



Sadhana encuentra tu centro

FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA

profesorado: Carlos Fiel y Carmela Valero

tutora: Carmela Valero

organización: Antonio Triguero

programa 2018-2019 34ª promoción (año D)

YOGA CLÁSICO Y CLAVES ENERGÉTICAS

“La energía infinita está a disposición del hombre siempre que sepa cómo conseguirla, lo que es una parte de la ciencia del yoga.”

Adams Beck, The story of philosophy

Introducción

Toda enseñanza requiere, para saber poner luz a lo cotidiano, el soporte de una tradición, una visión crítica a través de los nuevos elementos que nos proporciona la ciencia, y un principio transpersonal.

¿Cómo hacer del cuerpo un aprendizaje profundo tanto en la consciencia física, en lo emocional, en lo sensible, como en la evolución personal? Es la forma de dialogar con nosotros mismos y con las tradiciones lo que nos dará una nueva visión, siempre que los principios de libertad, espontaneidad, intuición y creatividad sean respetados. Cómo liberarnos de nuestros problemas utilizando lo que somos, analizando de dónde y de qué estado partimos; esta pasión por el compartir y el observar es lo que nos ayuda a descubrir las reglas del juego.

Cuando el espíritu está en paz, el estado del yoga se produce.

Esta es la definición que orienta nuestra búsqueda en el yoga, que en Sadhana entendemos como una práctica integral, una experiencia con las bases de la salud física, mental y emocional. El estado de armonía es resultado del equilibrio entre todos los elementos.

Nuestra escuela enriquece la sabiduría de la Tradición Oriental con los aportes de la Ciencia Occidental, de la pedagogía y de las modernas terapias corporales. Esta visión global del yoga contempla los distintos aspectos que hoy en día ayudan al ser humano al reencuentro consigo mismo. El resultado es una formación orientada a abarcar todos los aspectos del yoga desde una actitud didáctica, activa y abierta en su pensamiento. De esta forma, durante los cuatro años se desarrollan las distintas áreas del Yoga como disciplina: práctica, meditación, pedagogía, anatomía postural, textos sagrados, sensibilización y crecimiento personal.

Sadhana trata de transmitir desde una visión interdisciplinar los fundamentos del yoga, integrarlos de un modo pedagógico y adaptarlos a nuestra sociedad y cultura respetando la esencia de la tradición, un trabajo que seguimos desarrollando y actualizando cada año.





Yoga Clásico y claves energéticas

Cada vez está más presente en nuestra realidad la idea de que el ser humano es algo más que un cuerpo físico, tangible y observable, que somos un conjunto, una unidad que se manifiesta en más de una vibración. Todo es energía.

A esa energía unos la llaman chi, otros fuente de vida, y nosotros, en el yoga, prana. Esa energía proviene del sol, de los alimentos, del universo, de la mente, de las emociones, de las sensaciones, del espacio interno.

Nuestra alma es una parte de esa energía infinita que existe en el universo. Un alma que se recubre de unos hilos energéticos que, al comenzar a vibrar en una determinada frecuencia, conformarán nuestra envoltura energética. Esta envoltura va a tomar forma dependiendo de mis pensamientos, de mis emociones y de cómo me relacione con lo espiritual. Cada ser recibe esa energía, el prana, y lo utiliza y emite transformando en otra variedad de prana, combinación de la energía entrante con su propia vibración. La irradiación de cada ser es su atmósfera energética.

Hay que entender el cuerpo como un holograma biológico, es decir, que cada pequeña parte de mi cuerpo contiene la información del resto del cuerpo. Esto es así porque el cuerpo es un conjunto de subsistemas que están constantemente interrelacionándose. Cualquier alteración del conjunto armonioso del cuerpo tiene su origen en el campo de la energía que compone la integridad. Hablar de cuerpo etérico, de los nadis, de los chakras, es entender la total integración del ser humano en lo universal.

La conciencia y la vida penetran en el ser humano por siete corrientes de energía luminosa y sonora, a las que denominamos chakras. Estos puntos irradian sin cesar la energía, cuya finalidad es mantener y conservar la vida, así como permitir que la conciencia se exprese. El trabajo del yoga, en su conjunto, tiene la finalidad de armonizar y equilibrar la energía en los chakras.

