

INSTRUCTORADO DE MEDITACIÓN

INSCRIPCIONES EN:

+56981732018

academiadeyoga.asurikapila@gmail.com



MÓDULO 1

Meditación Bases

- Patanjali y el Óctuple Sendero.
- Código de ética, Yamas y Niyamas.
- Qué es la Meditación.
- Efectos fisiológicos de la Meditación.
- Técnicas de Meditación.
- Asanas de Meditación.
- Props de Meditación.
- Mudras de Meditación.
- Pratihara.
- Ekagrata.
- Dharana.
- Bhavana.

MÓDULO 2

La Respiración

- Swara Yoga.
- La respiración como proceso biológico.
- Nadis.
- Zonas respiratorias y sus efectos energéticos.
- Respiración Profunda.
- Nadi Sodana.



MÓDULO 3

Psicología del Yoga

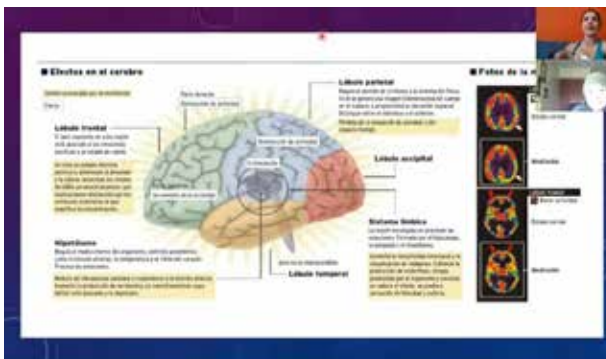
- La mente.
- Los sentidos, indriyas.
- Las funciones de la mente.
- Las gunas y la mente.
- Las 3 inteligencias.



MÓDULO 4

Pranayama

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





MÓDULO 5

Chakras

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



MÓDULO 6

Meditación del Cuenco Vacío

- Kevala Kumbhaka origen.
- Respiración SO-HAM.
- Ejecución y practica de Meditación.



MÓDULO 7

Samatha y Vipassana

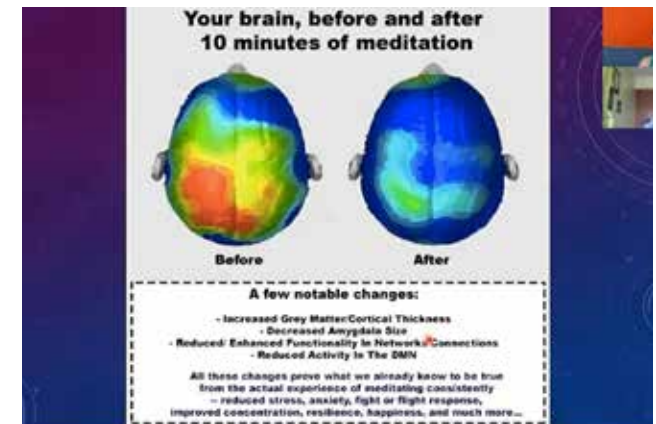
- Qué es Samatha.
- Qué es Vipassana.
- Origen, las 4 verdades nobles y el noble óctuple sendero.
- Mindfullnes.
- Ejecución y práctica de Meditación.



MÓDULO 8

Antar Mouna

- Qué es Antar Mouna.
- Purgar la Mente.
- Etapa 1; Conciencia de las percepciones sensoriales externas.
- Etapa 2; Conciencia del proceso de los pensamientos espontáneos.
- Etapa 3; Creación y eliminación de pensamientos.
- Etapa 4; Conciencia y desecho de pensamientos espontáneos.
- Etapa 5; Ausencia de pensamientos.
- Etapa 6; Conciencia del símbolo psíquico.
- Beneficios de Antar Mouna.
- Práctica de Antar Mouna.





MÓDULO 9

Yantras y Mandalas

- Qué son los Yantras.
- Qué son los Mandalas.
- Cómo Meditar con Yantras y Mandalas.
- Cómo Interpretar un Yantra o Mandala como acción terapéutica.
- Significado energético de símbolos y colores.
- Ejecución, práctica de Meditación.



MÓDULO 11

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.
- Ejecución y práctica de Meditación.

MÓDULO 10

Nyasa Chakra

- Qué es Nyasa.
- Sankalpa.
- Samskara.
- Samyoga.
- Chakras y colores.
- Armonización de centros energéticos.
- Ejecución y práctica de Meditación.

MÓDULO 12

Los Sonidos en la Meditación

- 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 para la Meditación.
- Prácticas de percusión y canto aplicada a los mantras.



MÓDULO 13

Egreso

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