

Recomendado para profesores de Yoga

https://instituto-gita-yoga.org/

© Pedro Nonell & Instituto Gita

Curso Online Gita-Yoga: Espiritualización de Asanas con el Bhagavad Gita

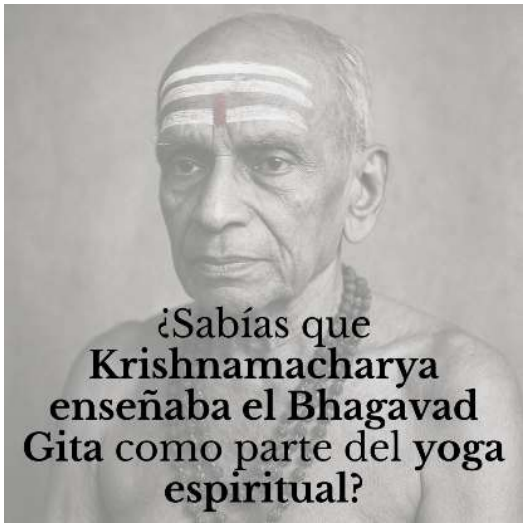
¿Te has preguntado alguna vez el significado espiritual de las Asanas?

En la actualidad, el yoga en Occidente se ha centrado mayoritariamente en el aspecto físico y técnico de las asanas. Sin embargo, la tradición clásica nos enseña que el cuerpo es el templo donde reside la chispa de Dios. El objetivo fundamental de este curso, dirigido por Pedro Nonell, es rescatar la esencia espiritual del yoga. A través del estudio del Bhagavad Gita, los instructores aprenderán a convertir cada postura en un acto de devoción y autoconocimiento, espiritualizando el ejercicio físico para convertirlo en una verdadera sadhana o práctica espiritual.

El principal objetivo de la formación Gita-Yoga es saber cómo **espiritualizar el yoga físico actual** basado en las Asanas (posturas de Yoga) con la infinita sabiduría del **Yoga Espiritual** definido en el **Bhagavad Gita** y, en menor medida, en las Yoga Sutras de Patanjali.

Esta formación está especialmente diseñada para todos aquellos **profesor@s de Yoga**, que busquen añadir una dimensión ética-filosófica-espiritual (Gita-Yoga) al yoga físico que se practica en Occidente.

Al final de la formación, el instructor de Yoga debería ser capaz de diseñar sus propias secuencias de Asanas armonizadas con las enseñanzas del Bhagavad Gita.



Esta formación está dirigida a aquellos instructor@es de yoga que hayan realizado una formación sobre Asanas, pero que no tengan un profundo conocimiento del Bhagavad Gita.

Un profesor que incluya el Bhagavad Gita en sus clases, además de mejorar su formación y su Sadhana, favorecerá el crecimiento espiritual de sus estudiantes, más

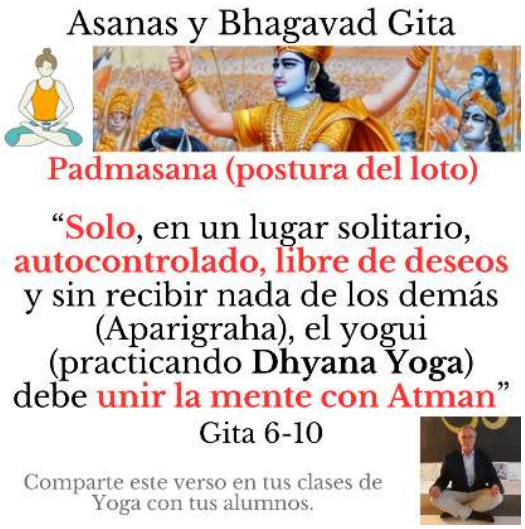
allá de los beneficios físicos y/o mentales logrados con las Asanas. Además, se estará especializando en una nueva formación que muy pocos instructores de yoga imparten, mejorando así su CV y por tanto sus oportunidades laborales.

Es importante señalar que no es un curso sobre Asanas físicas, sino sobre como armonizar las profundas enseñanzas del Bhagavad Gita en la práctica del yoga físico.

