

VINYASA KRAMA

SECUENCIACIÓN ENERGÉTICA DE YOGA

- Según nivel – necesidades – objetivo - enfoque energético (gunas, vayus, dosha, chakras, nadis, chakras...)
- Transiciones y creatividad: distintos **conceptos de Vinyasa** y progresión segura entre **posturas**.
- Cómo entender los distintos elementos para poder aplicarlos cuando es necesario, liberando viejas estructuras y patrones sobre el orden y ser más funcionales.
- **Sistema nervioso** y el poder de la respiración; integrar pranayama en asana.
- Secuenciar para distintos estados emocionales.
- Diferenciación entre aplicar **bandhas** a nivel físico vs energético.
- Cómo secuenciar para acceder a las posturas más difíciles y desafiantes.
- El aspecto energético de distintas zonas del cuerpo visto desde la perspectiva esotérica y mitológica del Yoga: pies, pelvis, caderas, sacro, riñones y adrenales, abdomen, plexo solar, psoas, diafragma, pulmones y corazón, garganta, cabeza.
- Sistema glandular, sistema de órganos y la relación con el movimiento y yoga.
- Cómo abordar y gestionar las necesidades específicas (ya sean físicas, mentales o emocionales) de nuestro alumnos.

ELEMENTOS DE LA PRÁCTICA AVANZADA

- Utilizar **asana** de manera **holística**, no solo física.
- Maximizar biomecánicamente los beneficios de cada clase de manera efectiva pero también segura, entendiendo cuál es el objetivo de cada postura en la secuencia.
- Shavasana, como práctica de relajación sensorial y redirección (pratyahara). Entenderemos el cuándo, cómo y por qué de shavasana desde el punto de vista teórico y práctico.
- Perspectiva yógica y perspectiva científica del sueño, descanso, ritmos circadianos y shavasana. A través de shastra, inspiración de los antiguos textos y filosofía India.
- 6 estados de shavasana y 9 métodos.
- Diferencias entre guiar a los demás y a ti mismo.



TEMÁTICA Y MITOLOGÍA

Nos sumergimos en los misterios y secretos de las diosas. Un viaje tántrico en las prácticas de las diosas y sus distintas manifestaciones:

- Devi en el aspecto triple de Durga, Lakshmi y Sarasvati.
- Devi como Kalatreyya: triple tiempo: pasado, presente y futuro.
- Devi como Chandra Ma, la Luna.
- Devi como el Loto de la cueva del corazón.
- Devi como mantra, yantra, Bindu y Kundalini.
- Devi como Prana Shakti, chit Shakti y Maya Shakti.