



CURSO DE INICIACIÓN

yoga

“La salud es riqueza, la paz mental
felicidad, Yoga muestra el camino”

Swami Vishnudevananda

Diana González Morán
Profesora de Yoga tradición Sivananda

www.yogadivyacol.com



CURSO DE INICIACIÓN *yoga*

CLASE 1

TEORÍA

Los cinco principios básicos del yoga donde comparamos el cuerpo con un vehículo, entendiendo que el cuerpo físico es nuestro vehículo para llegar a la meta final. (darnos cuenta del Ser)

PRINCIPIOS BÁSICOS

ASANA: Ejercicio adecuado, mantiene el vehículo lubricado.

PRANAYAMA: Respiración adecuada, batería del vehículo.

SAVASANA: Relajación adecuada, sistema de enfriamiento del vehículo.

AYURVEDA: Alimentación adecuada, combustible del vehículo.

PENSAMIENTO POSITIVO Y MEDITACIÓN: Conductor del vehículo.

DEFINICIÓN DE ASANA

ASANA literalmente traduce postura fija y cómoda, existen alrededor de 840.000 posturas de las cuales 84 son importantes.

En este curso aprenderemos las 12 posturas más importantes, donde cada postura desbloquea cada chakra (centro energético) logrando beneficios importantes para la salud física, mental y espiritual.

Los primeros beneficios que se notan cuando comenzamos a practicar asanas son a nivel físico: dormimos mejor, la digestión se mejora, sentimos más energía y notamos como el cuerpo recobra la elasticidad perdida. Con las asanas hacemos movimientos a la columna en todos los sentidos: adelante, atrás, lateralmente y torsión.

PRÁCTICA CLASE 1

- Savasana relajación inicial
- Repetimos tres veces el mantra inicial OM
- Elevación de piernas alternadamente, luego ejercicios abdominales
- Sarvangasana - postura sobre los hombros
- Savasana (opcional)
- Matyasana - postura del pez
- Savasana (opcional)
- Paschimotasana - postura de la pinza
- Poorvottasana- postura del plano inclinado
- Savasana sobre el abdomen
- Ardha matsyendrasana – Media torsión espinal
- Trikonasana - triangulo
- Savasana relajación final
- Finalizamos repitiendo tres veces el mantra OM

SARVANGASANA (paro de hombros)

- Activamos la glándula tiroides y el quinto chakra el chakra de la comunicación.
- Le damos un descanso al sistema venoso, sobre todo en las piernas.
- Fortalecemos el corazón.
- Irrigamos el cerebro de sangre fresca.

Mejor salud mental en todos los aspectos



POSTURAS CLASE 1

MATYASANA (postura del pez)

- Trabajamos el sistema respiratorio corrigiendo problemas crónicos.
- Se activa la glándula pineal y se segregan endorfinas hormonas que contrarrestan el estrés.
- Se mejora la postura corporal.
- Fortalecemos músculos del cuello.



PASCHIMOTASANA (postura de la pinza)

- Activa todos los órganos, glándulas y visceras del abdomen prendiendo el agni o fuego digestivo mejorando la digestión y problemas gástricos.
- Mejora problemas de menstruación en las mujeres y de próstata en los hombres.
- Alivia los síntomas de estrés y depresión leve.
- Estira todos los músculos posteriores del cuerpo.



POSTURAS CLASE 1

CONTRAPOSTURA (postura del pez)

- **Poorvottanasana - Plano inclinado.**



ARDHA MATSYENDRASANA (Media torsión Espinal)

- **Mantiene la elasticidad de la espina dorsal.**
- **Alivia el lumbago y toda clase de dolores en los músculos de la espalda.**
- **Estimula el hígado y los riñones.**
- **Tonifica todo el sistema simpático y parasimpático.**



POSTURAS CLASE 1

TRIKONASANA (Postura del triángulo)

- Incrementa el peristaltismo y aumenta el apetito.
- Aumenta la elasticidad en la espina dorsal. Cura problemas de escoliosis.
- Tonifica órganos abdominales y nervios espinales.



SAVASANA (postura de cadáver)

- Postura más importante de toda la clase donde la energía que se ha desbloqueado va a todos los órganos del cuerpo y sistema nervioso.
- Recordemos que esta relajación es una autosugestión física, mental y espiritual.



