



PRANAMANASYOGA
yoga terapéutico

Programa de
Formación en Yoga Terapéutico

Dirigido a profesores de yoga

Sevilla
Curso 2020-2021



OBJETIVOS

La intención de nuestra formación es enseñar a los profesores de yoga a individualizar una práctica de yoga con fines terapéuticos.

Tres objetivos principales:

Aprender a observar

- Los gestos, tono de voz, frases empleadas, mirada, etc. El lenguaje gesticular es el 70% de nuestro lenguaje.
- Las posturas test y los asana, tanto en dinámica como en estática.
- La respiración.

Aprender a interpretar

- Los significados de lo observado, en relación con los síntomas.
- Los significados físicos, energéticos y mentales.

Aprender a proponer

- Los asana y sus variantes más beneficiosas.
- El arte de diseñar una práctica individualizada.
- Aprender a dirigir una sesión de yogaterapia.
- El proceso de una sesión de yogaterapia.
- Plasmar en un papel o en una grabación la práctica personalizada.
- Código de los dibujos.



OBJETIVOS

La formación está diseñada en el estudio vivencial de la **aplicación progresiva de las herramientas del yoga con fines terapéuticos**, empezando por asana y pranayama y finalizando por las técnicas más sutiles como la visualización, los recorridos energéticos, el mantram y los mudras.

Dos enfoques básicos definen la formación:

Un yoga para mí

Cada uno de los estudiantes vive el proceso de la creación de su práctica personal basada en sus necesidades, experimentando en su propia vivencia los efectos y resultados.

Un yoga para los demás

Dotamos a los estudiantes de los conocimientos teóricos y prácticos que le permitan aprender a crear prácticas individualizadas y ejercer como yogaterapeutas.



PROGRAMA

Seminario 1

- Presentación de la formación, sus contenidos y la dinámica de los seminarios.
- Introducción al contexto filosófico.
- Introducción a la lectura corporal.
- La meditación con Gayatri mantra.

Seminario 2

- Las bases posturales de las diferentes familias de asana.
- Aplicación de las bases posturales en asana, en cada alumno.
- Viyansa krama.
- Variantes y adaptaciones de los asana principales .
- Los gestos somáticos y sus medios de corrección.

Seminario 3

- Observar los diferentes patrones respiratorios y crear los medios para ir hacia una respiración fisiológica.
- Relación asana - pranayama.
- Atención - respiración.

Seminario 4

- Introducción a la anatomía sutil humana.
- Los prana vayu.
- La columna vertebral desde lo físico a lo sutil.
- Claves de elaboración práctica: la edad, el momento del día y el objetivo.

Seminario 5

- Introducción al campo etérico: nadi y chakra
- Las cualidades básicas del prana en cuanto a su cantidad, calidad y distribución y su repercusión en la salud.
- Los conceptos langhana, bhramana y samana.
- Yoga en la madurez y los niyama.

Seminario 6

- Anahata
 - Explicación de los diferentes niveles de acción del chakra.
 - Los síntomas asociados.
 - Indicaciones generales en el abordaje de la práctica de yoga.
- Relación entre el yogaterapeuta y el estudiante.
- Estudio de los Yoga Sutra.

Seminario 7

- Manipura
 - Explicación de los diferentes niveles de acción del chakra.
 - Los síntomas asociados.
 - Indicaciones generales en el abordaje de la práctica de yoga.
- Claves de la comunicación.
- Claves diseño práctica: la intención y la primera postura.
- Estudio de los Yoga Sutra.



PROGRAMA

Seminario 8

- Muladhara y Swadisthana
 - Explicación de los diferentes niveles de acción del chakra.
 - Los síntomas asociados.
 - Indicaciones generales en el abordaje de la práctica de yoga.
- Claves de una práctica: cómo el patrón respiratorio nos conduce a hacer elecciones.
- Estudio de los Yoga Sutra.

Seminario 9

- Vishuddi
 - Explicación de los diferentes niveles de acción del chakra.
 - Los síntomas asociados.
 - Indicaciones generales en el abordaje de la práctica de yoga.
- Claves de una práctica. Sonidos y mantras.
- Herramientas sutiles.

Seminario 10

- Ajna y Sahasrara
 - Explicación de los diferentes niveles de acción de los chakra-s.
 - Los síntomas asociados.
 - Indicaciones generales en el abordaje de la práctica de yoga.
- Claves de una práctica. Polaridades.
- Meditación 1ª parte. Concepto clásico en los yoga Sutra-s.

Seminario 11

- La ley del tres.
- Las dinámicas entre los chakras.
- Las resonancias corporales y energéticas. Aplicación en las prácticas.
- Meditación 2ª parte. Niyam y mudra.

Seminario 12

- Los 21 chakras secundarios.
- Claves de una práctica: Los pensamientos semillas o samkalpa.
- Casos clínicos.
- Técnicas del M.O.C.®
- La visualización según los Yoga Sutra.