Durante este curso, cada seminario tendrá como tema principal un chakra, que se estudiará y trabajará a través de series de Hata Yoga, ejercicios energéticos, meditación y juegos de sensibilización y relajación. Este trabajo se complementará con teoría sobre el cuerpo energético (pranamaya kosha) y sobre los chakras. Además, seguirán estando presentes los espacios de meditación y filosofía, trabajando con el cuarto libro de los Yoga sutras de Patanjali (Kaivalya Padah), y por último el espacio de bases posturales profundizando en otros diez asanas.

temario general

- El sistema energético vital humano
- La anatomía sutil: chakras, nadis y koshas
- Este estudio lo realizaremos desde la visión simbólica, energética y fisiológica en el seno del cuerpo. Así como sus aspectos más relevantes, psicológicos y meditativos.
- Estudio de la filosofía en la que se fundamenta el Yoga: el Samkhya
- Nidra yoga
- Las diferentes dinámicas generales de relajación.
- La visualización creativa como medio de autosanación.
- El sonido y el canto como meditación y armonización de los chakras

Los aspectos concretos del programa se detallarán a lo largo del curso.

Se puede consultar el programa de los cuatro años y otros aspectos generales de la Formación en la web de la Federación: www.yogasadhana.eu



SEMINARIOS DE FIN DE SEMANA

- 1 - 21, 22 y 23 de Septiembre, por Carmela Valero.
- 2 - 19, 20 y 21 de Octubre, por Carlos Fiel.
- 3 - 23, 24 y 25 de Noviembre, por Carlos Fiel.
- 4 - 14, 15 y 16 de Diciembre, por Carmela Valero.
- 5 - 18, 19 y 20 de Enero, por Carmela Valero.
- 6 - 22, 23 y 24 de Febrero, por Carmela Valero.
- 7 - 22, 23 y 24 de Marzo, por Carmela Valero.
- 8 - 26, 27 y 28 de Abril, por Carlos Fiel.
- 9 - 17, 18 y 19 de Mayo, por Carmela Valero.
- 10 - 21, 22 y 23 de Junio, por Carmela Valero.

ASPECTOS A DESTACAR DEL CURSO 2018-2019

En los seminarios 2, 3 y 8, impartidos por Carlos Fiel, los viernes tendrá lugar una conferencia pública a las 20,30h. sobre aspectos relacionados con la temática del yoga.

ACTIVIDADES DE LOS VIERNES

- **Encuentros personales**
Espacios para reunirse individualmente con personas concretas previamente convocadas. Las citas se darán a partir del primer seminario.
- **Anatomía aplicada**
Clases enfocadas a una mejor comprensión del Hatha Yoga. Como futuros profesores de yoga es necesario conocer el mapa anatómico, los nombres de los músculos, articulaciones, etc. y sus funciones, sus estados de salud y sus posibles alteraciones. La pedagogía de este espacio es esencialmente vivencial, de sentir y palpar. Los libros de soporte son "Anatomía para el movimiento I y II" de Blandine Calais y "Las Bases Posturales en el Hatha Yoga" de Victor Morera.
- **Práctica de Yoga**
Estructurada según la dinámica y objetivos del curso.

Todas las actividades del programa se imparten y desarrollan en las instalaciones de Sadhana, excepto el Curso de Verano y el Vipassana, organizados por la Federación.

HORARIOS FIN DE SEMANA

Viernes	de 16:30 a 18:30h. encuentros personales (previa cita). de 18:30 a 20h. teoría y práctica del yoga. de 20 a 21:30h. anatomía (o conferencia en su caso) .
Sábado	de 8:30 a 14 y de 16:30 a 20:30h.
Domingo	de 8:30 a 14:30h.

Nota: Estos horarios pueden variar en función de la dinámica de trabajo y las necesidades del grupo. Especialmente, las horas de finalizar pueden alargarse.





