

PROGRAMA CAPITULO II SADHANA PADA

I. MODULO 1: PRESENTACION DEL CAPITULO. KRIYA YOGA: EL YOGA DE LA ACCION.

1. Recuerdo general de la Obra de Patanjali.
2. Presentación del capítulo II.
3. El Kriya Yoga. Sus componentes.
4. Consecuencias de su desarrollo: Integración y Purificación.

II. MODULO 2: LAS AFLICCIONES.

1. Enumeración y estado de las aflicciones.
2. Definición y consecuencia de la aflicción básica o raíz y de las 4 aflicciones derivadas.
3. El trabajo con las aflicciones según su estado.

III. MODULO 3: AFLICCIONES, ACCION Y SUFRIMIENTO.

1. El ciclo de la acción (Karma).
2. La acción marcada por las aflicciones: su fruto el sufrimiento.

IV. MODULO 4: LA TRANSFORMACION DEL SUFRIMIENTO.

1. El sufrimiento programado.
2. La causa básica del sufrimiento.
3. El Campo.
4. El Ser.
5. La curación del sufrimiento: el Discernimiento.

V. MODULO 5: ASTHANGA YOGA: EL YOGA DE LOS 8 MIEMBROS.

1. Purificación.
2. Sabiduría. El más alto Discernimiento.
3. Los 8 miembros del Yoga. Las 8 esferas de la vida.

VI. MODULO 6: YAMA Y NIYAMA: LA ESFERA RELACIONAL.

1. Los 5 Yamas.
2. Los 5 Niyamas.
3. Frutos y logros.

VII. MODULO 7: ASANA Y PRANAYAMA. LA ESFERA CORPORAL Y RESPIRATORIA.

1. Definición de Asana.
2. Método y dominio de Asana.
3. Definición de Pranayama.
4. Método y dominio de Pranayama.

VIII. MODULO 8: PRATYAHARA: LA ESFERA SENSORIAL.

1. Definición de Pratyahara.
2. El dominio de los sentidos.

DIRIGE

Rafael Santamaría

Ldo. en Medicina por la Univ. De Alicante. Médico Homeópata por el Instituto Mexicano de Homeopatía y la FEMH (Federación Española de Médicos Homeópatas). Profesor de Yoga, por la escuela internacional ETY de Claude Marechal. Diplomado en Ayurveda, por la Academia Ayurvédica de Pune (India). Director de **ALAYA CLINICA**.

www.alayaclinica.com

LUGAR, FECHAS y HORARIOS

PRANA, Escuela de Yoga

Sábado, 18 de enero, 15 de marzo, 24 de mayo de 2014. De 10 a 14.15 horas

PRECIO E INSCRIPCIONES

info@pranaescueladeyoga.com

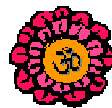
639 52 09 52

CURSO COMPLETO (3 talleres): 160.00 €

PRECIO POR TALLER: 60.00 €

Plazas limitadas

Organiza



PRANA
Escuela de Yoga

C/ Poeta Quintana, 56, 1º D. 03004- ALICANTE

965 217279 - 639520952

www.pranaescueladeyoga.com

info@pranaescueladeyoga.com



c/ Médico Pascual Pérez, 25, 1º.
03001 ALICANTE. Telf. 965 21 60 87
info@alayaclinica.com www.alayaclinica.com



Curso

EL YOGA

de

PATANJALI

Capítulo II
SADHANA PADA

Programa de la

FORMACION DE
PROFESORES DE YOGA

de **PRANA Escuela de Yoga**

Dr. Rafael Santamaría



“Yoga es el aquietamiento completo de la actividad de la mente. Entonces, el Ser se restablece en su verdadera naturaleza”

Yogasutras I.2-3

¿QUÉ ES EL YOGA?

El Yoga es un método de conocimiento y transformación personal. Implica técnicas y procedimientos para disminuir la agitación habitual de la mente, dotándola de una mayor capacidad de atención y enfoque. Simultáneamente a este doble estado de CALMA y CONCENTRACIÓN, se desarrolla una percepción profunda del verdadero Yo, del Ser Interno de cada uno.

