

Pranayamas y Bandhas

CURSO DE 4 CLASES TEÓRICO- PRÁCTICO.
ONLINE POR ZOOM

FACILITA: Lic. Yamila Bellsolá

ABIERTO A PÚBLICO EN GENERAL.

Requisitos: estar en buen estado de salud general. Avisar en caso de embarazo o hipertensión arterial para ser considerada/o.

HORARIOS:

ENERO 2021:

- Martes 5, 12, 19 y 26 de enero de 9,00 a 11,00 hs.

FEBRERO 2021 (repetición):

- Viernes 5, 12, 19 y 26 de febrero de 9,00 a 11,00 hs.

INSCRIPCIÓN: mediante transferencia bancaria de la totalidad del curso a esta cuenta bancaria. Consultar por otras modalidades de pago.

Banco Santander
Cuenta Corriente en Pesos 035-005147/3
Número de CBU: 0720035920000000514736
Alias: MADERA.FAJA.PARANA
Titular de la cuenta: Bellsola Yamila Patricia
DNI: 30594763
CUIT: 27305947631

IMPORTANTE: una vez efectuada la transferencia, enviar el comprobante de la misma a este correo: infocentroanandayoga@gmail.com especificando nombre y apellido, curso al que se inscribe, mail, teléfono de contacto y DNI del titular de la cuenta por la cual se efectuó la transferencia.



TEMARIO

- Definición de Prana. Métodos de obtención del Prana a través de los 5 elementos del Ayurveda. Órganos de absorción del Prana.
- Los 5 Pranas mayores: prana vayu, udana vayu, vyana vayu, samana vayu y apana vayu.
- Cuerpo sutil, circulación energética del Prana, Nadis y Chakras.
- Definición de Pranayama. Pranayamas Neutros, calentantes y enfriantes. Enfoque Ayurvédico.
- Teoría y práctica de los siguientes pranayamas: Dhirga Pranayama, So Ham, Ujjayi, Bhramari, Samavritti Pranayama, Visamavritti Pranayama, Nadi Shodana, Anuloma Viloma, Sitali, Sitkari, Sadanta, Kaki, Chandra anuloma viloma, Chandra Bhedana, Surya anuloma viloma, Surya Bhedana, Bhastrika, Kapalabhati.
- Bandhas: definición. ¿Cómo trabajan los bhandas? Cuándo utilizar Bandhas. Los Bandhas y los 3 Granthis (nudos psíquicos). Beneficios generales de la práctica de Bandhas en Anna Maya Kosha, Prana Maya Kosha, Mano Maya Kosha, Vijnana y Ananda Maya Kosha
- Mula Bandha: definición, el periné femenino y masculino, beneficios, contraindicaciones, prácticas preparatorias: ashvini mudra, sahajoli mudra, vajroli mudra, observaciones, acción principal e instrucciones.
- Jalandhara Bandha/ Uddhiyana Bandha/Maha Bandha: definición, beneficios, contraindicaciones, observaciones e instrucciones.

