



PRANA VIDYA

Módulo 1: Pranayama

“Cuando cambias tu respiración, cambias la mente, con distintos métodos de pranayama. Prana vidya es el conocimiento profundo de prana que permite acceder a los patrones inconscientes mentales reflejados en la respiración”

- Fases de Pranayama: purificación y expansión.
- Desarrollo sistemático de la práctica de Pranayama para prepararnos para meditar.
- Técnicas de pranayama: efectos y aplicación según objetivo.
- Asanas que ayudan y mejorar nuestra capacidad para practicar Pranayama
- Prana Vayus: cómo identificar y corregir desequilibrios energéticos en nosotros mismos o nuestros alumnos.
- Koshas: Cómo utilizar nuestra energía para superar obstáculos, cumplir nuestra intención.

Módulo 2: Meditación y Mantra

“Asana afecta a nuestra relación con el pasado y pranayama cambia nuestra relación con el presente. Nuestra práctica de meditación es la llave que nos permite transformar el futuro.”

- Karma: cómo transformar nuestro destino. Meditaciones para afectar a nuestros hábitos y tendencias.
- Tantra: Desvelando los misterios de la NO-dualidad del Ser.
- Nadis y Chakras: estudio y aplicación de metodologías para disolver nuestras limitaciones (Laya Yoga) a través de Kriyas específicos de meditación.
- Kundalini Shakti: intención, impulso inicial, nuestras resistencias (externas o internas).
- Japa: cómo usar un mantra en tu práctica de asana, pranayama y meditación.