CURSO DE INICIACIÓN *yoga*

CLASE 2



TEORÍA

PRANAYANA

Segundo principio básico:

- **PRANA** significa energía y es la energía que da vida. La manifestación más sutil del prana son los pensamientos.

- **YAMA** significa control o expansión, pranayama es el control o expansión de la energía vital.

Hay cuatro fuentes primordiales de donde tomamos el prana: el alimento, el agua, el sol y el aire, siendo el aire la fuente más importante ya que aporta el 80% de la energía que necesita el cuerpo para realizar sus funciones.

Para alimentarnos debemos estar conscientes de nuestra manera de respirar para tomar en cada inhalación el máximo de prana que puedan captar nuestros pulmones.



PRÁCTICA CLASE 2

- Savasana relajación inicial
- Repetimos tres veces el mantra inicial OM
- Savasana (opcional)
- Respiración abdominal y yoguística completa
- Elevación de piernas alternadamente, luego ejercicios abdominales
- Sarvangasana - postura sobre los hombros
- Savasana (opcional)
- Matyasana - postura del pez
- Savasana (opcional)
- Paschimotasana - postura de la pinza
- Poorvottasana- postura del plano inclinado
- Savasana sobre el abdomen
- Bhujangasana – Cobra
- Ardha matsyendrasana – Media torsión espinal
- Padma hasthasana – Pinza de pie
- Trikonasana - triangulo
- Savasana relajación final
- Finalizamos repitiendo tres veces el mantra OM



POSTURAS CLASE 2

BHUJANGASANA - (La Cobra)

- Tonifica profundamente los músculos de la espalda.
- Vigoriza los órganos abdominales.
- Aumenta el riego sanguíneo en la columna vertebral.
- Mejora la salud de útero y ovarios, haciendo desaparecer trastornos relacionados al sistema reproductor.



PADHA HASTHASANA - (Pinza de Pie)

- Flexibiliza los músculos posteriores del cuerpo.
- Ayuda a quemar grasa abdominal.
- Lleva más sangre oxigenada a la cabeza.



CLASE
3



TEORÍA

“Un desarrollo perfecto y armonioso del cuerpo, la mente y el alma, lo convierte a uno en un sabio, en un visionario, en un santo y en un ser humano de Dios. Suryanamaskar logra este desarrollo armónico.”
Swami Sivananda.

SURYA NAMASKAR

Es altamente beneficioso para todos, especialmente para los principiantes, los adultos y las personas con un cuerpo rígido, ya que ayuda a ganar flexibilidad rápidamente regulando la respiración y mejorando la concentración de la mente, también proporciona energía al plexo solar y estimula el sistema cardiovascular.

Tradicionalmente se practica cada mañana al alba y mirando el sol.

Se describe normalmente como 12 posiciones sucesivas, relacionadas con formas de respirar específicas. El ejercicio se practica mejor como un movimiento continuado, siendo cada posición a la vez un punto de final y de comienzo.

Aparte de los distintos grados de flexibilidad, el esfuerzo necesario para alcanzar cada posición es común a todos. En los pasos 2 al 11 se realiza el máximo esfuerzo muscular cuando se alcanza la posición, lo que da lugar a la relajación del músculo, tan pronto como abandonamos la misma.

CURSO DE INICIACIÓN *yoga*

SURYA NAMASKAR

Muchos practicantes pierden esta experiencia de relajación, considerando el saludo al sol sólo como un ejercicio de entrenamiento.

La concentración en el momento presente otorga al estudiante los beneficios más sutiles de la secuencia y con la mente proyectada en cada uno de los pasos, la relajación se alcanza con facilidad.

Cuando hayas descubierto el flujo de energía por medio de la sintonización de respiración y movimiento, notarás que cada vuelta del saludo al sol es más gratificante que la anterior; la rigidez se desvanece, el aumento de flujo sanguíneo aporta energía y calor, circula el oxígeno, los nervios son suavemente tonificados y se preparan para la relajación, la percepción sensorial se hace más aguda y se estimula la concentración.

