

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