Programa de la formación Gita-Yoga

1. ¿Practicas Yoga o Asanas?
2. Introducción al Bhagavad Gita
3. Bhagavad Gita: el Camino de Sabiduría
4. El Bhagavad Gita de acuerdo a Gandhi
5. Introducción a las enseñanzas de Sri Ramakrishna y Vivekananda
6. Raja Yoga por Swami Vivekananda
7. Yoga Sutras de Patanjali por Swami Vivekananda
8. Introducción a las Asanas y al Bhagavad Gita
9. Asanas para Karma Yoga (Manos para trabajar)
10. Asanas para Dhyana Yoga (Realización de Atman)
11. Asanas para Bhakti Yoga (Corazón para sentir)
12. Asanas para Jnana Yoga (Cerebro para concebir)
13. Trabajo final: diseño de una secuencia de yoga armonizando Asanas con el Bhagavad Gita





Duración del curso: 3 meses

Precio: 300 Euros. Financiación:

1. Matrícula: 100 Euros
2. Dos pagos mensuales de 100 Euros (correspondientes al segundo y tercer mes de estudio)

Profesor: Pedro Nonell, traductor de dos versiones del Bhagavad Gita y de la obra de Swami Vivekananda.



Idioma: curso disponible en **español.**

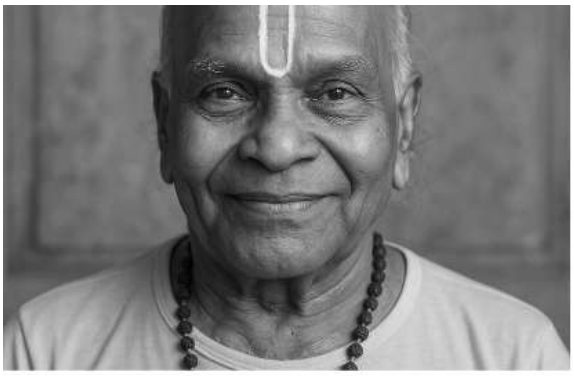
Modalidad: formación online uno a uno (matriculación continua), el estudiante / buscador puede iniciarlo cuando desee y a su propio ritmo desde su casa.

Titulación: el estudiante-buscador que supere los ejercicios y que obtenga un informe favorable de su profesor recibirán el **diploma: "Espiritualización de Asanas con el Bhagavad Gita"**.

Por qué el yoga occidental necesita volver a su origen

En la gran mayoría de centros de yoga, la práctica se limita a la perfección técnica de la postura física. Pero el Yoga, en su origen, es una ciencia para la realización de Dios.

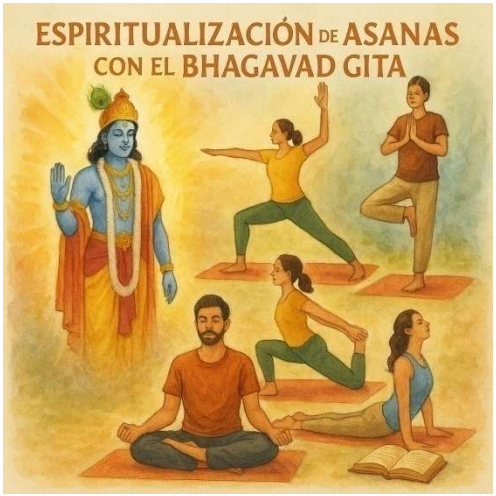
Este curso nace de una necesidad urgente: dotar al profesor de herramientas reales para que sus clases no sean solo gimnasia, sino un vehículo de transformación espiritual. Bajo la guía de Pedro Nonell, aprenderás a utilizar el Bhagavad Gita como el manual definitivo para dar alma a tus asanas.



"El **Bhagavad Gita es esencial** para todos los estudiantes de Yoga. Te enseña cómo vivir en este mundo con desapego y cómo practicar con humildad." **Pattabhi Jois**

Información detallada del curso: https://instituto-gita-yoga.org/Curso-Asanas-Gita.shtml

Estructura pedagógica y metodología



El programa está diseñado para una asimilación progresiva en 3 meses:

1. **Fundamentación (Módulo 1):** Inmersión en el pensamiento de Dios a través del Gita, Ramakrishna y Vivekananda. Entenderás qué es el Raja Yoga y cómo el cuerpo debe servir al espíritu.
2. **Aplicación Práctica (Módulo 2):** Análisis técnico de asanas específicas armonizadas con los cuatro senderos:
    1. **Karma Yoga:** Posturas para la acción desinteresada.
    2. **Bhakti Yoga:** Asanas que abren el corazón hacia Dios.
    3. **Jnana Yoga:** Práctica para el discernimiento y el conocimiento.
    4. **Dhyana Yoga:** Estabilidad para la meditación profunda.
3. **Certificación:** Diseño de una secuencia propia de 60 minutos donde cada movimiento esté justificado por la sabiduría del Gita.

