



Formación en Chakra Yoga

Duración: de marzo a diciembre de 2021.

Horario a elección:

- Se cursa 1 vez por semana, 3 horas online por zoom (teoría y práctica)
- Martes de 13 a 16 hs
- Martes de 19 a 22 hs.

Fechas de inicio 2021:

- Martes 02 de Marzo

Inscripción:

Por mail a infocentroanandayoga@gmail.com

Matrícula: \$1000.

Alumnos egresados de Ananda NO abonan matrícula.

El dinero de la matrícula no es reembolsable ni intercambiable por otros cursos o talleres, sin excepción.

Los aranceles pueden sufrir modificaciones (con previo aviso)

ARANCEL MENSUAL: \$5000.-

Facilitan: Yamila Luna y Yamila Bellsolá.

Requisitos Generales:

- **Estar en buen estado de salud para realizar actividad física.**
- Computadora, tablet o celular con acceso a internet para poder conectarse a las clases por zoom.
- Contar en sus casas espacio físico para colocar un mat y poder realizar la práctica.
- Materiales necesarios: mat, taco de madera o gomaespuma, almohadón tipo bolster, cinturón de 4 mts. (ofrecemos proveedores de los mismos, pero no los comercializamos).

TEMARIO:

- Principios del Tantra.
- Las bases de la Espiritualidad.
- Las bases de la Sanación o Curación.
- Los 8 Pasos de Patanjali.
- Los cuerpos etéricos.
- El sistema de Chakras.
- Detección de canales energéticos y Chakras obstruidos.
- Ejercicios para desarrollar las habilidades y dones de cada chakra



- Ejercicios de protección.

Desarrollo de Clases

- Introducción a los cuerpos etéricos y al sistema de Chakras. Interpretación de los bloqueos energéticos. Causas y tipos de bloqueos.
- Trabajos de movimientos: trabajos prácticos.
- Respiración y movimiento: fases de la respiración. Exploración de los movimientos corporales espontáneos durante la respiración relajada. Ejercicios de respiración consciente. Conciencia de la respiración durante la permanencia de Asanas y posturas restaurativas. Sincronización respiración y movimiento. Respiración pranica.
- Técnicas de relajación profunda. Despertar del cuerpo. Creación del espacio sagrado. Mentalización. Trabajos de observación de problemas mecánicos, orgánicos, emocionales. Creación de un diario.
- Ejercicios de limpieza y protección. Toroide.

Sthula Sharira: 1er cuerpo o Cuerpo Físico. Muladhara o 1er Chakra o Chakra Raíz.

- Teoría: tabla de correspondencia. Concepto de manifestación. Desarrollo inicial. Construcción de cimientos de una fuente de energía. Descubrir la verdadera identidad. Lesiones del Chakra raíz, excesos y deficiencias. Efectos de las adicciones. Características conductuales. Regente. Deidad y Shakti del Chakra.
- Práctica: posturas de Hatha Yoga integrando respiración y bhandas. Ejercicios de desbloqueo de pies. Ejercicios de enraizamiento. Ejercicios de desbloqueo de manos para Mudras. Pranayamas. Afirmaciones. Mantras. Meditaciones del perdón, del amor, de regresión, de visualización, de carga y descarga del Chakra Raíz.

Bhava Sharira: 2do cuerpo o Cuerpo Etérico. Svadhistana o 2do Chakra o Chakra Sacro.

- Teoría: tabla de correspondencia. Principio de la dualidad y polaridad. Las emociones. Principio del deseo, placer, necesidad de atención, sexualidad, enamoramiento. Bloqueos: excesos y deficiencias. Características conductuales. Brahmacharya, trascendencia. Regente. Deidad y Shakti del Chakra.
- Práctica: posturas de Hatha Yoga integrando respiración y bhandas. Yoga en pareja. Ejercicios de desbloqueo. Respiraciones calmantes, relajantes, energizantes, respiración en pareja. Meditaciones: del perdón, de amor, de visualización, de fluidez, de regresión, en pareja. Afirmaciones. Mantras. Mudras. Diario.



Shuckma Sharira: 3er cuerpo o Cuerpo Astral. Manipura o 3er Chakra o Chakra de Fuego.

- Teoría: tabla de correspondencia. Plexo solar. Fuego, poder, voluntad, pasión, resistencia. Sistemas energéticos. Movilizaciones de energía. Cólera, risas, juegos, ruptura de ataduras. Bloqueos: excesos y deficiencias. Características conductuales. Portador del Bija. Deidad y Shakti del Chakra.
- Práctica: posturas de Hatha Yoga: ashtangas del poder. Yoga en parejas. Pranayamas. Bhandas. Mantras. Mudras. Ejercicios de desbloqueo, de energización, de armonización. Afirmaciones. Meditaciones de regresión y de la luz.

Manas Sharira: 4to cuerpo o Cuerpo Mental. Anahata o 4to Chakra o Chakra del Corazón.

- Teoría: tabla de correspondencia. Aire. Amor, equilibrio, equidad. Conciencia reflexiva. Amor universal. Amor y relación. Amor y sanación. Aceptación, soltar, dejar. Bloqueos: disfunción o excesos. Toque y compasión. Características conductuales. Regente. Deidad y Shakti del Chakra.
- Práctica: posturas de Hatha Yoga restaurativo. Pranayamas. Bhandas. Trabajo en pareja. Mudras. Respiraciones equilibrantes. Meditaciones: de amor, de duelo, de curación. Técnicas de curación. Afirmaciones. Mantras. Sanación pránica.

Atma Sharira: 5to cuerpo o Cuerpo Espiritual. Vishudda o 5to Chakra o Chakra Laríngeo.

- Teoría: tabla de correspondencia. Sonido. Purificación, integridad, vibración, resonancia, creatividad, vocación, comunicación. Cánticos. Clarividencia, telepatía. Canalización (channelling). Bloqueos: excesos y deficiencias. Características conductuales. Regente. Deidad y Shakti del Chakra.
- Práctica: posturas de Hatha Yoga de 6to chakra. Ejercicios de desbloqueo de hombros, cuello, mandíbulas, orejas. Vocalización. Posturas con mantras. Cantos de mantras. Letanías. Mudras. Pranayamas. Narrativa. Afirmaciones

Brahma Sharira: 6to cuerpo o Cuerpo Cósmico. Ajna o 6to Chakra o Chakra del entrecejo.

- Teoría: tabla de correspondencia. Comprensión de la simbología. Facultades extrasensoriales. Distintos tipos de memoria. Visión interior. Trascendencia. Sueños. Luz y color. Clarividencia y visión. El "continuum" temporal. El empleo de la intuición. Sanación. Enviar mensajes mentales. Inspiración. Bloqueos: excesos y deficiencias. Características conductuales. Regente. Deidad y Shakti del Chakra.
- Práctica: posturas invertidas o adaptaciones. Ejercicios de visualización de colores, de



Nirvana Sharira: 7mo cuerpo o Cuerpo Incorpóreo. Sahasrara o 7mo Chakra o Chakra Corona.

- Teoría: tabla de correspondencia. Conocimiento y verdad. Alcanzar el alineamiento. Orden pensamiento, conciencia. Exceso y defecto Características conductuales. Deidad y Shakti del Chakra.
- Práctica: posturas de Hatha Yoga. Meditación en movimiento. Movimiento auténtico. Movimiento continuo. Tratakam. Meditación mantrica. Silencio. No hacer nada. Mudra.

