

AUTOR: STEFANIE MICHELLE DELGADO JUAN

YOGA AUTÉNTICO: UN CAMINO A LA AUTORREALIZACIÓN

Manual teórico



CONTENIDO PROGRAMÁTICO

1) ¿Qué es Yoga?

2) ¿En qué consiste una práctica de yoga y cómo empezar?

3) Cuando no debes hacer yoga.

- Hay tres formas de aumentar la intensidad de tu práctica.

4) Beneficios del yoga.

- Beneficios mentales del yoga.

5) El tipo de comida ideal para el yoga.

- La dieta pura (Sátvica)
- La dieta estimulante (Rajásica)
- La dieta pesada (Tamásica)
- Cocina con amor, come con calma
- Leche y bebidas vegetales

6) El sonido OM.

7) El yoga como técnica de autorrealización.

8) El yoga como medicina natural.

9) Los ocho pasos del yoga

- Nivel físico
- Nivel mental

10) ¿Qué son las bandhas y como se practican?

- Los tres bandhas más importantes

11) Respiración adecuada para el momento adecuado

12) Pranayama

13) Anatomía funcional del yoga

- Las referencias óseas: un diseño extraordinario

- Tenseguridad y la estructura de la columna
- Cómo se añaden las curvas de la columna a su estructura
- Huesos de la columna vertebral
- La función de los discos
- Cómo integrar la anatomía a la práctica
- Cómo conectar los movimientos de la cadera y la columna
- Fluidez de la columna
- Siente la torsión
- Las flexiones hacia atrás
- El yoga y la disfunción discal
- Ciática
- Dolor generalizado en la espalda

14) Meditación.

15) Mindfulness.

- Meditación formal
- Meditación informal

16) Samskaras y necesidad del yoga

- Samskara es lo mismo que karma

17) Sadhana

18) Ayurveda

- La constitución humana
- Comprensión de la tridosha
- ¿Cómo determinar la constitución individual?
- Constitución Vata
- Constitución Pitta

- Constitución Kapha
- El proceso de la enfermedad
- La clave de la salud o la enfermedad: Agni
- Emociones reprimidas
- Dieta
- Ayunos
- Estilo de vida y rutina

19) Sugerencias para una vida sana y creativa

- Rutina
- Dieta y digestión
- Higiene física
- Relaciones sexuales
- Higiene mental

20) Posturas de yoga recomendadas para mejorar algunos desequilibrios en el cuerpo

21) Conceptos relacionados al yoga

- Ego
- Mente
- Piloto automático
- Compasión
- Autocompasión
- Kleshas