La formación se divide en dos grandes bloques formados por doce asignaturas.

Primer bloque: Gita



Antes de estudiar la relación entre las Asanas y el Bhagavad Gita, es necesario conocer el Bhagavad Gita (asignaturas 2,3 y 4), las figuras de Ramakrishna y Vivekananda (5) y también los fundamentos del Raja Yoga y de las Sutras de Patanjali (6 y 7).



La formación se inicia con la asignatura "**¿Practicas Yoga o Asanas?**" en donde reflexionaremos sobre si es necesario incorporar en la práctica del Yoga físico la componente espiritual definida en el Bhagavad Gita, estudiaremos los siguientes temas:



A continuación estudiaremos la asignatura: "**Introducción al Bhagavad Gita**", en donde estudiaremos los fundamentos del Bhagavad Gita, analizando los siguientes temas:



La siguiente asignatura es "**Bhagavad Gita: el Camino de la Sabiduría**" en donde estudiaremos los principales conceptos del Bhagavad Gita, su estructura, el papel de los Swamis, así como los puntos clave de cada capítulo:



La siguiente asignatura contiene los 18 capítulos del "Gita de acuerdo a Gandhi" traducida íntegramente al español por Pedro Nonell, que forma parte de su libro "El Yoga de la Sabiduría". No es necesario que estudie los 18 capítulos, sino que esta traducción del Bhagavad Gita se ofrece para que el profesor pueda estudiar según sus necesidades los versos que crea oportuno, para más adelante poder personalizar sus propias Asanas. Hay que considerarlo como un material de apoyo al profesor.





A continuación estudiaremos la asignatura "**Introducción a las enseñanzas de Sri Ramakrishna y Vivekananda**". Para enriquecer los versos del Bhagavad Gita recurriremos a las enseñanzas de dos de los más grandes yoguis de la humanidad, que además rigieron su propia vida según las enseñanzas del Bhagavad Gita:

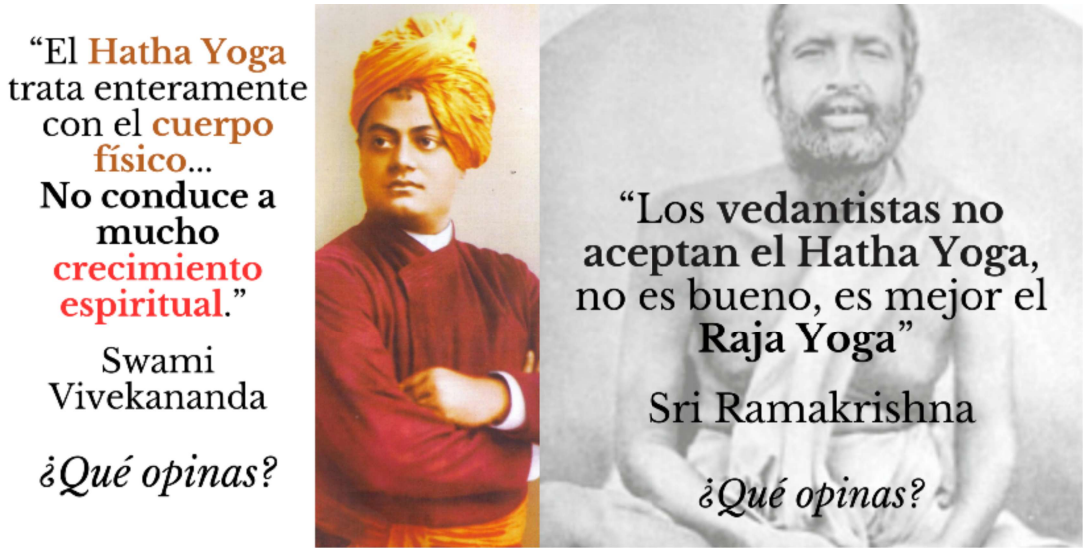
1. **Sri Ramakrishna:** el profeta de la armonía entre religiones, el iletrado monje que veía a Dios y que nos recordó que la religión es realización. Fue el iniciador de la reforma del hinduismo. Ramakrishna era todo Bhakta por dentro, y Jnana por fuera.



