

Parte teórica

Los Principios del Yoga

Workbook



Bienvenidas y bienvenidos a los Principios del Yoga, un curso diseñado especialmente para los principiantes en el mundo del Yoga

El Yoga es una corriente de *filosofía práctica* que se originó como resultado de las Filosofías de la India que desde el siglo 5 antes de nuestra (A.C.) nacieron y desarrollaron en esa parte del mundo.

Para entender el Yoga veremos primero los principios que lo componen y entenderemos que debemos extender estos principios más allá de la práctica en el tapete, hacía nuestra vida diaria.



Sankalpa: es Traducido como un voto, intención o propósito. Más allá de un simple deseo, es a dónde dirijo mi energía, mi conciencia, un objetivo determinado para mi práctica.

Para determinar mi sankalpa, conecto con el corazón para establecer qué es lo que necesito en ese preciso momento, justo antes de comenzar mi práctica de Yoga.

El sankalpa nace de mi corazón y tiene el objetivo de darle vida a los deseos verdaderos de mi alma.

Clase 1: Pranayama: el principio de todo

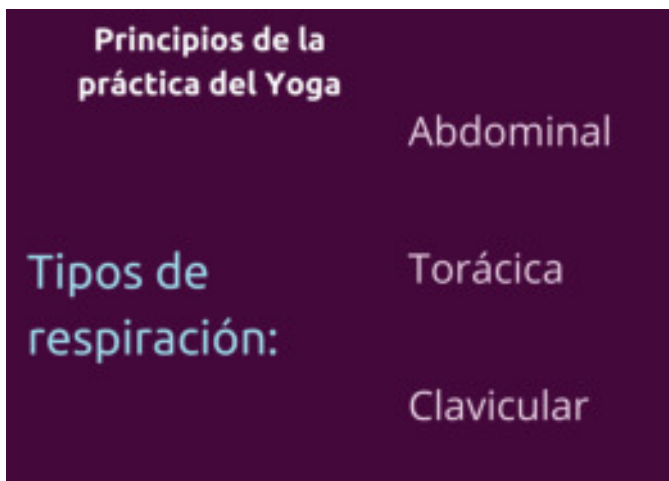
Pranayama: es traducido literalmente como "*el control de la respiración*" y más allá de lo literal, lo entenderemos como la forma en la que obtengo la energía del universo con todo lo que entra a mi cuerpo.

Por tal motivo, tenemos que ser muy selectivos con mi obtención de Prana, es decir, con lo que consumo



a través de mis ojos, mis oídos, mi boca y al convivir con otras personas.

Hay 3 tipos de respiración en la práctica del Yoga y en la vida:



Hay una manera correcta de respirar y es manteniendo nuestra columna bien derecha para que así nuestros pulmones puedan expandirse por completo.



En todos los tipos de respiración se trata de respirar, llenar los pulmones de aire, que se infle nuestro abdomen, abrimos las costillas y subimos suavemente las clavículas. Siempre manteniendo el cuerpo relajado nuestra columna vertebral siempre recta.

Vamos a tener tres tipos de práctica de respiración

Principios de la
práctica del Yoga

Ujjayi

Tipos de práctica
de respiración:

Nadi shodhana

kapalabhati



- Respiración sonora o Respiración de Mar
- La más usada dentro de la práctica
- Para mantenernos presentes durante la práctica del yoga

Si retengo mi respiración, retengo el flujo del prana

La respiración Ujjai es sonora porque es una respiración que pasa a través de la glotis



- Limpieza de Canal del Energético
- Equilibra los hemisferios del cerebro
- Cubrir las fosas de la nariz alternadamente

Cubro fosa derecha, Inhalo izquierda,
Cubro fosa izquierda, exhalo derecha, inhalo derecha,
cubro la derecha y exhalo por la izquierda, inhalo,
cubro derecha y exhalo por izquierda