ENCUENTROS DE SEGUIMIENTO Y SUPERVISIÓN

Coordinados por Carmela Valero, son encuentros grupales entre seminarios con el objetivo de:

- Potenciar la dinámica de grupo y la comunicación.
- Revisar dificultades, plantear dudas y resolver problemas.
- Estimular vuestra dedicación.
- Prácticas individuales y seguimiento pedagógico.
- Profundizar en la comunicación y compartir las vivencias desde un espacio de escucha y apoyo.

Aunque es un espacio voluntario es muy conveniente asistir; se aclaran muchas dudas y se refuerza y potencia el aprendizaje.

CURSO DE VERANO Y VIPASSANA

Sólo es obligatorio asistir a un Curso de Verano y a un Vipassana durante los cuatro años que dura la Formación. En estos cursos no se incluyen contenidos formativos del programa que se imparte a lo largo de los 10 seminarios. Será preciso pagar los gastos de coste del curso más la estancia, que determine la Federación Sadhana. Los detalles concretos de organización, lugar de celebración, temas del Encuentro, etc. se facilitarán más adelante.

ASISTENCIA Y RECUPERACIONES (Normas de la Federación Sadhana, Oct-2004)

Sería difícil seguir el hilo conductor de la formación faltando a más de un seminario, por lo cual ese es el límite de ausencia permitido por año. En caso excepcional se podrá faltar a dos seminarios, siempre que lo autorice la junta de profesores-tutores. La compensación del seminario al que no se asista, se realizará haciendo un trabajo en casa con los apuntes, la ayuda de algún compañero y la revisión del tutor en la tutoría correspondiente. Por tanto, al igual que en otros modelos de enseñanza, los seminarios perdidos durante el curso no se recuperan aunque estén pagados, ya que el contenido de los seminarios a los que no se asiste no se puede recuperar, y habría que esperar, mínimo, otros cuatro años hasta que se repitiera dicho seminario. Cualquier circunstancia particular o excepcional, se atenderá individualmente.

Importante: Esta normativa de asistencia se aplicará para poder acceder a la titulación de Sadhana. No se aplicará a las personas que no les interese el título (en su caso recibirán un certificado de asistencia).

TITULACIÓN

El programa general del curso se ajusta a la normativa de la Unión Europea de Yoga, entidad a la que pertenece nuestra Federación Sadhana. Al final de la Formación y previo cumplimiento de los requisitos establecidos (asistencia, trabajos y pruebas requeridas) se obtiene el título de nuestra Escuela de Formación de Profesores Sadhana, Yoga Sin Fronteras.



Condiciones económicas

MATRICULA: 150 € de inscripción en la Escuela (sólo el primer año).

PRECIO CURSO 2018-2019: 1.400€ (IVA incluido) en 10 mensualidades de 140€.

Al matricularse, el alumno se compromete a pagar este coste anual, aunque falte a algún seminario.

La formación completa está dividida en 4 cursos escolares. Un curso completo (de Septiembre a Junio) tiene establecido un coste integral que incluye:

- Seminarios de fin de semana
- Actividades de los viernes
- Reuniones de tutoría
- Entrevistas personales.
- Cuota de socio de la Federación Sadhana durante los cuatro años.
- Apuntes de la escuela y material contemplado en el curso académico (salvo bibliografía extra).

No está incluido en el precio de la formación el coste del curso de verano, ni el vipassana.

FORMA DE PAGO: Los pagos se realizarán en efectivo los viernes por la tarde, y excepcionalmente el sábado a primera hora.

NORMA OBLIGATORIA: Se abonará el coste total de la formación, aunque se falte a algún seminario. En caso de inasistencia a algún curso, éste quedará pagado al siguiente seminario.

NOTA: Cualquier aspecto de este programa en lo referente a contenidos, estructura organizativa, horarios, puede estar sujeto a variación si las necesidades didácticas o la dinámica del grupo lo requiere.

RECONOCIMIENTOS

La escuela Sadhana lleva 40 años formando profesores de yoga por toda España. Es miembro de pleno derecho y está reconocida por la Unión Europea de Yoga, y es miembro fundador de la FEDEFY, órgano que integra las distintas escuelas y federaciones nacionales de yoga, que rige la adecuación de la formación de profesores a los requisitos del ministerio para obtener la certificación de Profesor de Yoga y establecer las líneas maestras de los programas de formación.