2. **Swami Vivekananda**, el discípulo de Ramakrishna, uno de los más grandes filósofos de la humanidad, se le considera la encarnación del Vedanta. En su juventud fue agnóstico, pero luego fue Jnani, Bhakta y Karma Yogui. Dio a conocer a Occidente el Bhagavad Gita, el Vedanta o el Raja-Yoga

Las enseñanzas de estos dos grandes maestros, nos permiten integrar, entre otras cosas, el concepto de armonía entre religiones (Tantos caminos, tantas religiones), así como de las visiones dualistas con las no dualistas (Advaita Vedanta) en nuestras Asanas, de

forma que sean válidas no sólo para un hindú, sino para un cristiano, un budista o un seguidor de cualquier camino espiritual.



La siguiente asignatura será "**El Raja Yoga explicado por Swami Vivekananda**" en donde se estudiarán los siguientes temas:



Síntesis del Raja Yoga según Swami Vivekananda:



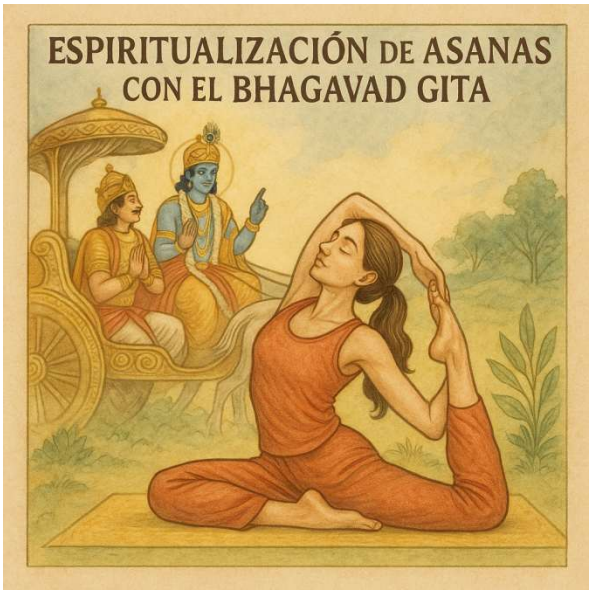
1. Potencialidad **divina del alma**
2. Objetivo: manifestar esta Divinidad interior controlando la naturaleza
3. Hazlo mediante el **Karma Yoga, Bhakt Yoga, Dhyana Yoga o Jnana Yoga**, y **sé libre**
4. **Esta es toda la religión**. Doctrinas, libros o formas no son más que detalles secundarios

ॐ I-GITA

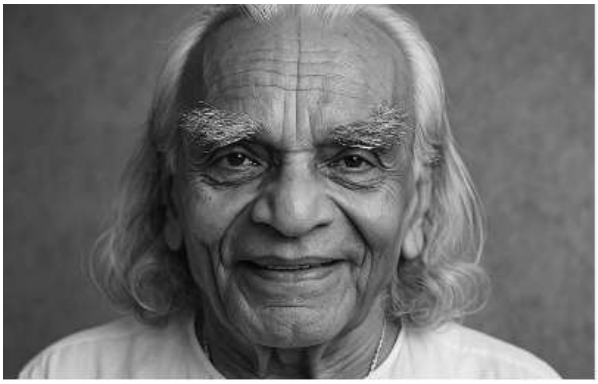
Para finalizar el primer bloque estudiaremos la asignatura "**Introducción a las Yoga Sutras de Patanjali por Swami Vivekananda**" analizando los siguientes temas:



Bloque 2: Asanas y Gita



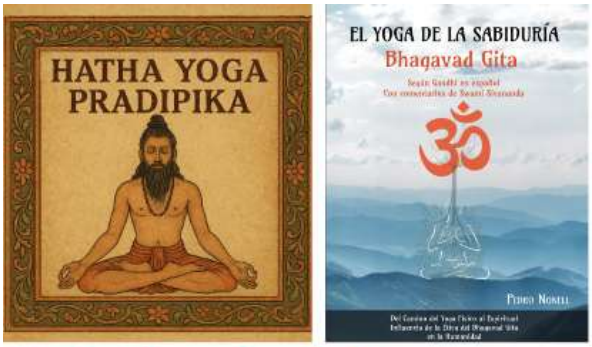
Al finalizar el primer bloque el estudiante tendrá un conocimiento básico del Bhagavad Gita, que le permitirá acceder con éxito a estudiar el segundo bloque, en donde haremos una introducción a la relación entre las Asanas y el Bhagavad Gita (asignatura 8) y a continuación estudiaremos que versos del Bhagavad Gita son más adecuados para las Asanas para los cuatro principales caminos del yoga: el Karma Yoga (9), el Dhyana Yoga (10), el Bhakti Yoga (11) y finalmente el Jnana Yoga (12)



