



CEU

VINYASA YOGA: ESTRATEGIAS Y RECURSOS PARA EL BIENESTAR



universidad
de león

unileon.es

Unidad de Extensión Universitaria
y Relaciones Institucionales. Universidad de León
Avda. de la Facultad, 25. 24004 León
Tel. 987 291 961 y 987 293 372 · Fax 987 291 963
ulesci@unileon.es · www.unileon.es/extensionuniversitaria

CURSOS DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

2021

Universidad
de León

unileon.es

Síguenos en:    



VINYASA YOGA: ESTRATEGIAS Y RECURSOS PARA EL BIENESTAR

DIRECTORA:

M^ª Teresa Gómez Alonso. Profesor. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de León.

LUGAR:

Sala de Expresión. Edificio Aulario. Campus de Vegazana.

FECHAS:

14/07/2021 - 16/07/2021

HORARIO:

De 10:00 a 13:30 h

DURACIÓN:

10 horas

NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 12 y Máximo: 20

TASAS:

Ordinaria: 80 €
Alumnos ULE: 70 €
Alumnos otras universidades: 70 €
Desempleados: 70 €

DESTINATARIOS:

Estudiantes de los Grados en Ciencias de la Actividad Física, Educación Primaria, Educación Infantil, Educación Social, Enfermería, Fisioterapia, e Historia del Arte. Estudiantes de Yoga, Pilates, Profesores, terapeutas, y en general cualquier persona interesada en la Ciencia y el Arte del Yoga como forma de terapia y auto-conocimiento.

CRÉDITOS LIBRE CONFIGURACIÓN:

0,5 créditos ECTS

OBJETIVOS:

1. Adquirir los principios fundamentales en los que se basa el yoga tradicional, para entender el cuerpo desde una perspectiva lógica e integral y su posterior adaptación pedagógica.
2. Integrar las herramientas básicas que permitan un uso juicioso y riguroso de las diferentes técnicas yóguicas para que la práctica aporte todos los beneficios deseados, evitando lesiones o errores de base.
3. Optimizar una mayor consciencia corporal a través del movimiento y la respiración, mejorando la sinergia y la eficiencia de los movimientos.
4. Comprender los parámetros físicos y mentales que somos capaces de modular conscientemente para conseguir la autorregulación interna.

Interpretar de una manera más amplia cómo y porqué nos movemos, respiramos, actuamos y sentimos para trazar de manera coherente y sincera nuestros objetivos vitales.

PROGRAMA:

El curso se divide en tres sesiones teórico-prácticas:

1ª Sesión

Principios básicos en los que se basa el yoga tradicional.

Diferencias entre yoga tradicional y el yoga moderno.

Porqué el yoga sigue siendo de tanta utilidad hoy en día.

Parámetros de los asanas (posturas).

Parámetros de la respiración.

Lo primero es asentar las bases sobre los principios del yoga tradicional según Patanjali y la interpretación del maestro de maestros T. Krishnamacharya, para la realización de los asanas (posturas yóguicas) y las técnicas de respiración. El estudiante conformará de manera lógica y con fundamentos las técnicas y procedimientos de los que disponemos o podemos llegar a descubrir con la práctica.

2ª Sesión

Entender la respiración como movimiento y principio energético.

Sinergia entre respiración y acción motriz.

Formas de acceder al control interno.

En esta sesión se pone de manifiesto la relación entre el movimiento y la respiración como base de la autorregulación y conocimiento de uno mismo. Trabajaremos y conoceremos los diferentes tipos de movimientos y su repercusión en la respiración, y viceversa, los movimientos de la respiración y su influencia en las acciones motrices. Se explorará diferentes combinaciones entre el movimiento y la

respiración para encontrar una mejor conexión entre las dos acciones.

3ª Sesión

Elementos que componen la práctica de Yoga.

Organización de la práctica de Yoga de manera lógica.

Técnicas avanzadas de Yoga.

Planificación de la práctica.

En esta última parte se aunarán todos los conceptos y procedimientos que se han desarrollado, de manera lógica, ubicando en el lugar que le corresponde a cada uno dentro de una práctica coherente. Identificaremos lo que se busca con cada procedimiento, el por qué realizar: asanas, pranayama, mudras, bandhas, meditación, filosofía... Sabiendo lo que se espera conseguir y el por qué debemos realizar determinadas técnicas, es así como que lleguemos a ser mejores practicantes y/o profesores.

PROFESORADO:

Óscar Montero Martín. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Profesor de Yoga.

