



ESTUDIOS YÓGUICOS 1

FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL SATYANANDA YOGA

Qué es estudios yóguicos?

Estudios yóguicos es un curso que proporciona la oportunidad de descubrir en detalle cómo funcionan las técnicas del yoga y el por qué las prácticas tienen el efecto que tienen. Es la base del sistema de yoga conocido como Satyananda Yoga®. En este curso se estudian los orígenes de las prácticas y los conceptos del yoga, se analiza la forma como el yoga ha visto tradicionalmente el cuerpo, la energía la mente y el espíritu. Se estudia un enfoque científico sobre la forma en que el cuerpo trabaja a través de la Anatomía y la Fisiología. Se hace una completa investigación de cómo el yoga es capaz de ayudar a manejar la mente a través de la psicología yóguica. Se exploran las diferentes ramas del yoga y como pueden utilizarse combinadamente para transformar y desarrollar la experiencia humana.

El curso hace énfasis en cómo puede aplicarse el yoga de manera práctica a la vida cotidiana. Ayuda a descubrir las formas en que se pueden equilibrar las alegrías y las responsabilidades de la vida. Las posibilidades de utilización del yoga en nuestro día a día son mayores que las que nunca imaginamos. El curso de estudios yóguicos ofrece la oportunidad de crecer a través de una experiencia más profunda del yoga.

Cómo está estructurado el curso?

El curso es modular y siempre habrá más que aprender en el yoga. El primer módulo se llama Estudios Yóguicos 1 y es el primero de varios que ofreceremos. Es la primera etapa de un curso de profundización progresivo.

Su estructura consiste en dos seminarios residenciales de 9 días cada uno, intercalados con un bloque de tres meses de práctica en casa y de estudio. Cada seminario interno se realizará desde un viernes en la noche hasta el domingo siguiente, nueve días después, es decir, cada uno de ellos incluye dos fines de semana consecutivos y los cinco días entre ellos. Habrá un fin de semana para evaluaciones al final del curso. La total duración del curso es de cerca de nueve meses y medio. (Ver fechas al final)

Temas que incluirá Estudios Yóguicos 1

1. Conceptos yóguicos:

a) *Introducción al Yoga*

Una visión del origen de la tradición del yoga y explicación sobre los diferentes aspectos de la tradición a medida que se desarrolló en el mundo en el siglo XX.

b) *Ramas del Yoga*

Se investigan las diferentes ramas del yoga. Una combinación holística de los diferentes aspectos del yoga proporciona al individuo la capacidad de desarrollar todas las esferas de su personalidad.

c) *Estilo de vida yóguico*

Explora la aplicación práctica de los conceptos y prácticas en la vida diaria con énfasis en que los participantes encuentren soluciones individuales para mejorar su calidad de vida.

2) Ciencias yóguicas:

a) *Anatomía y fisiología*

Una investigación de los diferentes sistemas del cuerpo con énfasis en la aplicación práctica de la práctica del yoga.

b) *Psicología del yoga*

Un paralelo entre el conocimiento moderno y tradicional acerca de cómo operan la mente y la personalidad. Hay un enfoque práctico hacia las técnicas del yoga que ayudan a manejar el estrés y a aumentar el bienestar psicológico.

3. Las prácticas de yoga

a) *Práctica de yoga*

Investigación sistemática y práctica de las técnicas del yoga, incluyendo asanas (posturas), pranayamas (prácticas de respiración), yoga nidra (relajación profunda), shatkarmas (prácticas de limpieza interna) y prácticas de meditación.

b) *Teoría de las prácticas*

Además de practicar las técnicas, habrá sesiones teóricas acerca de cómo y por qué funcionan las prácticas. Habrá una investigación paso a paso que llevará a una experiencia profunda de cada una de ellas.



Cómo me inscribo?

Para aplicar al curso, contacte a la Academia de Yoga Satyananda, preferiblemente a través del correo electrónico colombia@satyananda-yoga.net y solicite una hoja de inscripción. Una vez diligenciada, hay que devolverla a la Academia para ser citado a una entrevista personal. Los estudiantes de fuera de Bogotá pueden solicitar una entrevista telefónica.

En el 2007, el cupo será altamente limitado ya que será un curso piloto. Las inscripciones recibidas serán tenidas en cuenta en orden de llegada pero también se tendrán en cuenta otros criterios como el compromiso con el Satyananda Yoga y la capacidad del participante para dedicar el tiempo suficiente para la práctica y el estudio.

Tiempo de compromiso

La capacidad de asistir a los dos seminarios residenciales es un elemento importante en el compromiso para asistir al curso. Aparte de los dos seminarios residenciales, es indispensable dedicar por lo menos una hora y quince minutos diarios para la práctica en la casa y quince minutos de estudio.

Qué opciones tengo de participar?

Es necesario que los participantes asistan a los dos seminarios residenciales, completen la práctica y el estudio en la casa y tomen los exámenes o evaluaciones finales. Sin embargo, para algunas personas de fuera de Bogotá, es posible hacer evaluaciones a distancia y para personas que tengan comprobada experiencia, es posible remplazar el segundo seminario residencial por algunos estudios y trabajos adicionales para hacer en la casa.

La secciones de práctica y estudio en la casa, requieren acceso a Internet. Debe poseerse conocimiento previo a la iniciación del curso sobre el uso del Internet y el correo electrónico.

Estudios yóguicos 1 es parte de un programa de entrenamiento para profesores?

Estudios Yóguicos 1 y 2 son un prerrequisito para participar posteriormente en un curso para entrenamiento de profesores. El foco de estudios yóguicos está en la investigación personal sobre el yoga y el crecimiento personal. Sólo con esta base personal sólida es posible contemplar el aprender cómo instruir a los demás. Asistir a Estudios Yóguicos no da derecho como tal a ser parte de un curso de entrenamiento para profesores en el futuro.

Costos:

\$2.850.000 que incluye: 18 días de alojamiento y comida durante los dos seminarios presenciales; 7 horas de instrucción diaria directa durante los seminarios; 9 meses de instrucción, tutoría y evaluación a distancia; material impreso de apoyo.

Hasta ahora, este curso solamente se ha desarrollado a nivel internacional y para poderlo realizar en Colombia ha sido necesario incurrir en costos considerables de viaje y montaje del curso mismo. Traeremos los mejores conferencistas a nivel mundial. La tarifa para curso solamente cubre los costos asociados con el desarrollo y la producción del curso de este primer nivel.

Para poder participar en el primer curso residencial es indispensable haber cancelado el valor total del curso. Una vez iniciado el curso no se devolverá dinero ni este se podrá aplicar a otras actividades de la Academia o transferirse a terceras personas. Forma de pago: Efectivo, cheque o tarjeta de crédito.



Fechas

Iniciación: Febrero 2
Inscripciones hasta Enero 10, 2007
Seminarios residenciales: Febrero 2 a 11 y Julio 6 a 15
Evaluaciones: Noviembre 3, 4 y 5
Clausura: Noviembre 10

Informes e inscripciones

Academia de Yoga Satyananda
colombia@satyananda-yoga.net
Tels: 2149597, 2149769 Tel/fax 2156484
Calle 124 No. 8 – 21
www.satyananda-yoga.net