



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

CURSO DE YOGA: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

¿QUE ES EL YOGA?

- 1.- El espíritu de Oriente.
- 2.- Es necesario tener inquietudes trascendentes.
- 3.- Definición y espíritu del Yoga.
- 4.- Formas de Yoga.
- 5.- ¿Se puede practicar Yoga en Occidente?
- 6.- El Yoga técnica Eficaz de relajación.
- 7.- El Yoga, medio de conseguir plena seguridad interior.
- 8.- Formas de Yoga.

HATA YOGA. SU TECNICA Y APLICACIONES EN LA VIDA PRACTICA.

- 1.- Fundamentos Técnicos del Hata Yoga.
- 2.- El Yoga integrador de Nuestra Personalidad.
- 3.- Tecnicas del Hata Yoga.

POSTURAS O ASANAS.

- 1.- Descripción de las Posturas o Asanas.
- 2.- Posturas de Meditación.
- 3.- Posturas de acción sobre todo el cuerpo.
- 4.- Bandhas o contracturas.
- 5.- Ejercicios respiratorios.
- 6.- Prenayama.
- 7.- Prácticas complementarias.
- 8.- La relajación general consciente o Savana.
- 9.- Existen varias formas correctas de descanso.
- 10.- Condiciones materiales de relajación.
- 11.- Ejecución practica de la relajación general consciente.
- 12.- Fases de la Relajación.
- 13.- Efectos de la relajación.
- 14.- Aplicación del Hata Yoga en la vida diaria.
- 15.- Aplicaciones Practicas menores del Hata Yoga.
- 16.- Rejuvenecer practicando el Hata Yoga.

KARMA YOGA LA REALIZACIÓN ESPIRITUAL A TRAVÉS DE LA VIDA ACTIVA.

- 1.- ¿Que es el Karma Yoga?
- 2.- Cómo se plantea Oriente el problema de la acción.-
- 3.- La Desidentificación.
- 4.- Las motivaciones de nuestra conducta.
- 5.- El Camino del Karma Yoga.
- 6.- Distensión y apertura de la Mente.
- 7.- Karma Yoga y vida de Negocios.
- 8.- Karma Yoga y las demás formas de Yoga.
- 9.- La Realización Espiritual.



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

CURSO DE YOGA: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

BHAKTI YOGA. La realización Espiritual mediante el desarrollo superior de la afectividad.

- 1.- Religiosidad de Occidente.
- 2.- La religiosidad hindú.
- 3.- La vida activa del Bhakti Yoga.
- 4.- Objeto del amor.
- 5.- Bhakti Yoga para todos.
- 6.- Su importancia para la solución de los problemas de la personalidad.
- 7.- El cultivo del Bhakti Yoga da unidad a la vida.
- 8.- El Bhakti no está reñido con ninguna formula religiosa.
- 9.- Consecuencias practicas del Bhakti Yoga.
- 10.- Doble dirección con Dios: activa y pasiva.
- 11.- La afectividad, clave de muchos problemas.
- 12.- Cómo Organizar nuestra vida afectiva.
- 13.- Problemas de la vida afectiva y su solución.
- 14.- Ejercicios prácticos.
- 15.- Unificación del Trabajo interior.

RAJA YOGA, EL YOGA SEÑOR. POR EL CONTROL DE LA MENTE A LA REALIDAD ESPIRITUAL.

- 1.- Los aforismos de Pantajali.
- 2.- ¿Que es el Nirnama o Samadhí?
- 3.- El Camino y sus etapas.
- 4.- Fases preparatorias para el Raja Yoga.
- 5.- El asana o la postura conveniente.
- 6.- El pranayama o respiración.
- 7.- El Pratyahara.
- 8.- Fases Mentales.
- 9.- Modificación de la Mente.
- 10.- Los obstáculos para el correcto conocimiento.
- 11.- Los obstáculos para el trabajo interior.
- 12.- La realización en la vida practica.
- 13.- El silencio Mental.
- 14.- El Samyama.
- 15.- Aplicaciones practicas del Raja Yoga.

DHYANA YOGA. LA TRANSFORMACIÓN INTERNA MEDIANTE LA MEDITACION.

- 1.- ¿Cómo podemos definir el Dhyana Yoga?
- 2.- La Meditación instrumento número uno.
- 3.- Todos los Yogas hacen un cambio mental.
- 4.- La Meditación a nivel psicológico.
- 5.- La Meditación Religiosa.
- 6.- La Meditación intuitiva, Filosófica o esotérica.
- 7.- La Técnica de la Meditación.
- 8.- El cuerpo central de la Meditación.
- 9.- Conclusión.
- 10.- Técnicas del Raja Yoga para la tranquilidad Mental.
- 11.- La practica del Pratyahara.



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

CURSO DE YOGA: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

MAHA YOGA. LA INTEGRACION DIRECTA DE LA REALIDAD DEL YO.

- 1.- Empecemos por esclarecer la Mente.
- 2.- Las enseñanzas de Ramana Maharshi.
- 3.- Dificultades de la autoinvestigación.
- 4.- Extracto de las enseñanzas de Maharshi.

ZEN EL CAMINO ABRUPTO HACIA EL DESCUBRIMIENTO DE LA REALIDAD.

- 1.- El Zen según la tradición de Oriente
- 2.- ¿Que es el Zen?
- 3.- La práctica del Zen en Oriente.
- 4.- Tratando de entender el Zen.
- 5.- Contraste entre nuestro estado habitual y Sartory.
- 6.- La Respuesta de los Koans.
- 7.- Ejemplos de Koans.
- 8.- La violencia en el Zen.
- 9.- Preparación para la práctica del Koan.
- 10.- ¿Que procesos tienen lugar en la práctica del Koan.
- 11.- El Sartori.
- 12.- La Mente creadora.
- 13.- Otras Formas de conseguir el Sartori.
- 14.- ¿Puede un Occidental practicar el Zen en su vida?
- 15.- El origen psicológico de nuestras dualidades.
- 16.- Conclusión: nuestra Fragmentación mental.
- 17.- El Zen en la vida activa.-
- 18.- Los Koans en nuestra vida.
- 19.- Otras Formas de llegar al Sartori.
- 20.- Preguntas y respuestas.