

Profesorado 2019 – 1º Año (contrafrente)

Av. Elcano 2984 - 1er. Piso

El objetivo es brindar conceptos básicos sobre la filosofía del yoga para mejorar nuestra salud, la conexión con uno mismo, con la sociedad, transformando hábitos en relación a la alimentación, el manejo de la energía, formas de pensamiento, hábitos emocionales que nos van intoxicando o limitando en nuestra vida.

Conocer los 5 Niveles del Cuerpo y llevar a la práctica la forma correcta de "alimentarlos" y de ésta manera favorecer la armonía con el Universo.

Ir transitando los "8 Pasos de Patánjali" (la filosofía y la práctica) para lograr el estado de "Samadhi" o el estado de "Liberación" (liberarnos de la enfermedad, de las emociones tóxicas, y los hábitos que nos impiden crecer espiritualmente).

Es un camino de autoconocimiento personal para descubrir el sentido de la vida, el encuentro con el alma.

Comprender que la felicidad no depende de las circunstancias externas sino de la conexión con el espíritu. El objetivo es mejorar la calidad de vida. Cómo elevar nuestra conciencia para la salud, el amor y la libertad. YOGA es vivir en armonía con uno mismo y con el Universo.

DURACIÓN: 3 años lectivos. Se cursará de Marzo a Diciembre inclusive.

El mismo se dictará cuatro veces al mes:

- 1º Año: en el horario de 09.30 a 12.30 hs.
- 2º Año: en el horario de 13.00 a 16.00 hs.
- 3º Año: en el horario de 16.30 a 18.30 hs.

Consta de los siguientes contenidos:

* **"Talleres Teórico-Prácticos"** : Alimentación – Filosofía Aplicada – Teoría y Técnica de Posturas – Respiración – Mudras – Mantras – Meditación – Talleres especiales para cada Chakra. Series con música orientadas al trabajo sobre órganos, centros de energía, articulaciones, etc.

* **"Filosofía"**: lectura de textos clásicos y trabajos personales sobre como incluirlos en la vida cotidiana, filosofía vivencial.

* **"Técnica y Práctica"**: conocimiento de los beneficios y las contraindicaciones de las posturas, práctica personal.

* **"Meditación y Respiración"**: herramientas para beneficiar los 7 Chakras.

* **"Práctica Grupal"**: clase grupal donde se incluye el trabajo de la jornada y práctica pedagógica. Se incluye una práctica semanal.

1º Año - Sábados de 09:30 a 12:30hs.

- PRÁCTICA GRUPAL
- TALLER TEÓRICO PRÁCTICO
- FILOSOFIA APLICADA
- PRANAYAMA.
- MEDITACIÓN – MUDRAS.

TALLERES TEMARIO:

03/01/2019

Marzo 09: Niveles del Cuerpo: Los 5 Koshas. El poder curativo del agua. Respiración: UJJAYI.

Movimiento Intercostal y Articular. Dandasana: postura invertida en 90°. Mudra Garuda.

16: Técnica y Práctica del taller anterior: Mov.de columna en sukasana. Suryanamaskar A: saludo al sol.

27: Método Nancy Nakazato. Desayuno saludable. Respiración Rectangular y

Liberadora. Movimientos para la columna: sentados (Sukasana), banco-gato (Viagrasana)

30: Técnica y Práctica del taller anterior. Bandhas: llaves de energía: Mulabandha, Udyanabandha.

Movimientos para la columna: parados (Samashtiti). Meditación y Respiración. Suryanamaskar B: saludo al sol.

Abril 07: 1º Chakra –MULADHARA: Héroe I y II (Virabhadrasana). Ganesha Mudra. Respiración a la raíz. Proteínas vegetales.

13: Técnica y Práctica del taller anterior. Konasanas (ángulos)

20: 1º Chakra: Trikonasanas (triángulos). Cura de Intestinos. Cómo activar la energía de éste Chakra.

27: Técnica y Práctica del taller anterior. Meditación y Respiración para el 1er Chakra. Ganesha y Pritivi mudra.

Mayo 04: 2º Chakra –SWADISTHANA: Serie Sacro-Iliaca I. Zumos desintoxicantes y curativos. Infusión reparadora y energizante. Respiración para el 2do Chakra. Mulabandha en 8 tiempos. Shakti mudra.

11: Técnica y Práctica del taller anterior. Media rueda (Ardha chakrasana), Mariposa (Badha konasana), Torsión (Parivrita) acostados.

18: 2º Chakra: Serie Sacro-Iliaca. Parados, movimientos para el sacro (círculo, cinta de moebius, kundalini mudra. Masticación pránica, los 6 sabores. Como activar la energía éste chakra.

25: Técnica y Práctica del taller anterior. Meditación y Respiración para el 2do Chakra. Budhi Mudra.

Junio 08: 3º Chakra -MANIPURA: Saludo al Sol A, B y Sivananda. Mantangui mudra. Respiración Kapalabati.

Limón, jengibre, cardamomo (prácticas curativas)

15: Técnica y Práctica del taller anterior. Serie de Torsiones (Parivrita), Media Nave

(Ardha navasana).

