

PROGRAMA CAPITULO I SAMADHI PADA

I. INTRODUCCION A LOS YOGASUTRAS.

1. Presentación.
2. La tradición del Yoga. El Yoga como Darshana. La Cosmovisión Védica.
3. Evolución y Estados de Conciencia en la Tradición Védica.
4. Introducción a Patanjali y sus Yogasutras.

II. SECCION 1-2: EL YOGA Y LOS PROCESOS DE LA MENTE.

1. La Tradición en la Trasmisión del Yoga.
2. ¿Qué es el Yoga? La experiencia de Nirodha.
3. Consecuencias del estado de Yoga: el 4º estado de Conciencia.
4. Los 5 procesos del mental y los Estados de la mente.

III. SECCION 3: EL CAMINO DEL YOGA. PRACTICA Y DESAPEGO

1. Las 2 caras del método.
2. Las cualidades de la Práctica.
3. El desapego y su culminación.
4. Las consecuencias del método: el desarrollo de la Trascendencia (Samadhi).

IV. SECCION 4: EL YOGUI Y SUS CUALIDADES.

1. Los distintos yoguis.
2. Requisitos para el Camino.
3. Esfuerzos y compromiso.

V. SECCION 5: EL CAMINO DE LA DEVOCION.

1. El Camino por excelencia hacia la Integración.
2. Cualidades de Ishvara, el Ser Supremo.
3. La vía para el contacto con Ishvara.
4. Las consecuencias.

VI. SECCION 6-7: PRUEBAS, OBSTACULOS Y SINTOMAS. LOS MEDIOS AUXILIARES.

1. Los Obstáculos y sus manifestaciones.
2. Las soluciones.
3. Los medios auxiliares para estabilizar el mental.

VII. SECCION 8: EL DESARROLLO DEL SAMADHI: LA CONCIENCIA DEL SER y LA TRASCENDENCIA

1. El dominio de la meditación.
2. Etapas del Samadhi.
3. El logro fina.l

DIRIGE



Dr. Rafael Santamaría

Director de ALAYA CLINICA

Ldo. en Medicina por la Univ. De Alicante.

Especialista universitario en Hipnosis Clínica.

Experto Universitario en Medicina

Psicosomática y Psicología de la Salud.

Médico Homeópata.

Acreditado en Terapias Médicas No

Convencionales, por el Ilte. Col. Oficial de Médicos de Alicante.

Profesor de Yoga.

Diplomado en Ayurveda. Profesor del Posgrado de Ayurveda Integrativo del Real Centro Universitario M^a Cristina del Escorial.

Miembro de la Asociación Española de Mindfulness y de la

Federación Española de Médicos Homeópatas.

LUGAR, FECHAS y HORARIOS

PRANA, Escuela de Yoga

24 de octubre 2015, 23 de enero, 27 de febrero, 2 de abril de 2016. De 10 a 14.00 horas

PRECIO E INSCRIPCIONES

info@pranaescueladeyoga.com

639 52 09 52

CURSO COMPLETO (4 talleres): 200.00 €

PRECIO POR TALLER: 60.00 €

Plazas limitadas

Organiza



PRANA
Escuela de Yoga

C/ Poeta Quintana, 66, 1º D. 03004 - ALICANTE

965 217279 - 639520952

www.pranaescueladeyoga.com

info@pranaescueladeyoga.com



SALUD Y BIENESTAR

c/ Médico Pascual Pérez, 25, 1º.
03001 ALICANTE. Telf. 965 21 60 87

info@alayaclinica.com www.alayaclinica.com



Curso

EL YOGA

de

PATANJALI

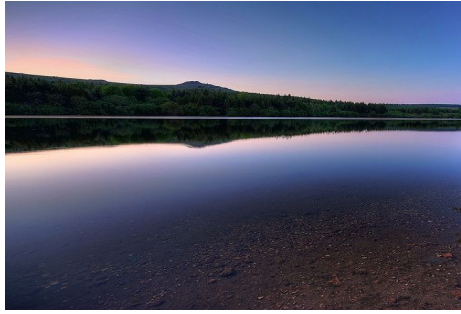
Capítulo I SAMADHI PADA

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 1.2-3

¿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.

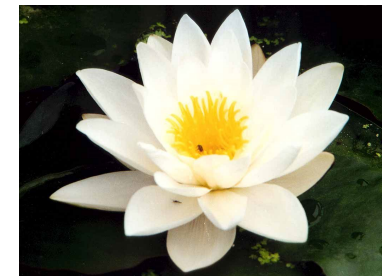
- Interesada en el desarrollo y mejoramiento de su salud física y mental, así como en su vida espiritual.

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, 11.40