

## Yoga curativo y los chakras



Área: BIENESTAR CORPORATIVO E IGUALDAD

Duración: 30h

Metodología: online

### Objetivos

El curso tiene como objetivo adquirir el conocimiento de las herramientas de yoga curativo y terapéutico pretendiendo que el alumno aprenda a asimilar los efectos del estrés y ansiedad, mejorar sus dolencias corporales y mediar las alteraciones a nivel físico y mental. En resumen, prevenir las consecuencias y afrontar las situaciones críticas manteniendo un estado de bienestar, calmado y lleno de energía.

### Contenidos y estructura del curso

Introducción: Los orígenes del yoga y su relación con la salud

¿Qué es el yoga curativo?

Origen: Un poco sobre el yoga

Ocho ramas del yoga

Diferentes tipos de yoga

Hatha Yoga

Beneficios del yoga

Resumen

La respiración y su importancia

El mundo del yoga

Inspiración versus espiración

Principios fundamentales

Beneficios de la correcta respiración

Tipos de respiración

Aprende a respirar correctamente

Pautas imprescindibles

Errores más comunes

Posiciones del cuerpo en los ejercicios de respiración

Conclusión

Respiración y relajación

Técnicas sencillas de la respiración

Práctica

Resumen

Pautas para una correcta práctica de yoga

Elegir el momento

La ropa

El lugar

La posición

Actitudes ante la relajación

Cómo aprender a relajarse

¿Sabes relajarte?

Aprender a tomar la conciencia del propio cuerpo

Práctica  
Resumen

El mundo del yoga  
Chakras y como energizarlas  
Chakras

Los 7 Chakras: concentraciones energéticas en el cuerpo  
¿Cómo energizar los chakras?

Prana  
Concepto y tradiciones  
Nadis, los canales de prana  
Koshas  
Resumen

La colocación y la alineación corporal  
El movimiento consciente  
La correcta postura  
Las claves de la postura  
Ejercicio para mejorar la postura  
Tadasana  
Yoga y la respiración  
Mudras  
Mudras con dedos  
Mudras con manos  
Resumen

Las asanas, las posturas básicas  
Para empezar la sesión  
Las asanas básicas y su correcta ejecución  
Puesta en calma  
Posiciones de pie  
Posturas en suelo  
Savasana, asana para relajar  
Beneficios:  
Precauciones:  
Desbloqueo exprés  
Resumen

Surya Namaskar - El saludo al sol  
Namasté y Namaskar  
¿Qué es Surya Namaskar?  
Las 12 asanas paso a paso  
Surya Namaskar paso a paso  
Practica las 12 asanas paso a paso  
Los mantras  
Los mantras del Saludo al sol  
Practica el Saludo al sol con mantras  
El OM y cómo practicarlo  
¿Qué significa OM?  
Mantra Siri Gaitri  
Resumen

Pranayama y nauli, los básicos y más utilizados  
¿Qué es Pranayama?  
Pranayama: Control del prana  
Respiración consciente de observación  
Respiración consciente con atención a los chakras  
Respiración de Fuego - Kapalabhati Pranayama  
Respiración alterna - Anuloma Viloma  
Nadi Shodhana  
Respiración de Abeja - Bramari Pranayama  
Respiración de León - Simhasana Pranayama  
Nauli  
¿Qué son los Bandhas?  
Mula bandha  
Beneficios generales de Mula bandha  
Resumen

Rutinas para las dolencias y enfermedades más comunes  
El proceso de la transformación  
Las asanas estrellas de desbloqueo exprés de los chakras  
Yoga y las dolencias o afecciones específicas.  
Dolores generales de espalda  
Desvíos de la columna vertebral  
Cifosis: Deformación de la columna vertebral en la zona dorsal  
Escoliosis: Desvío del raquis en forma de "S"  
Lordosis: La curva exagerada en la zona lumbar  
Hernia discal lumbar  
Nervio ciático  
Dolencias cervicales  
Tiroides  
Hipotiroidismo: Bajo nivel de la hormona tiroidea  
Hipertiroidismo: Alto nivel de la hormona tiroidea  
Circulación y varices  
Digestión y estreñimiento  
Ansiedad y estrés  
Falta de concentración  
Migraña y cefalea  
Insomnio  
Activar la energía y eliminar la tristeza  
Para finalizar la sesión  
Alimentos vinculados a cada chakra  
Yogui urbano y la dieta adecuada  
Resumen

Relajación final y meditación  
¿Qué es la relajación?  
Tipos de relajación  
Teorías relativas a la relajación  
Técnica autógena  
Técnica de visualización  
Introducción  
Visualización versus imaginación  
Visualización con un solo sentido o varios  
Visualización como símbolo  
Visualización de los colores  
Meditación  
La mente del mono loco  
Pautas para la práctica  
Práctica de meditación  
Meditación exprés  
Meditación de respiración  
Meditación del chakra del corazón  
Meditación con un mantra  
Meditación caminando  
Resumen

## Metodología

En Critería creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, videos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

## Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Critería, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

*En Critería queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:  
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!*

Blog de Critería