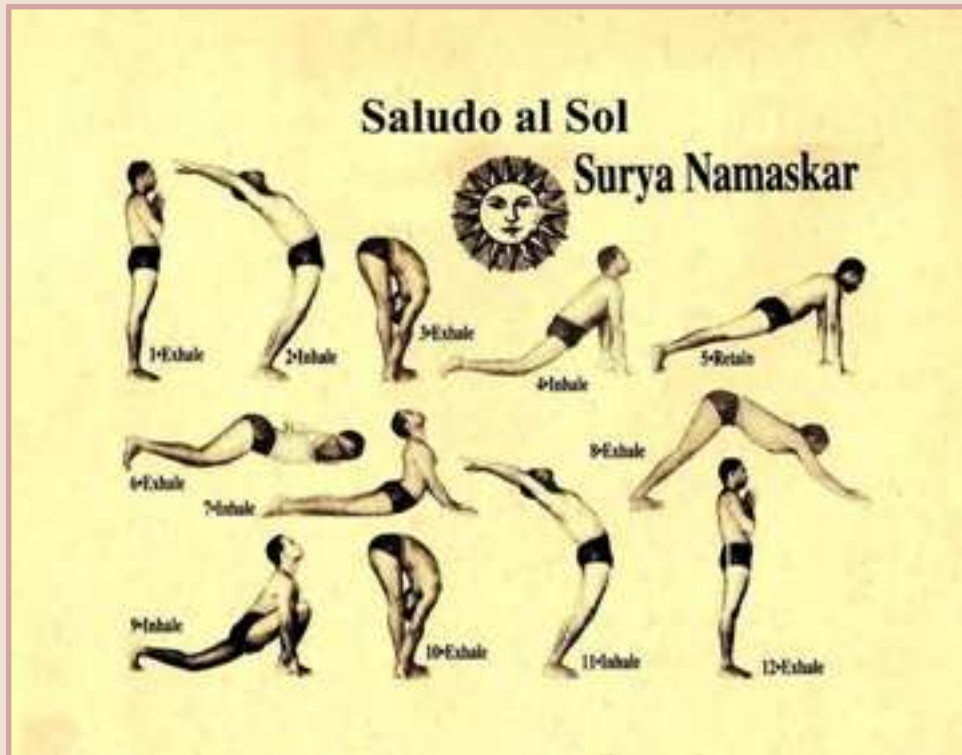


PRÁCTICA CLASE 3

- Savasana relajación inicial
- Repetimos tres veces el mantra inicial OM
- Savasana (opcional)
- Respiración abdominal y yoguística completa
- Suryanamaskar – Saludo al sol
- Elevación de piernas alternadamente, luego ejercicios abdominales
- Sarvangasana - postura sobre los hombros
- Savasana (opcional)
- Matyasana - postura del pez
- Savasana (opcional)
- Paschimotasana - postura de la pinza
- Poorvottasana- postura del plano inclinado
- Savasana sobre el abdomen
- Bhujangasana – Cobra
- Dhanurasana – El arco
- Ardha matsyendrasana – Media torsión espinal
- Padma hasthasana – Pinza de Pie
- Trikonasana - triángulo
- Savasana relajación final
- Finalizamos repitiendo tres veces el mantra OM



POSTURAS CLASE 3



DHANURASANA

- Fortalece la espalda tonificando y fortaleciendo la parte alta, media y baja.
- Ayuda a corregir desordenes digestivos.
- Reduce la grasa abdominal.



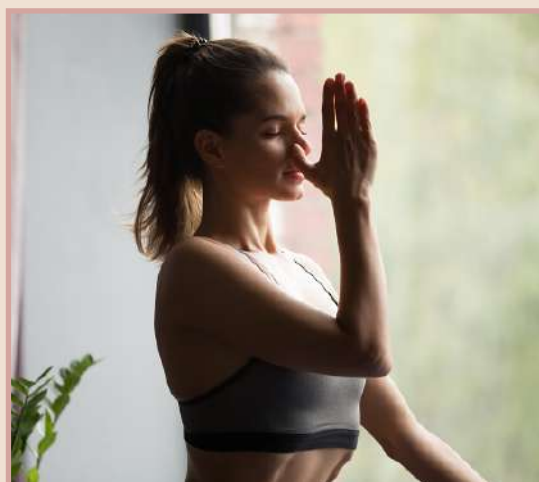
CLASE
4

TEORÍA

Anuloma viloma - Pranayama o ejercicio de respiración alterna este ejercicio limpia los nadis (canales energéticos por donde fluye la energía) permitiendo desbloquear la energía en el cuerpo y tranquilizar la mente.