Aunque nace dentro del contexto y la tradición hindú, no pertenece en sí a ninguna religión. Su práctica es independiente de la cultura, la tradición o las creencias de la persona. Su método, estrictamente científico, por ser verificable y reproducible es aplicable a cualquier persona, de cualquier tiempo y lugar.

Ningún requisito previo es necesario para practicar Yoga. La propia necesidad se convierte en el punto de partida desde donde comenzar.

¿CUÁLES SON SUS METODOS?

El Yoga, es un medio práctico que abarca todos los aspectos de la vida del hombre.

Describe técnicas para mejorar la relación con los demás y con uno mismo; técnicas para fortalecer, flexibilizar y mejorar la salud del cuerpo; técnicas para vigorizar y calmar el sistema nervioso a través de la respiración; técnicas para estabilizar la mente, aumentando su eficacia en todos los campos de la vida; técnicas para trascender nuestros límites cotidianos y conectarnos con nuestro Yo real, favoreciendo así una visión más espiritual de la vida.

EL CURSO

El **YOGA de PATANJALI**, es un acercamiento al método completo del Yoga descrito por Patanjali. Este libro se considera el texto fundamental del Yoga, y a lo largo de sus 4 capítulos, Patanjali describe toda la ciencia del yoga y de la evolución de la conciencia humana. Dicen los eruditos que no sobra ni falta nada en la exposición de los Yogasutras.

Más allá del conocimiento del Yoga como una práctica física y respiratoria, Patanjali nos permitirá descubrir el profundo alcance y significado del Yoga. A lo largo del curso comprenderemos conceptos clave como la relación del Yoga con los procesos mentales, y como su práctica produce las transformaciones necesarias para el descubrimiento del Ser, de nuestra real identidad. Descubriremos en qué consiste el método, cuáles son sus elementos, y qué cualidades podemos desarrollar para facilitar la consecución del objetivo final. Patanjali nos hará conscientes de los obstáculos en el camino, pero también de los remedios y las soluciones, y nos permitirá comprender por qué somos como somos, y por qué permanecemos atados al sufrimiento, a la agitación, y a la confusión, la mayor parte de nuestra vida. El Yoga se nos muestra como un camino activo de transformación y purificación, que abarca las 8 esferas de la vida según Patanjali, produciendo una expansión progresiva de la conciencia y finalmente la Liberación del individuo.

¿A QUIEN VA DIRIGIDO?

A toda persona:

- Que desee iniciarse en la práctica del YOGA, comprendiendo el origen y fundamento de sus métodos.

- Que practicando YOGA, desee conocer el alcance de su práctica a través del conocimiento de su máximo exponente: Patanjali.

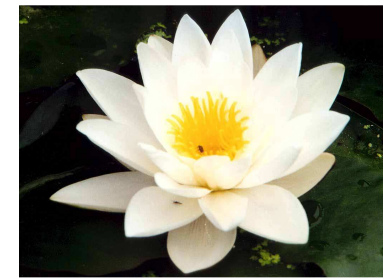
- Interesada en el desarrollo y mejoramiento de su salud física y mental, así como en su vida espiritual.

METODOLOGIA

El Curso combina adecuadamente los contenidos teóricos con la experiencia práctica de ASANA (postura, movimiento y relajación), PRANAYAMA (respiración consciente) y MEDITACION.

En el aspecto teórico, se busca hacer comprender al alumno las importantes implicaciones que el estudio de los Yogasutras tiene en su práctica cotidiana de yoga, así como en su visión de la vida.

En el aspecto práctico utilizaremos la guía de los Yogasutras para diseñar y perfeccionar la práctica personal, en su triple aspecto: cuerpo, respiración y mente. Además utilizaremos los Sutras, para promover un espacio meditativo, espacio que nos permitirá, a su vez, descubrir el significado silencioso del Sutra.



“En este Yoga, ningún esfuerzo se pierde, ningún obstáculo existe. Incluso un poco de este dharma libera de grandes temores”

Bhagavad Gita, II.40