

***Formación en Yoga Integral 2020***

Por primera vez en Mendoza, la Fundación Internacional de Yoga Montaña Alta junto al Centro Indigo (Mendoza), dictará una formación única, dirigida a quienes buscan profundamente el encuentro con el verdadero yoga.

Este camino oceánico está dirigido a quienes desean algo más que el trabajo sobre el cuerpo físico. Es para quienes anhelen embarcarse en un viaje liberador, rico en herramientas de transformación espiritual y psicológica.

Te garantizamos que los conceptos como el amor, la paz, la libertad y la rectitud tomarán otra dimensión después de haber atravesado este compromiso intelectual y espiritual. Deseamos darte estas herramientas que mejoran la calidad de vida y aportan una visión más amplia de la existencia.

Para más información comunicáte nosotros:

<http://www.montanaaltayoga.org/contacto.html>

<https://enindigo.com.ar/>

El programa es semipresencial y consta de cinco módulos de formación, entre septiembre y diciembre 2020, que se darán de la siguiente manera:

19 y 29 de septiembre:

Clases intensivas online (duración estimada tres horas).

Temas:

  Introducción al Yoga

  Los caminos del Yoga

  Raja Yoga de Patanjali

  Pranayamas y Meditación

10, 11 y 12 de octubre:

Jornada intensiva de fin de semana en el Templo a la Madre Divina, sede de la Fundación situado en San Alberto. La misma ocurre en el marco del segundo Festival de Yoga por la Paz, donde los alumnos participarán de sus actividades y profundizarán en las deidades (Parvati y Ganesh).

Actividades de formación adicionales:

Satsang: la vida de Paramahansa Yogananda, su misión y su legado.

Introducción a las técnicas de Kriya yoga de dicho Maestro.

La importancia de la Sadhana y la alimentación

Lectura y reflexión del capítulo 26 de “Autobiografía de un Yogui” de Paramahansa Yogananda.

21 de noviembre:

Clase intensiva online (duración estimada tres horas).

Temas:

Filosofía y Psicología del Yoga

Jñana Yoga

Karma y Reencarnación

5 de diciembre:

Clase intensiva online (duración estimada tres horas).

Temas:

Kundalini Yoga

  Chakras (colores, elementos, bija mantras)

Shiva-Shakti

Técnicas de ascensión

Requisitos:

Los alumnos se comprometen a sostener su práctica de hatha yoga semanal en Indigo o en la ciudad donde residan.

Deberán asistir a los cinco módulos de formación en sus respectivas modalidades. Quienes deseen sumarse en octubre podrán hacerlo, debiendo recuperar las clases del primer módulo. La formación incluye además una clase práctica mensual complementaria, con fechas a definir.

La asistencia al Festival de Yoga por la Paz es parte del programa de la Formación. Los alumnos mendocinos que por motivos de fuerza mayor no puedan asistir, viajarán al Templo en otra oportunidad junto con Fabián Vicino a repasar los conceptos del segundo módulo. Quienes no residan en Mendoza y no puedan viajar en octubre, podrán asistir a un seminario intensivo extra en Buenos Aires para estar al día, con la posibilidad de visitar al Templo en otra oportunidad. La fecha del Festival podría postergarse si se extendieran las medidas de aislamiento social producto del del COVID 19; en cuyo caso no se verán afectados los contenidos del programa.

El material de estudio será entregado en formato digital. Asimismo, se sugerirán lecturas complementarias. Los alumnos recibirán seguimiento y tutoría cuando lo necesiten vía mail. Además habrá clases de consulta que deberán programarse con anticipación.

Todos los alumnos podrán asistir libremente al ashram de la montaña para reforzar su práctica en cualquier oportunidad, coordinando previamente la fecha de visita con Indigo.

La formación culmina con una entrevista personal de cada alumno con los profesores, luego de la cual se entregará el certificado que los habilitará a iniciar el Instructorado de Yoga Integral en 2021.

Desarrollo del Programa:

Septiembre:

Introducción al Yoga (Vedas y Upanishads).

Los cuatro caminos del yoga: Karma, Bhakti, Jñana y Raja Yoga

Patanjali: quièn fue, su legado. Ashtanga Yoga (ocho pasos): yamas, niyamas, asanas, pranayamas, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi.

Hatha Yoga, qué es.

Definición de prana y pranayama

Desarrollo y práctica de pranayamas específicos, y su valor terapéutico.

Kumbhak, Purak, Rechak

Respiración completa de yoga

Limpieza de Nadis

Suryabeda

Respiración alternada o polarizada

Nadi Shuddi

Sukh Purvak (1:4:2)

Ujjai

Kapalabhati

Bhastrika

Las tres Bandhas (jalandhara, uddijana, mula)

Tratak

Técnicas de meditación específicas (la rosa, cuerpo de luz, el testigo, maitri, zen-hara, etc)

Octubre:

Ganesh y Parvati: su simbología y sus mantras característicos.

La energía que representan las deidades.

Significado de Sadhana y su importancia en Yoga.

Principios básicos de una sadhana inicial.

Alimentación yóguica: la importancia de ser vegetariano en el yoga

Conceptos básicos de Ayurveda:

Ahamkara, ojas, tejas, dathus.

Sabores y emociones

Los tres doshas y los cinco elementos

Relación entre la alimentación y la mente

La indigestión: ama, concepto y significado

Origen y explicación de la enfermedad: prajnaparadha o atentados al sentido común.

La vida y el legado de Paramahansa Yogananda

La ciencia del Kriya Yoga

Técnicas de Kriya iniciales: explicación y práctica

Noviembre:

Psicología del Yoga: manas, buddhi y la trascendencia de la mente.

Advaita Vedanta: los vitris u oscilaciones de la mente.

Desapego y discernimiento (vairagya y viveka).

Raja Yoga según Vivekananda

Jñana Yoga: la palabra y guía de los Maestros (Ramakrishna Paramahansa, Sai Baba, Sivananda, etc.)

Karma y reencarnación: definición y desarrollo. Piezas fundamentales en el entendimiento psicoyóguico.

Diciembre:

Kundalini Yoga

Chakras, colores, bija mantras

Sushumba nadi, Ida y Pingala

Shiva como Dios del yoga. Qué representa su energía y su importancia en kundalini yoga

Shakti: la madre divina y la energía potencial individual

Relación Shiva shakti. Tantra Yoga (breve concepto y relación con el Templo a la Madre Divina)

Unión Shiva shakti, o la disolución del ahamkara en la conciencia universal.

Técnicas de Ascención.