Hay tres canales energéticos por donde fluye el prana:

- **Ida (fosa nasal izquierda) con cualidades de frio, quietud, luna, femenino.**
- **Pingala (fosa nasal derecha) con cualidades de calor, movimiento, sol, masculino, etc.**
- **El sushumna nadi o canal central es donde se va a concentrar el prana cuando los anteriores han sido purificados y de esta manera liberarnos de la esclavitud de la materia.**



PRÁCTICA CLASE 4

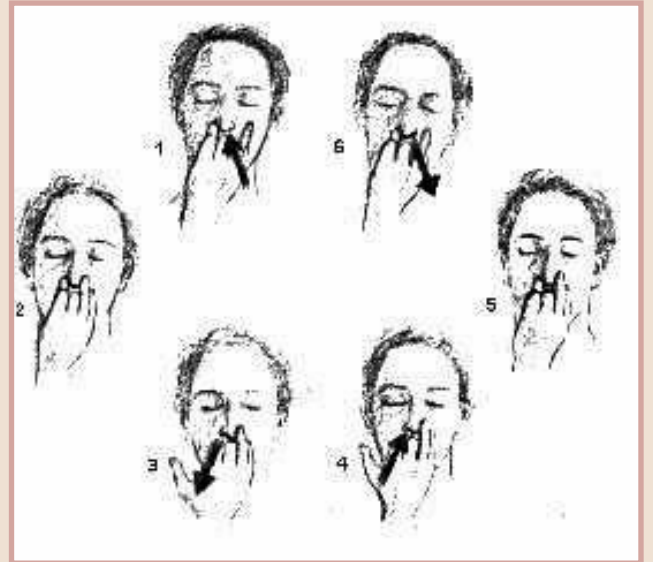
- Savasana relajación inicial
- Repetimos tres veces el mantra inicial OM
- Respiración abdominal
- Anuloma Viloma
- Savasana (opcional)
- Suryanamaskar – Saludo al sol
- Savasana (opcional)
- Elevación de piernas alternadamente, luego ejercicios abdominales
- Sarvangasana - postura sobre los hombros
- Halasana – postura del Arado
- Savasana (opcional)
- Matyasana - postura del pez
- Savasana (opcional)
- Paschimotasana - postura de la pinza
- Poorvottasana- postura del plano inclinado
- Savasana sobre el abdomen
- Bhujangasana – Cobra
- Dhanurasana – El arco
- Ardha matsyendrasana – Media torsión espinal
- Padma hasthasana – La pinza
- Trikonasana - triangulo
- Savasana relajación final
- Finalizamos repitiendo tres veces el mantra OM



POSTURAS CLASE 4

ANULOMA VILOMA

- Controlamos el sistema nervioso.
- Aumenta la fuerza de voluntad.
- Desarrolla el auto control.
- Se logra el poder de concentración.
- Nos lleva a cultivar virtudes morales.



HALASANA

- Aumenta la circulación en la región cervical.
- Produce un alargamiento de la región cervical y lumbar.
- Hace un masaje profundo en los órganos del abdomen.



CLASE
5



TEORÍA

Kapalabhati – Respiración de fuego.

Este pranayama también es una kriya. (ejercicio de limpieza)

Cuando practicamos este pranayama desbloqueamos la zona del abdomen colocando la energía en movimiento buscando que esta energía vaya hacia arriba a la cabeza por eso kapalabhati traduce cráneo brillante.

Este pranayama vigoriza, activa y limpia el sistema respiratorio.