Iyengar decía que sin la comprensión del **Bhagavad Gita**, el Yoga quedaba incompleto

Este segundo bloque se inicia con la asignatura "Introducción a las Asanas y al Bhagavad Gita" en donde estudiaremos los siguientes temas:



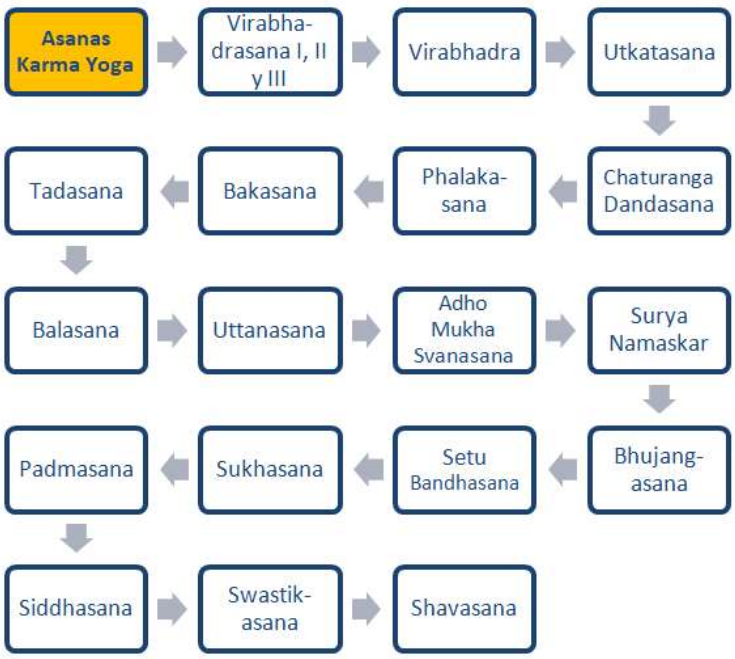


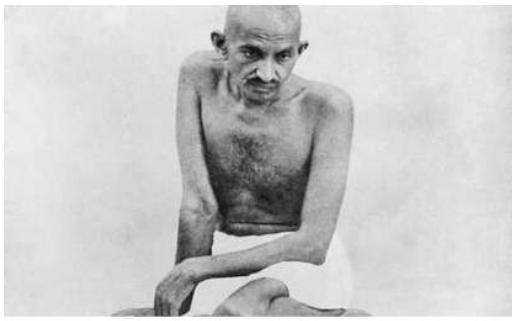
Hatha Yoga Pradipika: el cuerpo es indispensable para la realización.

Bhagavad Gita: el cuerpo es irrelevante para Atman (Alma)

A continuación estudiaremos la asignatura "**Asanas para el Karma Yoga: (Manos para trabajar)**" analizando la armonización de las siguientes posturas con el Bhagavad Gita:

