



YOGA EDUCATION SPIRITUALITY

YES.01

Curso de Iniciación al Yoga Integral
(agosto a octubre 2023)

CLASE DE APERTURA: 15 DE AGOSTO 10hs
INICIO: 17 DE AGOSTO 10hs

Más de 30 clases distribuidas en 10 semanas
Teoría: 20 clases; **Práctica:** 10 clases

Una clase teórica de 90 minutos, 3 veces a la semana
Satsang, 1 vez al mes
Una clase práctica de 60 minutos, 1 vez a la semana

El curso *YES.01 ONLINE* aborda racionalmente las verdades más profundas de la existencia y busca capacitar al estudiante para aplicar estas verdades con el objetivo de suavizar el viaje de la vida sanando heridas del pasado, enriqueciendo el presente con amor y allanando el camino para el crecimiento acelerado de la conciencia en el futuro.

Facilitadores Principales

Prof. Ramesh Bijlani, quien tiene una maestría en Nutrición del MIT, un doctorado en Fisiología de AIIMS y un doctorado honorario en Yoga de SVYASA, ha llevado a cabo

varios programas de este tipo durante los 14 años que lleva trabajando en SRI AUROBINDO ASHRAM – DELHI BRANCH.

Prof. Marcelo de Aquino Vicente y equipo de Profesores de Nāda Brahman – Escuela Integral de Yoga.

El curso es ofrecido de forma **totalmente gratuita** por la escuela Nāda Brahman en asociación con *Sri Aurobindo Ashram - Delhi Branch*, en conmemoración del 150° aniversario del nacimiento de Sri Aurobindo.

SOBRE EL CURSO

- 1. Nombre del curso:** Curso de Iniciación al Yoga Integral (YES.01)
- 2. Organizador del curso:** Dr. Ramesh Bijlani, Sri Aurobindo Ashram –Delhi Branch.
- 3. Contacto:** yes@nadabrahman.com.ar
- 4. Facilitadores:** Prof. Marcelo de Aquino Vicente y equipo de Profesores de Nāda Brahman – Escuela Integral de Yoga.
- 5. Inscripción:** (haga click aquí)
- 6. Descripción del curso:**

El curso **YES** analizará tres temas íntimamente relacionados: **yoga, educación y espiritualidad**, desde el punto de vista de la filosofía espiritual que todo lo abarca y que afirma la vida, la visión de Sri Aurobindo y la Madre. La razón para no llamarlo solo un curso de yoga es la tendencia popular a equiparar el yoga con prácticas físicas como asanas y pranayamas. “El yoga no es solo un conjunto de técnicas sino una forma de vida” es una expresión trillada que se repite continuamente en cada curso de yoga, pero lo que realmente sucede en el curso son esencialmente las técnicas, con la filosofía subyacente que apenas va más allá de la palabra.

Aquí presentamos un curso de yoga *distinto*. Hace unos cien años, Sri Aurobindo elaboró una síntesis muy poderosa de todas las principales escuelas tradicionales de yoga, y la Madre demostró cómo es posible transitar el camino del yoga a cada minuto en la vida mientras se vive en el mundo real. El curso **YES** explorará las profundidades del yoga, resaltaré su papel en una búsqueda espiritual que afirma la vida e ilustrará cómo el yoga nos permite vivir una vida llena de amor, paz, alegría y, sobre todo, satisfacción. Además, el curso permitiría al estudiante realizar con confianza las prácticas físicas del yoga.

7. Duración: de agosto a octubre de 2023.

8. Horario de Clases:

- Clases Teóricas: Martes y Jueves 10am*. Viernes 6pm*.
- Clases Prácticas: Sábados 5pm*.
- Satsang: (a definir)

**Hora actual de Argentina*

9. Valor: El curso se ofrecerá de forma gratuita como parte de las celebraciones del 150° aniversario del nacimiento de Sri Aurobindo. Sin embargo, las donaciones voluntarias son bienvenidas. Para más información sobre donde enviar la donación, envíe un correo electrónico a yes@nadabrahman.com.ar.

CONTENIDO DEL CURSO

Teoría – Acerca de Sri Aurobindo y la Madre, Acerca de Sri Aurobindo Ashram – Delhi Branch, Una introducción al yoga, Escuelas de yoga con especial referencia al yoga integral, Las técnicas de yoga: asanas, pranayamas y meditación, Quién soy yo, El propósito de vida, Una introducción a la educación integral, Manejo del estrés y mucho más.

Práctica: un conjunto de 20 posturas cuidadosamente elegidas y cuatro pranayamas.

Modo – Online.

YES.01 – PLAN DE ESTUDIOS

CURSO DE INICIACIÓN AL YOGA INTEGRAL

Objetivo Principal

Poner a disposición de una audiencia receptiva un conocimiento bastante profundo sobre el yoga, sus fundamentos filosóficos y su relevancia para una vida feliz, saludable y significativa, en sintonía con la filosofía espiritual que afirma la vida de Sri Aurobindo y la Madre.