Seminario 13

- Los 21 chakras secundarios.
- Claves de una práctica: Los decretos.
- Meditaciones cortas.
- El código de curación.
- El yogaterapeuta como profesional.
- Casos clínicos.

Seminario 14

- El modelo de cinco pasos en la relación profesional, yogaterapeuta - estudiante.
- Síntesis. Entrega certificados.



Equipo



Víctor Morera

Formado en osteopatía y en otras técnicas de terapias manuales. Profesor-formador de Yoga en la escuela de formación de profesores Sadhana (1996-2012).

Fundador de la formación en Yoga Terapéutico en el año 2000. Ese mismo año empieza sus estudios en Sintérgica (síntesis de diferentes medicinas energéticas). Actualmente sigue vinculado e investigando sus aplicaciones prácticas en el campo de la salud.

En el año 2008 inicia sus estudios en la formación Manos con Jorge Carvajal, donde una vez finalizados se incorpora en el equipo docente. En el año 2009 junto con Grazia Suffriti funda la escuela de Pranamanasyoga.

Creador del método Movimiento Orgánico Consciente (MOC®) un sistema de autocuración a través de la consciencia en el movimiento. Autor del libro “Bases posturales en el Hatha Yoga”.



Grazia Suffriti

Profesora de yoga por la Asociación Sadhana desde el 1998, empieza los primeros estudios de yoga terapéutico con Víctor Morera entre el 2001 y el 2004, después de haber espaciado en formaciones paralelas como el Qi Gong terapéutico, la Terapia Gestalt y el Método Feldenkrais.

En el 2006 empieza a profundizar en la tradición del yoga de Krishnamacharya con el maestro francés Yannik Mercié, estudiando en la India, y termina formándose en Yoga Terapéutico con el Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation de Chennai (India) entre el 2007 y el 2010. Amante de los Yoga Sutras de Patanjali, que sigue estudiando regularmente desde el 2006, imparte cursos para profesores por España.

Trabaja en San Sebastián impartiendo regularmente clases en grupo, individuales y terapéuticas.



COLABORADORES áreas complementarias



Dr. Tomás Álvaro

Yoga y Medicina del Alma

Inmunopatólogo, especializado en Medicina Sintergética y estudioso del campo de la Medicina bioenergética y vibracional. Experto en Psiconeuroinmunología y en técnicas de Psicología Energética.

Licenciado en Medicina y Cirugía y doctor en Anatomía Patológica, especialista en el estudio del sistema inmune y sus tumores.

Licenciado en Psicología Clínica, interesado en el mundo de la Psicología y la Psicoterapia Transpersonal.

Es también científico e investigador de la respuesta inmune en cáncer, fibromialgia y otras enfermedades, con más de 100 publicaciones científicas.

Organizador y director de congresos y cursos científicos sobre el sistema inmune y sus anomalías. Dirige el [Centro de Medicina Integrativa Arjuna Tortosa](#).



Dr. Kausthub Desikachar

Yoga y Tradición

Hijo y alumno de TKV Desikachar, empezó a estudiar Yoga cuando tenía nueve años. Después de haber completado sus estudios universitarios, se comprometió a enfocarse plenamente en el estudio y la enseñanza del Yoga. Ha co-escrito varios libros, como 'El Yoga del Yogui', una biografía de su abuelo y gran yogui T Krishnamacharya y "El Corazón de Asana, un manual comprensivo sobre los asanas clásicos del Yoga".

Se doctoró en psicología en la Universidad de Madras con la temática "Los efectos de la Yogaterapia individualizada en la calidad de vida". El Dr. K Desikachar trabaja como Yogaterapeuta y ofrece soluciones eficaces para todo tipo de desequilibrios mentales, emocionales y físicos. Combina las enseñanzas del Yoga, el Ayurveda, los Vedas y la psicología moderna con el objetivo de empoderar a sus clientes en su camino de sanación, haciéndoles descubrir su propio potencial.

Formación en Yoga Terapéutico



PRANAMANASYOGA
yoga terapéutico

ORGANIZACIÓN

La formación se imparte en Barcelona, Sevilla, Madrid y Valencia y San Sebastián. Consta de 14 seminarios de fin de semana distribuidos a lo largo de 2 años (total 220h lectivas).

Horarios

Viernes, de 19 a 21h

Sábado, de 9 a 20h

Domingo, de 9 a 14h

Soportes

Además de los *dossiers* impresos, creamos una dinámica de soporte a través de Internet, donde ponemos a disposición de los alumnos el material relacionado con los seminarios. También mantenemos un espacio para un foro interno en el cual los alumnos comparten sus experiencias e inquietudes y pueden encontrar ayuda para resolver dudas profesionales en su trabajo como yogaterapeutas.