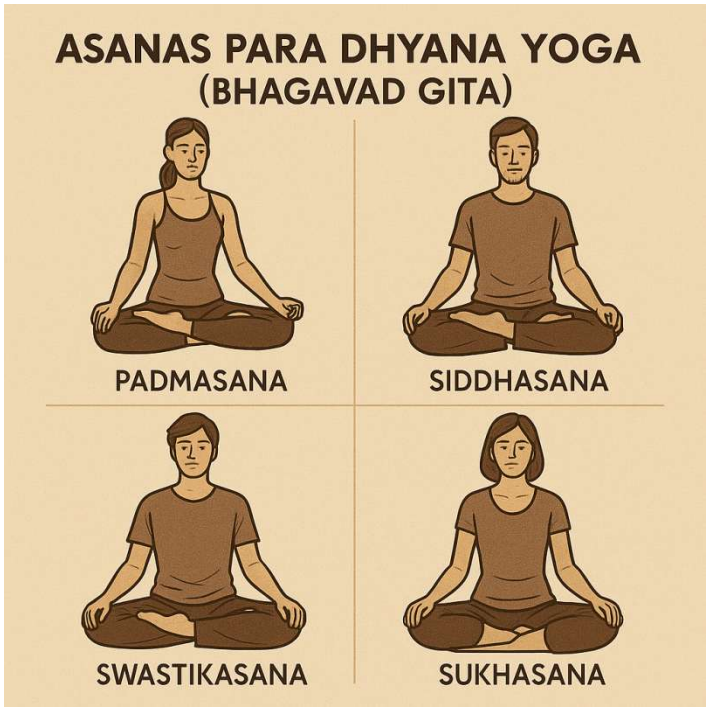


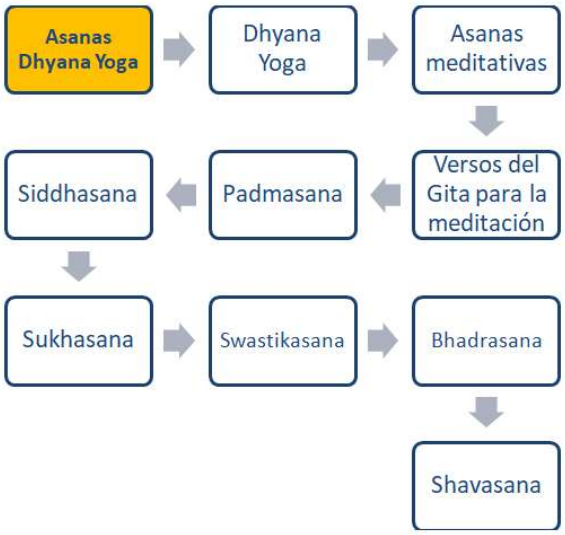




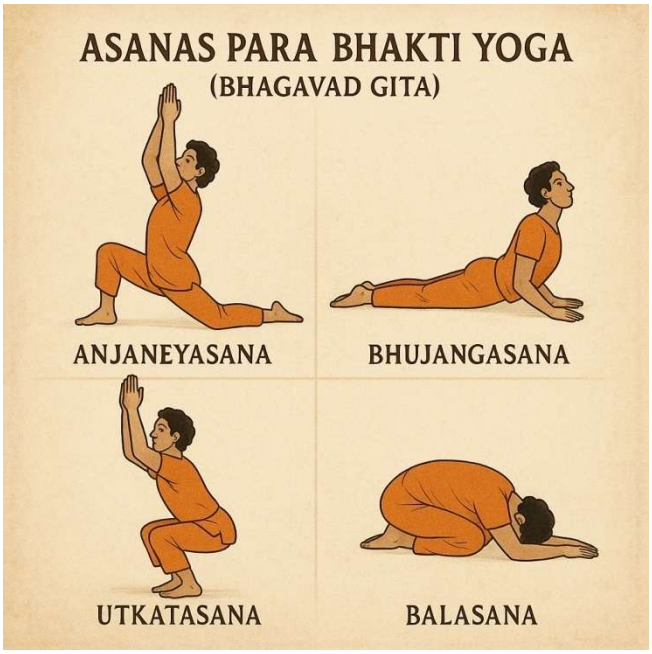
"El cuerpo debe ser el sirviente del alma, no su amo" Gandhi

La siguiente asignatura que estudiaremos será "**Asanas para el Dhyana Yoga (Realización de Atman)**" analizando la armonización de las siguientes posturas con el Bhagavad Gita:

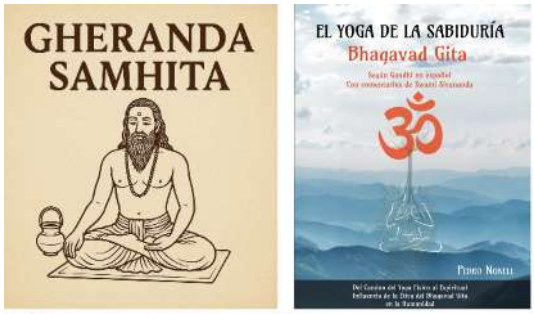




A continuación estudiaremos la asignatura "**Asanas para el Bhakti Yoga (Corazón para sentir)**" analizando la armonización de las siguientes posturas con el Bhagavad Gita:


