

FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA



1. ¿QUE ES YOGA?

La ciencia y el poder del yoga.

LAS VARIEDADES DE YOGA Y SUS RAICES.

Raja Yoga. Laya Yoga. Naad Yoga. Diversas facetas del Kundalini Yoga.

BREVE HISTORIA DEL YOGA.

La evolución del yoga a través de las distintas épocas.

2. LOS SUTRAS DE PATANJALI.

La base del sistema de yoga tradicional y actual.

TIPOS DE YOGA.

Integral. Hatha. Yin. Vinyasa. Rocket.

EL MAESTRO ESPIRITUAL

La virtud de un maestro. El Gurú. Los siddhis.

3. DESPERTAR LA CONCIENCIA.

SONIDO Y MANTRAS.

La naturaleza del sonido. Tecnología cuántica del mantra.

Haciendo eficaz el mantra. Efectos y mantras más utilizados.

4. PRANAYAMA. LA RESPIRACIÓN.

Pautas y frecuencias de la respiración. La respiración profunda. Meditaciones para dominar la retención. Proporciones y tipos de técnicas de respiración utilizadas en yoga.

5. ASANA, MUDRA Y BANDHA.

¿Qué es kriya? Ángulos, flexiones, extensiones, torsiones y reflexiones. Posturas básicas, medias y avanzadas. Mudras básicos. Cerraduras y su efecto en alineación y flujo energético.

6. RELAJACIÓN. MENTE Y MEDITACIÓN.

Importancia de la relajación durante la clase. Dirigir hacia la relajación profunda.

La mente como sirviente. La estructura del pensamiento. Elegir una meditación como sadhana. Preparación para meditación. El flujo de la mente meditativa. Comunicación celestial.

FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA



7. **SADHANA. LA PRÁCTICA DEL YOGUI.** Por qué es importante hacer sadhana. Sadhana grupal. Efecto del sadhana. El sadhana lo cura todo. Guías para dirigir el sadhana.

8. **ANATOMIA FUNCIONAL OCCIDENTAL Y ANATOMIA YÓGUICA.**
Sistema circulatorio, linfático, respiratorio, digestivo, endocrino, nervioso y músculo-esquelético. Biomecánica de la columna. Inmunología. Aparato urogenital.
Prana y kundalini. Nadis. Vayus. Usando el don del prana. El punto del ombligo y su importancia en todos los seres vivos. Chakras y principios básicos.
Recobrando la autoestima.
Los diez cuerpos y la undécima incorporación.

9. **FILOSOFÍA YÓGUICA Y DESARROLLO ESPIRITUAL.**
Introducción a la filosofía yóguica. Actitud común. Ley de la manifestación y ser.
Los Tattvas y los Gunas. Los primeros 5 maestros. Los cinco elementos.
El viaje del alma.
Karma, Dharma, reencarnación y liberación. Los yugas y ciclos cósmicos.
Las etapas en el camino de la sabiduría. Diferentes maestros y técnicas necesarios para el despertar y desarrollo espiritual.

10. **ESTILO DE VIDA YOGUICO. DIETA.**
PAPEL DEL MAESTRO.
La ciencia del ser humano. El poder de la mente. Relaciones. Muerte. Prosperidad. Eres lo que comes. Tu cuerpo tu templo. Alimentos para salud y sanación. Alimentos a evitar.
Alimentos ideales para hombres. Alimentos ideales para mujeres.
El ayuno.
Recetas yóguicas.

11. **BONO EXTRA. POSTURAS. ALINEACIONES. REFINANDO LA TÉCNICA.**
La ciencia de ser majestuoso. La geometría sagrada de las posturas.
Refinando los bandhas. Consejos para enseñar posturas. Afrontar los desafíos que surgen como profesor.
Enseñar en contextos determinados. Recursos válidos para situaciones desafiantes

FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA



Docentes del curso:

David Morcillo Garcia

Es profesor de yoga y meditación, psicólogo transpersonal, quiromasajista y bioconstructor.

Se ha formado en la ciencia del Kundalini Yoga, en Vinyasa Yoga, Rocket Yoga, Yin y Yoga Restaurativo y ejerce como psicoterapeuta, masajista deportivo, reflexólogo podal en el centro Onda Zen Yoga Studio, del que es director desde 2010 y está en activo por el que han pasado cientos de alumnos.

Dirige grupos de yoga de todos los niveles y está especializado en yoga para hombres, yoga niños y yoga en el deporte.

Hace retiros de yoga, taoísmo y sexualidad tántrica junto a Laura García.

Laura Garcia Romero

Es profesora de yoga integral, psicóloga transpersonal y quiromasajista.

Es Técnico de Acondicionamiento Físico en el deporte y también ilustradora formada en un ciclo superior de Artes Plásticas, Diseño e Ilustración en la Escuela de Arte de Teruel.

Maestra de Reiki Usui y Tibetano, terapeuta energética y creadora de círculos de mujeres donde las acompaña y guía en su crecimiento.

En la actualidad, ambos codirigen el centro de yoga y terapias Onda Zen, en Onda (Castellón).