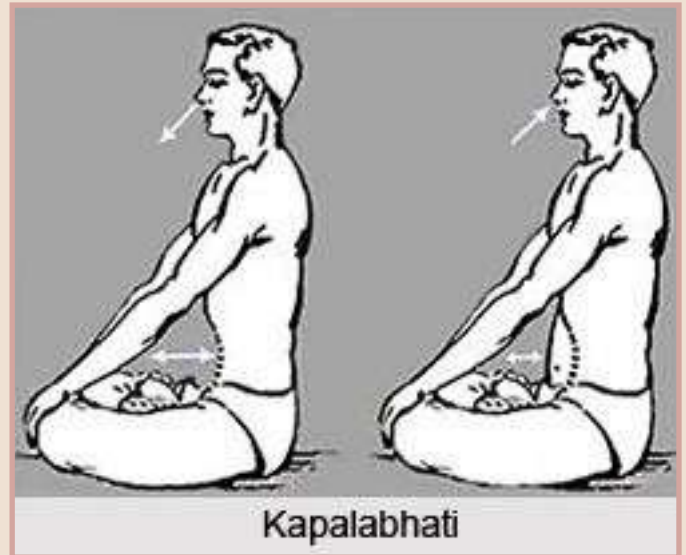
PRÁCTICA CLASE 5

- Savasana relajación inicial
- Repetimos tres veces el mantra inicial OM
- Respiración abdominal
- Kapalabhati
- Anuloma Viloma
- Savasana (opcional)
- Suryanamaskar – Saludo al sol
- Savasana (opcional)
- Elevación de piernas alternadamente, luego ejercicios abdominales
- Sarvangasana - postura sobre los hombros
- Halasana – postura del Arado
- Sethu bhandasana – el puente
- Savasana (opcional)
- Matyasana - postura del pez
- Savasana (opcional)
- Paschimotasana - postura de la pinza
- Poorvottasana- postura del plano inclinado
- Savasana sobre el abdomen
- Bhujangasana – Cobra
- Dhanurasana – el arco
- Ardha matsyendrasana – Media torsión espinal
- Padma hasthasana – La pinza
- Trikonasana - triangulo
- Savasana relajación final
- Finalizamos repitiendo tres veces el mantra OM

POSTURAS CLASE 5

KAPALABHATI

- Limpia el sistema respiratorio.
- Aumenta el prana. (energía vital)
- Ayuda a la digestión.
- Sube las vibraciones a nivel de la mente.



SETHU BHANDASANA

- Flexibiliza la espalda, corrigiendo problemas de mala postura.
- Fortalece glúteos y piernas.
- Tonifica músculos que sostienen la vejiga mejorando la incontinencia.



CLASE
6

TEORÍA

SAVASANA. Relajación final.

Es la relajación más importante de la clase. Aquí recibimos todos los beneficios del yoga, durante la relajación llevamos el cuerpo a un estado de sueño profundo donde los órganos vitales reducen su trabajo a un 20%, esto equivale a tres horas de sueño reparador permitiendo la regeneración celular.

No buscamos quedarnos dormidos, todo lo contrario, queremos elevar el dintel de la atención, una mente más desierta y atenta. En la relajación final hacemos una autosugestión donde comenzamos a llevar la energía del primer centro al séptimo, de esta manera el prana va a los lugares que el cuerpo más necesita.

Si no centramos la energía esta va a quedar dispersa teniendo resultados totalmente contrarios.



PRÁCTICA CLASE 6

- Savasana relajación inicial
- Repetimos tres veces el mantra inicial OM
- Respiración abdominal
- Kapalabhati
- Anuloma Viloma
- Savasana
- Suryanamaskar – Saludo al sol
- Savasana (opcional)
- Elevación de piernas alternadamente, luego ejercicios abdominales
- Sarvangasana - postura sobre los hombros
- Halasana – postura del Arado
- Sethu bhandasana – el puente
- Savasana (opcional)
- Matyasana - postura del pez
- Savasana (opcional)
- Paschimotasana - postura de la pinza
- Poorvottasana- postura del plano inclinado
- Savasana sobre el abdomen
- Bhujangasana – cobra
- Salabhasana - saltamontes
- Dhanurasana – el arco
- Savasana sobre abdomen
- Ardha matsyendrasana – Media torsión espinal
- Padma hasthasana – La pinza
- Vriksasana
- Trikonasana - triangulo
- Savasana relajación final

POSTURAS CLASE 6

SALABHASANA

- Estimula y fortalece los riñones.
- Masajea todos los órganos del abdomen.
- Desarrolla “virya” vigor, fuerza y voluntad.
- Fortalece sistema nervioso y músculos lumbares.



VRIKSASANA

- Ayuda a elevar la musculatura del suelo pélvico favoreciendo la recolocación de los órganos internos.
- Ayuda al fortalecimiento de la musculatura del pie y el tobillo de la pierna base, y lleva firmeza a las rodillas.
- Abre la parte anterior de la pelvis flexibilizando la cadera y tonificando los músculos de la pierna en flexión. Además, flexibiliza las rodillas y los tobillos.



Diana González Morán
Profesora de Yoga tradición Sivananda



@yogadivya29

www.yogadivyacol.com