

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](mailto: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 otra 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.