Tutorías y supervisiones

La formación está reforzada por tutores que atienden a los alumnos, cuidan los detalles para hacer el seminario más armónico y fluido, y dinamizan trabajos grupales durante los seminarios. Además acompañan a los alumnos en sus prácticas mediante tutorías presenciales o por otros medios, con la finalidad de asegurar la correcta ejecución de las prácticas, e introducir adaptaciones si resulta necesario para conseguir mejores resultados. Colaboran también en la creación y preparación de las prácticas para los alumnos junto con los profesores.

A partir de esta edición, en la formación (hasta ahora 12 seminarios) se incluyen **dos seminarios monográficos**:

1. Estudio de las **bases posturales** de las diferentes familias de asanas, la observación individualizada de su ejecución y los ajustes y variaciones que cada uno necesita atendiendo a sus características propias.
2. Profundización en el **conocimiento del mecanismo respiratorio** y la observación individualizada de los patrones respiratorios. Propuesta de los medios para liberar y ampliar la capacidad respiratoria.

Durante todo el curso se llevará un acompañamiento a cada alumno por parte del equipo docente de estas dos herramientas para ayudar a explorar y comprender todas sus posibilidades con la intención de poder usarlas de forma eficaz como yogaterapeuta.



ORGANIZACIÓN

Programa de un fin de semana (puede variar según la dinámica de cada seminario)

Viernes de 19 a 21h

1. Introducción al seminario.
2. Lectura y meditación sobre un Yoga Sutra.
3. Los alumnos comparten la experiencia con la práctica de yoga que se le diseñó en el anterior encuentro.
4. Análisis y explicación de las prácticas.
5. Preguntas y respuestas.

Sábado de 9 a 20h

1. Meditación tradicional Gayatri (sandya vandanam).
2. Análisis de la construcción de una práctica a partir de la observación postural y la ejecución de diferentes asanas.
3. Trabajos por parejas o tríos de observación postural y respiratoria con la finalidad de proponer pequeñas prácticas.
4. Exposición grupal de las prácticas y su argumentación.
5. Trabajo individualizado con un alumno.
 - a. Recogida de datos personales, síntomas actuales, objetivo de la práctica.
 - b. Lectura corporal a través de las posturas test.
6. Trabajos grupales para el debate y la elaboración de propuestas sobre algún aspecto relacionado con los temas tratados.
7. Puesta en común de las propuestas de cada grupo.
8. Práctica grupal de yoga.

Domingo de 9 a 14h

1. Meditación tradicional Gayatri
2. Exposición de algún aspecto tradicional del yoga.
3. Elaboración de la práctica personalizada para un alumno..
4. Ejecución de la práctica guiada por un profesor.
5. Ajustes e indicaciones según las observaciones sobre la ejecución de la práctica.
6. Cierre del curso.



ORGANIZACIÓN

Propuestas complementarias

Yoga y Medicina del Alma

Con la intención de mejorar la formación de yoga terapéutico y de ofrecer espacios de aprendizaje e investigación de elevada calidad, hemos puesto en marcha la propuesta llamada “Yoga y Medicina del Alma”. Consta de dos o tres seminarios al año dirigidos principalmente a los profesores que hayan realizado la formación de yoga terapéutico, donde se trata los temas concretos relacionados con la salud. Para ello invitamos a profesionales con mucha experiencia y que destacan por su calidad humana y su compromiso con la medicina.

Creamos foros de investigación y aportación de experiencias para ir creando un abordaje sólido de la salud desde el yoga como medio de ayudar a la restauración de la misma en las patologías más comunes. Nuestra intención es que este “saber hacer” sirva para la colaboración e interrelación de los yoga terapeutas con diferentes profesionales de la salud.

Yoga y Tradición

Realizamos un seminario al año de fin de semana con la intención de conocer aspectos terapéuticos de la tradición de Krisnamacharya.

Los Yoga Sutra de Patanjali

Durante el año se desarrolla en tres fines de semana el estudio de los Yoga Sutras.

Cursos de profundización

Con una duración de cuatro días, son cursos pensados para los tutores y alumnos más comprometidos con la escuela y su método. Tienen como objetivo el profundizar en dos áreas: la lectura corporal y la lectura energética.

Para ello desarrollamos los contenidos de la formación hacia una mayor profundización y conocimiento de los mismos.



ORGANIZACIÓN

Sevilla

Fechas de los seminarios

2020

24-26 de enero
21-23 de febrero
20-22 de marzo
22-24 de mayo
19-21 de junio
25-27 de septiembre
23-25 de octubre
27-29 de noviembre

2021

29-31 de enero
19-21 de febrero
19-21 de marzo
16-18 de abril
7-9 de mayo
11-13 de junio

Lugar

Inssai Centro de Yoga,
Avenida Europa 72
Gines

Contacto

yogaterapeutico@pranamanasyoga.es
www.pranamanasyoga.es