22: Taller Rutina Tibetana: Serie. Mantralización. Como activar la energía del 3er chakra.

29: Técnica y Práctica del taller anterior.

Julio 06: 4º Chakra -ANAHATA: Serie Hana. Mudras: Garuda y Vajrapradama. Respiración Liberadora.

Vegetales (sopas curativas).

13: Técnica y Práctica del taller anterior. Pranayama. Armado y desarmado de posturas.

20: 4º Chakra -Serie Hanna. Mudras. Masaje Ayurveda. Como activas la energía de éste chakra.

27: Técnica y Práctica del taller anterior. Meditación y Respiración para el 4do chakra.

REPASO GENERAL GRUPAL.

Agosto 03: 5º Chakra-VISHUDA. Serie para el Cuello, posturas. Mudras: Saucha y Shank. Respiración del león

(Simhasana). Frutas (prácticas terapéuticas).

10: Técnica y Práctica del taller anterior. Pranayama. Armado y desarmado de posturas p/el 4º chakra.
24: Serie OCÉANO: Unión entre el cielo y la tierra. Invocación a los Maestros. Como activar la energía de éste chakra.

31: Técnica y Práctica: del taller anterior. Pranayama. Armado y desarmado de posturas.

Septiembre 07: 6º Chakra: Serie de Equilibrio I. Posturas. Monodieta.

14: Técnica y Práctica del taller anterior. Pranayama. Armado y desarmado de posturas.

21: Serie de Equilibrio II. Posturas Invertidas en pared. Como activar la energía de éste chakra.

28: Técnica y Práctica del taller anterior. Meditación y Respiración para el 6to Chakra.

Octubre 05: 7º Chakra: Posturas. Respiración para los 7 Chakras (los 4 tipos de respiración). Automasaje para disminuir el dolor. Semi-ayuno: prácticas desintoxicantes.

12: Técnica y Práctica del taller anterior. Pranayama. Armado y desarmado de posturas.

19: Taller: Serie Completa "Suryanamaskar Variante Nancy". Como activar la energía de éste chakra.

26: Meditación con Mudras para los 7 Chakras. Técnica y Práctica del taller anterior.

Noviembre 02: Serie para los 7 Chakras: acostados (Savasana), sentados (Sukasana) parados (Samashtiti).

09: Técnica y Práctica: del taller anterior. Pranayama. Armado y desarmado de posturas.

16: Yoga Nidra (relajación profunda).

Respiración. Uso de elementos para complementar la práctica.

23: Técnica y Práctica: Repaso.

Diciembre 07: REPASO GENERAL GRUPAL.

14: CIERRE DEL AÑO.

FILOSOFÍA TEMARIO:

Marzo 09: Los 8 Pasos de Patanjali. Danyavad. Introspección. Objetivos del Yoga: Salud, Amor y Libertad.

23: Palabras Clave: Viveka: discernimiento. **Vairagya:** desapego. **Abhyasa:** práctica.

Abril 06: AHIMSA: cómo practicar el respeto, la calma y la paciencia.

20: Trabajo práctico. Lecturas Complementarias. "El Camino del Kaizen" – Autor: Maurer.

Instrumentos: sutra, **Vynyasa Krama.**

Mayo 04: BRAMACHARYA: cómo equilibrar los excesos.

18: Trabajo práctico. Lecturas Complementarias. "El Sendero del Mago" – Autor: Chopra.

Junio 08: APARIGRAHA: aprendiendo a "soltar".

22: Trabajo práctico. Lecturas Complementarias. "El Camino del Samurai" –

Sutra **Atha Yoga Anushasanam.**

Julio 06: ASTEYA: aprendiendo a respetar la energía y los bienes de la naturaleza.

20: Trabajo práctico. Lecturas Complementarias. Sutra: **Yoga Citta Vritti Nirodaha.**

Agosto 03: SATHYA: coherencia entre el pensamiento, el lenguaje y la acción. **REPASO GENERAL GRUPAL**

24: Trabajo práctico. Lectura Complementaria. Sutra: **Tada Drashtuh Svarupe Avasthanam.**

Septiembre 07: TAPAS: autodisciplina.

SAUCHA: aprendiendo a purificarnos.

SVADYAYA: estudio de uno mismo. Introspección.

21: Trabajo práctico. Lecturas Complementarias. Selección de Sutras de Patanjali.

Octubre 05: ISHVARA PRANIDHANA: cómo practicar la confianza y la autoentrega.

SANTOSHA: cómo practicar la alegría, optimismo, el buen humor.

19: Trabajo práctico. Lecturas Complementarias. Selección de Sutras de Patanjali.

Noviembre 02: El camino hacia la Salud, el Amor y la Libertad.

El camino al Alma. Los 8 Pasos de Patanjali.

16: Trabajo práctico. Lecturas Complementarias. "El Árbol del Yoga" – Autor: Iyengar.

Diciembre 07: REPASO GRUPAL.

14: CIERRE DEL AÑO.

www.nancynakazato.com.ar

facebook.com/nancynakazatoyoga

Instagram: @nancynakazatoyoga