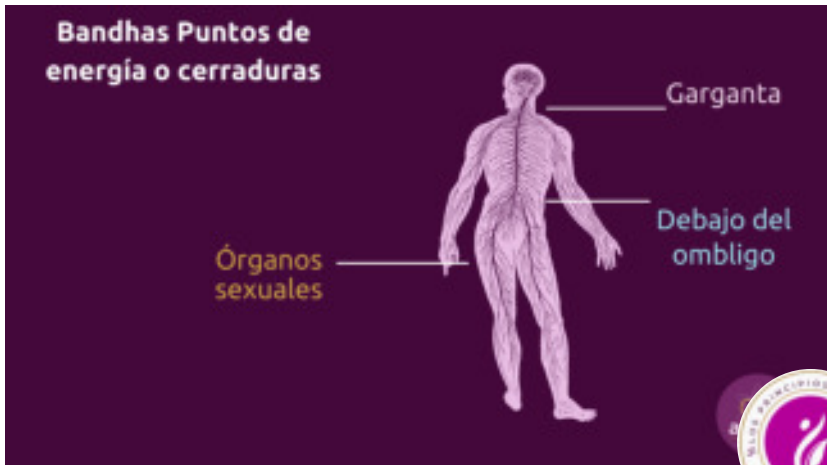
El cambio es en la exhalación



- Respiración para un ritmo muy intenso
- Para prácticas que trabajan fuerza
- Eleva el ritmo cardiaco, eleva la temperatura corporal, subir la energía

Cambia tu estado energético, eleva *Agni*

Combinación de respiración con bandhas energéticos



- Se traduce como postura o asiento
- Aterrizar la mente y asentar el espíritu en la postura

Todas las posturas tienen una intención física y también una espiritual, energética

Asentamos todos los cuerpos en la postura



Dentro de mi postura hay:

Puntos de acción: acciones físicas como "meto el ombligo, mantengo mi espalda recta"

Puntos de consciencia: beneficios que me otorga la postura, flexibilidad, depuración, etc.

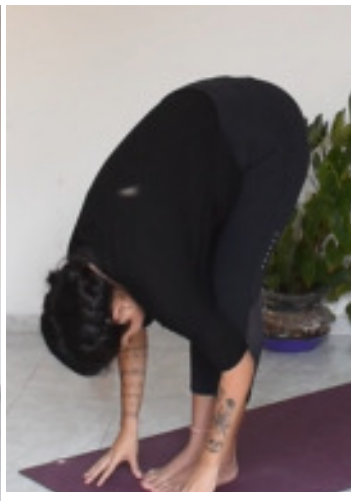


- Punto de enfoque
- Se trata de mantenerme enfocada y enfocado
- Mantenerme enfocada y enfocado en el aquí y ahora

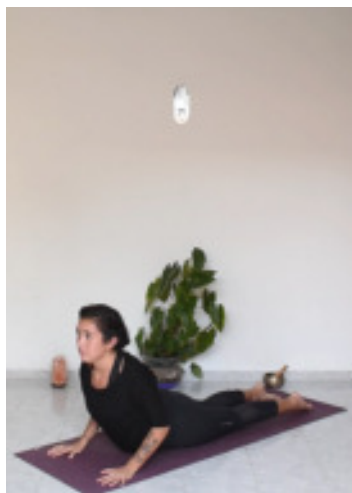
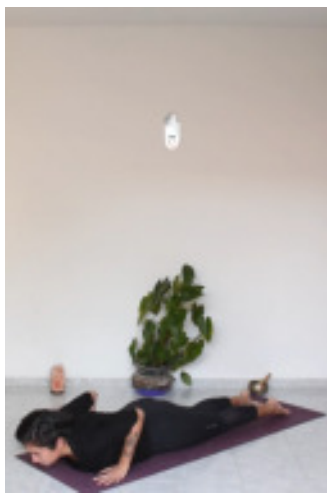
Y me vuelvo consciente de



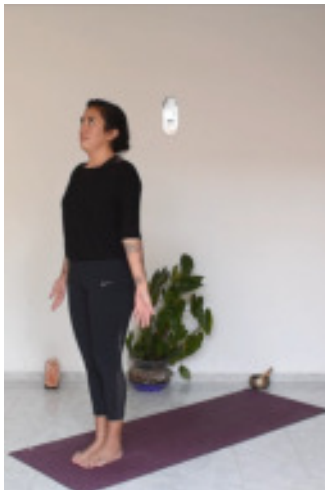
Secuencia de Saludo al Sol Hatha Yoga



Secuencia de Saludo al Sol Hatha Yoga segunda hoja



Secuencia de Saludo al Sol Hatha Yoga tercera hoja



A partir de esta lección, la enseñanza es práctica, por lo que te invitamos a que practiques con la maestra en nuestras clases grabadas.

Ahora cuentas con los conocimientos básicos para seguir con las sesiones prácticas del Yoga. En nuestro curso, la maestra Madelin los lleva de la mano. En las prácticas que hagamos por zoom, notarán lo mismo.

Gracias por acompañarnos por este viaje de los fundamentos del Yoga. Tenemos más conocimiento para ti en todos los demás programas que tenemos.

Disfruta los fundamentos
para la libertad:

los principios del Yoga

