

INSTRUCTORADO DE KUNDALINI TANTRA YOGA ONLINE

INSCRIPCIONES EN:

+56981732018

academiadeyoga.asurikapila@gmail.com



MÓDULO 1

Kundalini Tantra Yoga

- El Yoga, Patanjali y el Óctuple Sendero.
- Código de ética, Yamas y Niyamas.
- El Kundalini Tantra Yoga.
- Laya.
- El Tantra.
- Técnicas de Kundalini Tantra Yoga.

MÓDULO 2

Swara Yoga

- El Yoga de la respiración.
- La respiración como proceso biológico.
- Nadis.
- Zonas respiratorias y sus efectos energéticos.
- Respiración profunda.
- Respiración completa.
- Kevala Kumbhaka.
- Nadi Sodana.



MÓDULO 3

Pranayama

- Prana.
- Vayus.
- Kumbhaka.
- Pranayamas armonizantes.
- Pranayamas energizantes.
- Pranayamas calmantes.

MÓDULO 4

Chakras

- Teoría de los 50 chakras.
- Chakras principales.
- Función y descripción de cada chakra.





MÓDULO 5

Mantras

- Historia y significado de los Mantras.
- Qué son los Bija Mantras.
- Qué son los Mantras.
- Kirtan y Bhajan.
- Mantras Sagunas y Nirgunas.
- El Mantra OM.
- Mantras, vocales y cualidades.
- Técnicas de los Mantras.
- Japa Mala, utilización y beneficios.



MÓDULO 6

Mudras

- Dedos de las manos y sus energías.
- Qué son los Mudras
- Los Mudras y cualidades energéticas.
- Ejecución y práctica de los Mudras.



MÓDULO 7

Color y Vibración

- Qué son los colores.
- Cualidades terapéuticas de los colores.
- Práctica terapéutica.



MÓDULO 8

Asanas

- Asana Vidya. la ciencia de las posturas.
- Zonas de somatización.
- Posturas de Kundalini Tantra Yoga.
- Las Ardhasanas en Kundalini Tantra Yoga.
- Sistema de contraposturas.

MÓDULO 9

Asanga Namaskar

- El saludo de hombros.
- Beneficios.
- Ejecución y práctica.

MÓDULO 10

Relajación Dinámica

- La Relajación en movimiento del Kundalini Tantra.
- Beneficios.
- Ejecución y práctica.



**MÓDULO 11****Danza de Lakshmi**

- Saludo a Lakshmi.
- Beneficios.
- Ejecución y práctica.

MÓDULO 12**Danza de Shiva**

- Danza de Shiva origen.
- Beneficios.
- Ejecución y práctica.

MÓDULO 13**Meditación**

- Efectos fisiológicos de la Meditación.
- Técnicas de la Meditación.
- La Contemplación.
- Viyoga y Sunyata.
- Las Asanas, props y mudras para meditar.

**MÓDULO 14****Nada y Sanguita Yoga**

- Nada y Sanguita Yoga.
- Qué es la terapia del sonido.
- El uso del sonido como terapia energética.
- Sonido, ciencia y medicina.
- Qué es la Vibración.
- Qué es el Sonido.
- Qué es la Resonancia.
- Qué es la Cimática.
- Masaru Emoto y los mensajes del agua.
- Uso de instrumentos y sonidos en Kundalini Tantra Yoga.
- Prácticas de percusión y canto aplicada a los mantras.

MÓDULO 15**Egreso**

- Tutoría, prácticas de egreso y examen teórico.
- Evaluación prácticas de egreso.
- Evaluación exámenes teóricos.
- Encuentro de egreso, certificación.