

YOGA

El Yoga es una vía práctica que todos pueden recorrer. Procede de una antiquísima disciplina que incluye una amplia gama de corrientes que, a pesar de sus distintos enfoques, tienden todas a la consecución de la "totalidad del individuo", a la unión del hombre con la naturaleza y con todo lo que le rodea. La palabra Yoga significa precisamente "unir", "juntar".

OBJETIVOS

Contribuir mediante las técnicas de yoga a una mejora psicofísica de los/as asistentes que incida directamente sobre su salud mediante el fomento del desarrollo psicomotriz y del conocimiento del propio cuerpo.

- Tomar conciencia de la respiración
- Mejorar la respiración en regularidad y ritmo
- Conseguir un mayor aprovechamiento de las energías físicas y psíquicas
- Conocer la propia estructura física: limitaciones y potencialidades
- Tomar conciencia del mundo psíquico y emocional
- Aprender a concentrarse, meditar y visualizar para progresar en el control mental
- Crear nuevos marcos de referencia para contribuir al desarrollo personal
- Conocer las bases y la práctica del Yoga Físico que existe para combatir y prevenir la ansiedad y el estrés (posturas, posiciones, etc.)
- Conocer las bases del Yoga del sonido y de las vibraciones, el Mantra-Om
- Buscar a través de la acción desinteresada lo trascendente, el Karma Yoga
- Conocer los efectos beneficiosos en el cuerpo a través de las "asanas" y de la mente a través de una correcta actitud interior de concentración

CONTENIDOS

- Introducción al yoga.
- Diferentes técnicas de relajación
- Diferentes técnicas de respiración.
- Diferentes técnicas de meditación.
- Aprendizaje de las asanas.
- Chakras
- Hábitos alimenticios.
- Hábitos para llevar una vida tranquila y alegre.
- Pensamiento positivo.

Estos contenidos son de carácter orientativo y será el profesor quien los adapte durante el curso en función de las características y evolución de cada grupo.