

Contenido

Durante todo el curso el alumno imparte clases con retroalimentación, y tiene una guía personalizada.

Los puntos aquí indicados están resumidos, y los contenidos son transversales (se relacionan entre ellos)

a. Orígenes de Kundalini Yoga, Tipos de Yoga, el Linaje.

Kundalini yoga como una ciencia. Despertando tu alma. La relación con el maestro. La ascensión de Kundalini yoga. Breve historia del yoga. Las variedades de yoga. Los sutras de Patanjali.

b. Shabad, Mantra, Sadhana.

La naturaleza del sonido: Shabad y Mantra. Los mantras de la Era de Acuario. Introducción al Gurmukhi. Qué es Sadhana, características y funciones en la práctica diaria. El compromiso.

c. Mente y Meditación, el despertar de la consciencia.

El papel del Mantra y Shabad Gurú en relación con tu mente. La mente como sirviente del alma. El ciclo y estructura del pensamiento. Las tres mentes. Aprender a desarrollar una mente neutral. Sat Nam Rasayan, Kriyas de Venus, Tantra Blanco.

d. Anatomía Occidental, Oriental y Yóguica.

Los diez cuerpos espirituales. Chakras y nadis. Relación entre anatomía occidental, oriental y yóguica. Los tattvas.

e. Asanas, posturas, Kriyas

Trabajo teórico y práctico sobre posturas. El concepto de Kriya en Kundalini yoga. Importancia de la respiración en el trabajo. Asana, Mudra, Bandha. Ángulos y triángulos. La alineación. Iniciar y finalizar la clase. La relajación.

f. Pranayama, el arte de la respiración. Respirando y viviendo.

Tipos de Pranayama. Respiración larga y profunda. Respiración de fuego. La respiración como fuente de salud física, mental y emocional.

g. Roles y Responsabilidades. El papel del maestro.

Comunidad yóguica. Supervisar la clases. La proyección del maestro, inspirar a los alumnos. El código de ética. Roles y responsabilidades del profesor dentro y fuera de la clase. Saber enseñar a diferentes tipos de personas. Crear currículum genéricos y para grupos especiales.

- h. Humanología (el ser humano y sus relaciones). Estilo de vida yóguico y dieta.

Shakti y Bhakti. EL poder de la madre. Alimentación, rutinas de vida, Ishnaann (la ducha yóguica). Los puntos lunares. Estilo de vida yóguico y dieta.

- i. Filosofía Yóguica, La Muerte.

Relación de la muerte con los diez cuerpos. El viaje del alma. Las ocho ramas de Patanjali. Tattvas y Gunas. Ciclos de vida, la muerte.