ASANAS PARA BHAKTI YOGA
(BHAGAVAD GITA)
ANJANEYASANA
BHUJANGASANA
UTKATASANA
BALASANA

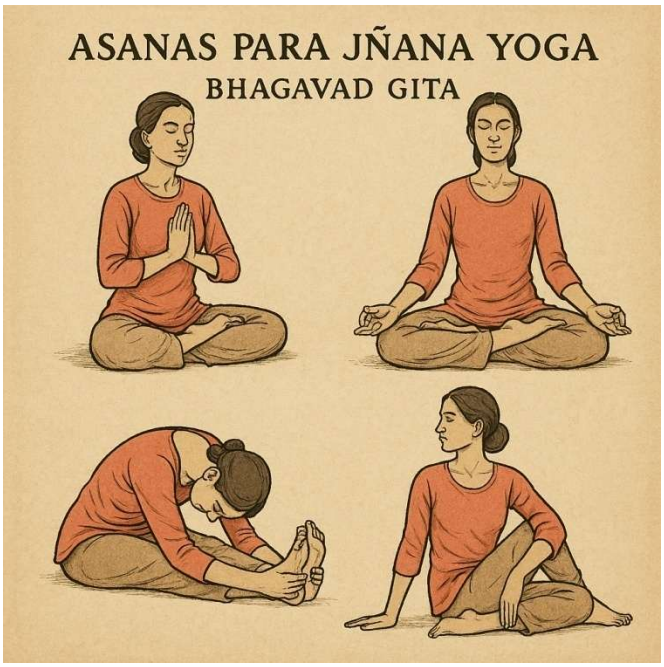

Asanas Bhakti Yoga
Bhakti Yoga
Asanas devocionales
Balasana
Padmasana
Sukhasana
Siddhasana
Vajrasana
Ardha Padmasana
Ustrasana
Anjaney-asana
Utkatasana
Virabhadr-asana
Setu Bandha-sana
Savasana

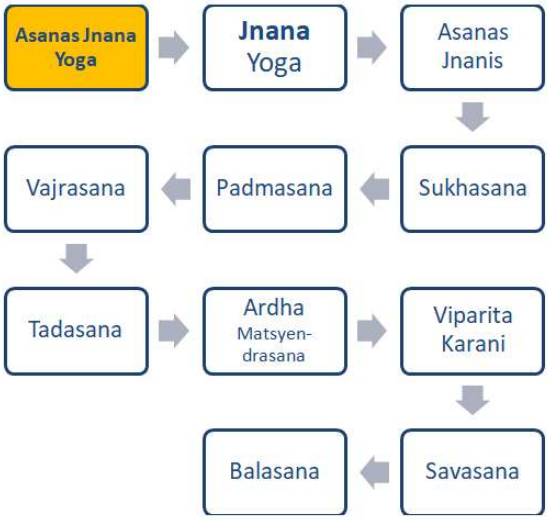


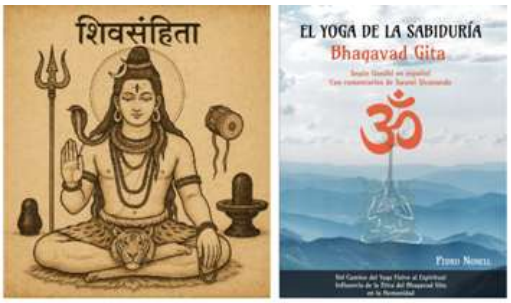
Gheranda Samhita (Saptanga Yoga): el cuerpo es sagrado

Bhagavad Gita: el Alma (Atman) es sagrada

La última asignatura de la formación será “Asanas para el Jnana Yoga (Cerebro para concebir)”







Shiva Samhita (Hatha Yoga): el cuerpo es sagrado

Bhagavad Gita: el Alma (Atman) es eterna

Finalmente el estudiante deberá realizar un trabajo final consistente en el diseño propio de una secuencia de yoga de una hora armonizando las Asanas con el Bhagavad Gita

Conclusión: Tu evolución como instructor de Yoga

Finalizar esta formación no solo supone obtener un diploma, sino transformar por completo la visión que el profesor tiene sobre su propia práctica y la que imparte a sus alumnos. Al integrar los caminos del Karma, Bhakti, Jnana y Dhyana Yoga en las secuencias físicas, se logra que el yoga cumpla su promesa original: la unión de la mente y el cuerpo con la conciencia de Dios. Esta especialización única permite al instructor diferenciarse en el ámbito profesional, ofreciendo un valor que va mucho más allá del bienestar físico, alcanzando la paz y la realización interior que emana de los versos eternos del Gita.

Asignaturas del Curso

La descripción de cada asignatura puede consultarla en nuestra web.

Asignatura "¿Practicas Yoga o Asanas?"

