

BENOWU CURSO DE INTRODUCCIÓN AL YOGA

CONTENIDO DEL CURSO (parte teórica)

1. Curso introductorio para construir los cimientos de la práctica

1.1 Lección teórica 1: ¿Qué es yoga?

En esta lección, el alumno conocerá el origen de la práctica y su evolución hasta lo que hoy conocemos como yoga e iniciamos nuestro tránsito por el camino que conduce al yogui hacia la liberación.

- A. Historia, definición y misión del yoga
- B. Estilos de yoga
 - Bahiranga yoga
 - Antaranga yoga
- C. Las 8 ramas del yoga: guía del practicante de yoga hacia la realización personal.
 - Yamas “principios de conducta universal”: Ahimsa, Satya, Asteya, Brahmacharya, Aparigraha.
 - Niyamas “reglas de conducta personal”: Saucha, Santosha, Tapas, Svadhyaya, Isvara Pranidhana.
- D. Recitación del mantra de cierre: “Dhyana Mantra”

1.2 Lección teórica 2: primeros pasos en la práctica

En la segunda lección continuamos el recorrido por las 8 ramas del yoga para finalmente dar nuestros primeros pasos en la práctica

física. Descubriremos dos de los elementos fundamentales que están presentes en una clase de yoga y por último, estudiaremos la información esencial sobre la alineación de las posturas fundamentales, aprendiendo la forma correcta de movernos en la esterilla para evitar lesiones y saber cómo ejecutar las posturas de manera segura y eficiente.

- A. Recitación del mantra de apertura: Shanti Mantra
- B. Las 8 ramas del yoga: guía del practicante de yoga hacia la realización personal
 - Asana: postura
 - Pranayama: control consciente de la respiración
 - Pratyahara: abstracción de los sentidos
 - Dharana: concentración
 - Dhyana: meditación
 - Samadhi: liberación
- C. Elementos de una clase de yoga
 - Mantras: OM, Shanti, Dhyana Mantra, Shanti Mantra, Namasté
 - Mudras: Chin Mudra, Anjali Mudra
- D. Conceptos básicos
 - La esterilla como guía
 - Alineación de posturas fundamentales
 - Activación muscular

- Musculatura intrínseca
- Tracción
- Crear espacio

E. Recomendaciones