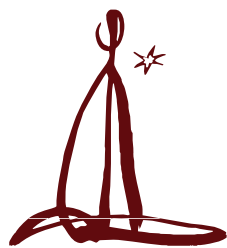


Sadhana encuentra tu centro



Formación de Profesores de Yoga



programa 2020-2021 • 36ª promoción

Autorregulación y Compensación (año B)

Formadores: Carlos Fiel y Carmela Valero

Tutoras: Carmela Valero y Maite Cabrero



Sadhana desarrollo humano y profesional.
alginet # 5, 46010 Valencia. 963600964 - 677419511
sadhanavalencia@gmail.com **sadhanavalencia.es**



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.

Quando 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.

Formadores

Carmela Valero



Formación de Profesores de Yoga. Formación en Yoga-terapia. Master Training en PNL. Profesora de yoga y yogoterapeuta. Formadora de la escuela Sadhana en Valencia, Madrid, Zaragoza y San Sebastián. Terapeuta de Reiki y sanación manual etérica.

Carlos Fiel



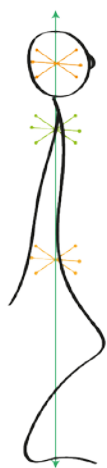
Médico. Director de Sadhana San Sebastián. Director de la escuela de profesores de yoga desde 1985. Coordina la Federación Española de Yoga.



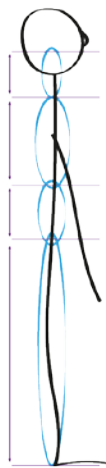
Programa general de la Formación

Dura cuatro años y se puede acceder a ella para formarse como profesor/a de yoga o para profundizar en las disciplinas del Yoga: Meditación, Respiración, Asanas, Relajación y Filosofías.

Son cuatro años (A, B, C y D) que se repiten cíclicamente. No importa en qué año empieces, al pasar los cuatro años habrás completado el ciclo.



Año A:
**Pedagogía y
Bases Posturales**



Año B:
**Autorregulación
y compensación**



Año C:
**Biorrespiración,
Pranayama
y fisiología
energética**



Año D:
**Yoga clásico
y Claves
energéticas**

Curso 2020/2021 - Año B: Autorregulación y Compensación

El cuerpo es una unidad, y cualquier cosa que ocurre en una de sus partes influye en el conjunto.

Este trabajo que llamamos *autorregulación* en el marco de asana tiene que ver con esta primera realidad: **la parte influye en el conjunto.**

Para ello, proponemos un trabajo intenso y minucioso de diferentes segmentos del cuerpo y su relación con el conjunto, cuya finalidad es: aumentar la capacidad de toma de conciencia corporal y la atención, para que mejore el equilibrio psicosomático.

Dar los medios que faciliten que asana sea una experiencia creativa, saludable y única según las necesidades y las condiciones de cada uno.



Estos medios son:

1 Adquirir conocimiento anatómico y biomecánico de los diferentes segmentos corporales.

Haremos hincapié en el sistema muscular.

2. Facilitar la experiencia de reconocer dichos segmento mediante un trabajo físico y de neuropercepción.

Para ello realizaremos las siguientes prácticas para cada segmento:

- Miniserie que estará relacionada con ese segmento corporal.
- Series dinámicas de calentamiento con la intención de trabajar un segmento determinado.
- Series lentas de mantenimiento de posturas con ayuda de soportes, (cintas, mantas, pared) con la intención de trabajar la musculatura implica en un segmento en una secuencia progresiva: relajación, estiramiento, tonificación y relajación.
- Trabajos de conciencia sensorial y psicomotricidad.

3. Facilitar la experiencia para reconocer las implicaciones y relaciones que tiene en cada uno el trabajo de un segmento con el conjunto y con los demás segmentos. Esto nos ayuda a tener una lectura corporal más completa e integrativa lo cual es importante para los profesores de yoga.

4. Ver su aplicación e importancia en la realización de asana.

Aprender diferentes variantes de una postura para adaptarla según la necesidad de cada uno.

Una parte importante a aprender es la de individualizar la práctica.

