

cursos

extensión
universitaria



2017

universidad
de león

**VINYASA YOGA:
ESTRATEGIAS Y RECURSOS
PARA EL BIENESTAR**

10/11/2017 - 11/11/2017

Información y matrícula

Universidad de León
Unidad de Extensión Universitaria y Relaciones Institucionales.
Av. Facultad de Veterinaria, 25. 24004 · LEÓN.
Tel. 987 291 961 y 987 293 372 · Fax 987 291 963.
e-mail: ulesci@unileon.es
<http://www.unileon.es/extensionuniversitaria>

VINYASA YOGA: ESTRATEGIAS Y RECURSOS PARA EL BIENESTAR

DIRECTOR:

Eugenio Izquierdo Macón. Profesor. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de León.

LUGAR:

Aula de Expresión Corporal del Aulario

FECHAS:

10/11/2017 - 11/11/2017

HORARIO:

Viernes 10, 16 a 20h

Sábado 11, 09:30 a 13:30 h y 16 a 20 h

DURACIÓN:

12 h

NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 15 y Máximo: 30

TASAS:

Ordinaria: 90 €

Alumnos ULE: 80 €

Alumnos de otras universidades: 80 €

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 DE LIBRE CONFIGURACIÓN:

1,2 créditos LEC - 0,6 créditos ECTS

OBJETIVOS:

1. **Adquirir** los principios fundamentales en los que se basa el Yoga tradicional, para entender el complejo cuerpo-mente 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.
5. **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:

1ª Sesión viernes 11, de 16:00- 20:00

Principios básicos en los que se basa el yoga tradicional.

Diferencias entre yoga tradicional y el yoga moderno.

Por qué 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 sábado mañana, 9:30 a 13:30

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 sábado tarde de 16:00 a 20:00

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, llegaremos a ser mejores practicantes y/o profesores.

PROFESORADO:

- Óscar Montero Martín. Profesor de Yoga. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- María Teresa Gómez Alonso. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de León.