Objetivos Intermedios

Al final del curso, el estudiante deberá ser capaz de:

1. *Describir los fundamentos del yoga* de Sri Aurobindo .
2. Describir las características esenciales del yoga integral.
3. Describir los fundamentos del proceso y la técnica de la meditación.
4. Aplicar en su vida diaria los conocimientos adquiridos para hacer la vida más feliz, saludable y significativa.
5. Aplicar los conocimientos adquiridos para eliminar el estrés resultante de una situación que enfrentó en el pasado, que está atravesando en el presente o puede enfrentar en el futuro.
6. Sentir la necesidad de profundizar en los aspectos teóricos y aplicados del yoga y la espiritualidad, y adquirir la capacidad para hacerlo.
7. Encontrar más facilidad para comprender las obras originales de Sri Aurobindo y La Madre.
8. Realizar una serie de unas 20 asanas y 4 pranayamas.

METODOLOGÍA

- El enfoque estará centrado en el estudiante y será interactivo.
- Las herramientas de aprendizaje utilizadas serán:
 - Sesiones interactivas estructuradas
 - Discusiones poco estructuradas
 - Demostraciones de técnicas yóguicas.
 - Práctica de técnicas yóguicas.

Requisito de Tiempo

Unas 50 horas (Teoría: unas 35 horas; Práctica: unas 15 horas), distribuidas en 3 meses.

Clases teóricas de 1,5 horas, 3 veces por semana.

Satsang 2 horas, una vez al mes.

Clases prácticas de 1 hora, una vez por semana.

REQUISITOS DEL ESTUDIANTE

Curiosidad, sinceridad y compromiso

PROGRAMA DE ESTUDIOS

TEORÍA

- Que es yoga 2h
- Escuelas de yoga 3 h
- La visión de Sri Aurobindo sobre el Gita 2 h
- Yoga integral 2h
- Meditación 3h
- Cosmovisión espiritual 3 h
- El propósito de la vida 5 h
- Educación integral 4h
- Paternidad evolutiva 2 h
- Manejo del estrés 2 h
- Cultura física 2 h
- Sobre Sri Aurobindo y la Madre 3 h
- Varios 2 horas

TOTAL 35 horas

PRÁCTICO

- Aprender a realizar las prácticas físicas básicas de yoga *15 horas*

TOTAL 50 horas

ESQUEMA DE LAS PRÁCTICAS FÍSICAS

1. Calentamiento
 - movimientos de relajación: manos, muñecas, hombros, cuello, rodillas, caderas
 - movimientos respiratorios: manos adentro y afuera; estiramiento manual: 90, 135 y 180 grados; estiramiento de tobillo; curvas hacia adelante y hacia atrás

2. Surya Namaskar
3. Asanas básicas: unas 20
4. Pranayamas básicos: respiración yóguica completa, respiración nasal alterna, Kapalabhati y Bhramari.

PROGRAMA DE ENSEÑANZA

Todas las sesiones serán ONLINE en la plataforma ZOOM. Las grabaciones de video de las sesiones estarán disponibles en la plataforma classroom para su posterior visualización o referencia.

TEORÍA

- **CLASE 0** | Inauguración
- **CLASE 1** | Acerca de Sri Aurobindo
- **CLASE 2** | Acerca de la Madre
- **CLASE 3** | Introducción al Yoga
- **CLASE 4** | Escuelas de yoga: hatha yoga
- **CLASE 5** | Escuelas de yoga: raja yoga – los yamas
- **CLASE 6** | Escuelas de yoga: raja yoga – los niyamas
- **CLASE 7** | Escuelas de yoga: el yoga del Gita
- **CLASE 8** | Técnicas del Yoga: asanas (posturas)
- **CLASE 9** | Técnicas del Yoga: pranayamas (prácticas de respiración)
- **CLASE 10** | Técnicas yóguicas: meditación
- **CLASE 11** | Acerca de Sri Aurobindo Ashram – Delhi Branch
- **CLASE 12** | Cultura física
- **CLASE 13** | ¿Quién soy?
- **CLASE 14** | La cosmovisión espiritual
- **CLASE 15** | El propósito de la vida
- **CLASE 16** | El propósito de la vida (Cont.)
- **CLASE 17** | Educación integral
- **CLASE 18** | Manejo del estrés
- **CLASE 19** | Preguntas y respuestas, comentarios de los participantes

PRÁCTICA

- **CLASE 1** | Práctica – Aproximación gradual a las prácticas físicas, d1:
- **CLASE 2** | Práctica: enfoque gradual de las prácticas físicas, d2:

- **CLASE 3** | Práctica: enfoque gradual de las prácticas físicas, d3:
- **CLASE 4** | Práctica: enfoque gradual de las prácticas físicas, d4:
- **CLASE 5** | Práctica: enfoque gradual de las prácticas físicas, d5:
- **CLASE 6** | Meditación Guiada
- **CLASE 7** | Práctica: ejemplo de una clase de una hora I
- **CLASE 8** | Práctica: ejemplo de una clase de una hora II
- **CLASE 9** | Práctica: ejemplo de una clase de una hora III