Aprender qué asana se adapta a uno y no a la inversa.

El resultado de este trabajo es:

- Nos ayuda a reconocer los límites y respetarlos:

Un principio del yoga a recordar es: que aceptamos como somos.

- Esto nos ayuda a tener una imagen más real de nosotros mismos y por lo tanto a empezar a comprender la relación psicosomática y sus consecuencias sobre la salud.
- Nos muestra los hábitos posturales, sus mecanismos y las tensiones del aparato músculo esquelético y el cómo disolverlos.

Ir del todo a la parte y viceversa.

- Aprendemos a usar los diferentes segmentos corporales como medios reguladores dentro de asana.
- Tener las bases de observación para hacer una lectura corporal pedagógica.
- Una introspección sobre la relación psico-somática:

Podemos decir que: "tono emocional y tono muscular son lo mismo"

En resumen:

La autorregulación consigue el bienestar de cada parte que lo compone y la armonía del conjunto



Nuestro trabajo durante este año es:

- Situarnos en el cuerpo: para trabajar sobre el esquema corporal
- Sentir: para desarrollar la atención y el centramiento postural
 - Percibir una sensación proveniente de un estímulo externo o del propio cuerpo por los órganos de los sentidos
- Percibir: para sensibilizar, visualizar y tener conciencia global
 - Percepción: recibir, elaborar e interpretar la información de los sentidos
- Actuar: reconocer mi gesto y cómo en él está mi respiración.
- Ser: me expreso con mi verticalidad, con la armonía de mis ejes y la calma de mi pensamiento.

Contenido teórico

¿Qué es la autorregulación?

- Que nos aporta la autorregulación
- La autorregulación como una obra en cinco actos
 1. Percepción del todo y de la parte
 2. La imagen corporal
 3. Uso de medios reguladores
 4. Atención a la respiración
 5. El movimiento
- Conceptos de enraizamiento, tono y gravedad
- La verticalidad

Se estudiarán las siguientes partes del cuerpo teniendo en cuenta sus funciones particulares y su relación con otras partes del cuerpo:

- Los pies y las piernas.
- Pelvis y caderas.
- La columna vertebral.
- Las curvas de la columna.
- El abdomen.
- Caja torácica y cintura escapular.
- La cabeza.
- Las cadenas musculares.



SEMINARIOS DE FIN DE SEMANA

- 0 - 18, 19 y 20 de Septiembre, por Carmela Valero.
- 1 - 23, 24 y 25 de Octubre, por Carlos Fiel.
- 2 - 20, 21 y 22 de Noviembre, por Carmela Valero
- 3 - 18, 19 y 20 de Diciembre, por Carlos Fiel.
- 4 - 22, 23 y 24 de Enero, por Carmela Valero.
- 5 - 19, 20 y 21 de Febrero, por Carmela Valero.
- 6 - 12, 13 y 14 de Marzo, por Carmela Valero.
- 7 - 23, 24 y 25 de Abril, por Carlos Fiel.
- 8 - 21, 22 y 23 de Mayo, por Carmela Valero.
- 9 - 11, 12 y 13 de Junio, por Carmela Valero.

ASPECTOS A DESTACAR DEL CURSO 2020-2021

-En los seminarios 1, 3 y 7, impartidos por Carlos Fiel, los viernes tendrá lugar una conferencia pública a las 20,30h. sobre aspectos relacionados con la temática del yoga.

-Los 10 seminarios se celebrarán presencialmente en Sadhana siguiendo los protocolos de seguridad marcados por las autoridades sanitarias mientras dura la pandemia del COVID19. En el caso de vernos obligados por causas de fuerza mayor a suspender algún seminario, éste se impartirá en modo virtual en las mismas fechas programadas y sin que varíen las condiciones económicas.

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.

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

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

PRECIO CURSO 2020-2021: 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.



Union Européenne de Yoga
European Union of Yoga

FEDEFY

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ENTIDADES FORMADORAS DE YOGA



c/Alginet 5, Valencia 963600964 - 677419511

sadhanavalencia.es

sadhanavalencia@gmail.com