

ESTUDIOS YÓGUICOS 2

LA AVENTURA CONTINÚA

Estudios Yóguicos 2 (EY2) lleva la teoría y la práctica del yoga a un nuevo nivel superior, partiendo de la sólida base creada en Estudios Yóguicos 1.

Desarrollo sistemático de la práctica

EY2 incluye una mayor profundización de la práctica, que amplía y desarrolla el potencial personal. Hay un nivel más elevado de asanas, pranayamas y meditación. Se introducen las bandhas y las mudras, y se desarrolla aun más el aspecto meditativo de la experiencia. Las prácticas se presentan de tal manera que ofrezcan un acicate para la exploración completa de ellas, teniendo en cuenta los grados de mayor o menor dificultad de cada una de las estructuras corporales, algunas de las cuales requieren consideraciones especiales.

Un nivel de teoría más profundo

En EY1 se presentaron muchos conceptos de filosofía, psicología y fisiología yóguicas. En EY2 se presentarán nuevos conceptos, así como una profundización de los ya conocidos. También se estudiarán en detalle apartes del texto original de los Yoga Sutras de Patanjali, incluyendo métodos para su aplicación práctica. Se llevará a cabo un amplio estudio de los chakras, su iconografía y su psicología. Se introducirá la conciencia de los chakras en prácticas como yoga nidra y surya namaskara.

Énfasis en el estilo de vida yóguico

Con una práctica más profunda, es importante adquirir la capacidad para armonizar los efectos de dicha práctica en nuestra vida. Se explorará el concepto de sadhana. Como estímulo adicional se incluirá el estudio de los escritos recientes de Swami Niranjanananda sobre estilo de vida yóguico, para con todo ello desarrollar maneras eficaces de vivir de un modo yóguico.

Una estructura accesible

El curso se ha estructurado de tal manera que sea muy accesible. Hay un residencial único de 9 días que se realizará del 4 al 13 de febrero de 2011.

A diferencia de Estudios Yóguicos 1, solamente se requiere entregar la práctica en casa una vez al mes. Esto es necesario ya que el éxito en las prácticas requiere una progresión constante y gradual, lo que permitirá a los participantes alcanzar un nivel de logro que antes no parecía posible. Las siete previas deberán ser completadas cada cuatro o cinco semanas. Las tareas mensuales son similares a aquellas entregadas en EY1.

Habrà apoyo continuo a través de Internet, similar al de EY1 y una clase mensual opcional .

Temas a tratar en EY2

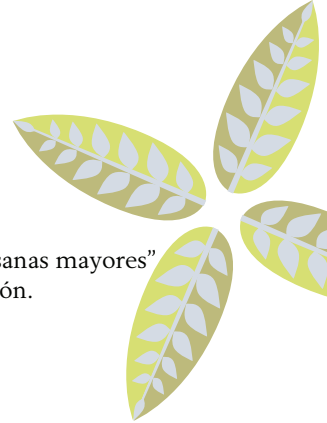
A. Conceptos yóguicos

1. **Yoga Sutras de Patanjali:** Análisis detallado del texto de los sutras en los capítulos 1, 2 y 3 del libro “Cuatro capítulos para la libertad”. Incluye la definición del yoga, los patrones de la mente, el entendimiento de las dificultades de la vida, y las estrategias y conceptos para manejarla. Se hará un plan de los pasos y metas para progresar en el yoga.
2. **Fisiología Yóguica**
 - Chakras: análisis en profundidad de cada chakra y su simbología, incluyendo yantras, mantras, deidades, localización en el cuerpo y características psicológicas asociadas.
 - Tattwas: antar karana, mahabhutas, tanmatras, gyanendriyas y karmendriyas
3. **Estilo de vida Yóguico**
 - Se explora la aplicación del concepto de sadhana y su aplicación a nuestra vida.
 - Herramientas yóguicas para la transformación personal desde el punto de vista de la psicología.

B. Ciencia Yóguica

1. **Psicología Yóguica:**
 - Evolución de la personalidad de acuerdo a los chakras.
 - La mente sus componente, niveles y funcionamiento.





C. La práctica de Yoga

1. Asana y pranayama:

El programa responde a la progresión tradicional del Satyananda Yoga® para cursos de 2 años. Asana: Desarrollo de Surya Namaskara (conciencia de chakras y surya bija mantras). Incluye “asanas mayores” contenidas en APMB, capítulos asanas de pie, trikonasana, equilibrio, vajrasana, torsión e inversión. En pranayama, se desarrolla Nadi Shodhana, se presenta Bhastrika y se introduce Kumbhaka

2. Bandhas y mudras

Se introducen las bandhas y las mudras, así como también su teoría y su práctica.

3. Meditación y Yoga nidra

Chidakasha, Ajapajapa más avanzada, siguiendo el libro Meditaciones de los Tantras. Antar mouna, etapas 3 y 4. Yoga nidra: Conciencia sencilla de los chakras, imágenes más complejas, opuestos más exigentes y respiración más sutil que en EY1.

Los libros para EY2

Además de los requeridos para EY1, los siguientes: Kundalini Tantra, Psicología Yóguica Práctica, Cuatro Capítulos sobre la Libertad

Requisitos para inscribirse

Haber cursado y aprobado Estudios yóguicos 1.

Nota: El tiempo que un estudiante debe dedicar al curso es de aproximadamente 12 horas a la semana. Es indispensable asistir a la totalidad del seminario residencial.

Costos

\$3.350.000 + 16% de IVA. Incluye 9 días de alojamiento y comida durante el seminario residencial, transporte en bus de ida y regreso desde Bogotá hasta el lugar del seminario residencial, en la Posada de San Agustín en el municipio de Ráquira, departamento de Boyacá (para mayores informes visitar el siguiente enlace: <http://cid-48c40dba8e149705.spaces.live.com/>).

Forma de pago

Para separar el curso es necesario cancelar el 25% del valor total antes del 10 de diciembre del 2010. Este abono no es reembolsable, ni transferible a terceras personas.

Para poder participar en el residencial es indispensable haber cancelado el valor total del curso antes del 24 de enero del 2011. Una vez iniciado el curso no se devolverá dinero ni éste se podrá aplicar a otras actividades de la Academia o transferirse a terceras personas.

Forma de pago: Efectivo, cheque o tarjeta de crédito.

Fechas para el 2011

Iniciación: febrero 4, 2011

Inscripciones: hasta diciembre 10 del 2010

Seminario residencial: febrero 4 a 13 de 2011

Evaluaciones: 23 de octubre de 2011

Informes e inscripciones



Academia de Yoga Satyananda

colombia@satyananda-yoga.net

Tels: (57) 1 691 1967, (57) 6 91 1775

Tel/fax (57) 1 691 1775

Celular: (57) 314 298 7525

Carrera 19 A No. 84-37, Bogotá, Colombia

www.satyananda-yoga.net