar la mirada en función de la necesidad del alumno. Desde estos principios abordaremos ajustes en distintos asanas.

Taller de Invertidas. Profesor Matías Panelo

Analizaremos estas posturas desde la alineación y biomecánica para conocerlas en profundidad y ver desde dónde enfocar la preparación para el desarrollo de estas asanas.

Estas posturas nos traen un trabajo integral y profundo de nuestro cuerpo, aportando firmeza y estabilidad, pudiendo enraizar en nuestro centro. Desarrollando la fuerza más interna que nos permita hacerlas con la mayor liviandad posible.

Cómo abordar el trauma desde el yoga. Profesora Carla Corsini

El foco de este taller será entender qué es el trauma y cómo acompañar a otrxs a través del Hatha Yoga. La teoría polivagal y la importancia de poder regular el sistema nervioso a través de la respiración, la meditación y la conexión amable con el cuerpo. Respetando los tiempos de cada persona en una búsqueda de calma y quizá, un camino sanador.