1. Introducción
2. ¿Qué es Yoga según el Bhagavad Gita?
3. ¿Por qué practicas Yoga?
4. Asanas: cuerpo y (algo de mente)
    1. Cuando lo finito (Cuerpo y mente) no puede realizar lo infinito (Atman)
5. El Yoga de la Sabiduría: Bhagavad Gita
6. El Everest del Yoga
7. Yoga-Shastras: Bhagavad Gita y Yoga Sutras
8. Asana en el Bhagavad Gita
9. La responsabilidad del profesor y del centro de yoga
10. Conclusiones: Yoga espiritual más físico

Asignatura: Introducción al Bhagavad Gita

1. Prólogo
2. Srimad Bhagavad Gita Upanishad según Gandhi, traducido al español
3. El Bhagavad Gita Makaranadam de Swami Vidya Prakashananda, traducido al español
4. Breve introducción al *Bhagavad Gita*,
    a. Resumen de los principales conceptos del Bhagavad Gita
    b. Resumen de los principales protagonistas
5. Introducción al Hinduismo (Sanatana Dharma)
    a. La Religión Eterna
    b. Brahman, Karma y Reencarnación
    c. ¿Monoteísmo o politeísmo?
    d. Siglo XIX: Reforma del hinduismo
6. Contexto histórico del Bhagavad Gita por Sri Swami Sivananda
7. El Mahabharata según Swami Vivekananda
    a. Introducción,
    b. Pandavas y Kauravas,
    c. Tensión bélica entre ambos clanes,
    d. La gran batalla de Kurukshetra,
    e. El Bhagavad *Gita*: eje central del *Mahabharata,*
    f. El papel de Krishna y Arjuna,
    g. Después de la batalla,
    h. Conclusiones.
    i. Análisis de la película "El *Mahabharata"* de Peter Brok
8. Contexto histórico.

Asignatura: Bhagavad Gita: el Camino de la Sabiduría

1- El Bhagavad Gita: el Camino de la Sabiduría
   a. Cuerpo y *Atman*. *Samsara*,
   b. Atman. Dios está dentro de ti,
   c. El desapego por los frutos de las acciones,
   d. La ley del *Karma*,
   e. Las *Gunas* surgidas de *Prakriti*: *sattva, rajas* y *tamas*,
   f. Sacrificio (*Yajna*),
   g. El sistema de castas,
   h. Veda Viasa (Compilador del *Bhagavad Gita*)
2- Swamis
   a. ¿Qué es un Swami / Sannyasin / Gurú / Maestro espiritual?,
   b. Sri Krishna: el gran Señor del Yoga (Hari, BG XI-9),
   c. Sri Ramakrishna Paramahansa: una encarnación de Dios según Gandhi,
   d. Swami Vivekananda: discípulo de Ramakrishna, introductor del Vedanta en Occidente,
   e. Swami Sivananda: gurú y defensor del vedanta,
   f. Otros Swamis: Patanjali, Sri Aurobindo, Swami Krishnananda, Ramanuja, Madhvacharya, Goswami Tulsidas, Santo Tukaram Maharaj, Santo Kabir, Trailanga Swami, Swaminarayan y Swami Satchidananda
3- El Srimad Bhagavad Gita explicado por Sri Swami Sivananda
4- El Bhagavad Gita según Swami Vivekananda
   a. Introducción al *Bhagavad Gita* según Swami Vivekananda.
   b. Algunos comentarios sobre el Bhagavad Gita de Swami Vivekananda.
   c. Sobre la autoría del Bhagavad Gita, la personalidad de Sri Krishna, la gran guerra de Kurukshetra y la historicidad de sus personajes. El conocimiento que conduce a la adquisición del *Dharma.*
   d. Puntos principales del Bhagavad Gita y la culminación del *Bhakti.*
      a. Reconciliación entre los diferentes caminos (*Karma Yoga*, *Jñana, Bhakti*). Sri Ramakrishna
5- El *Nishkâma Karma* (*Karma Yoga*): el trabajo sin deseo ni apego
6- Estructura del Bhagavad Gita
   a. Estructura y descripción según Swami Vivekananda
   b. Capítulos (I-VI): Karmashtakam (Karma Marga) - Karma Yoga (Manos),
   c. Capítulos (VII-XII): Bhaktishtakam (Bhakti Marga) - Bhakti Yoga (Corazón),

   d. Capítulos (XIII-XVIII): Jnanashatakam (Jnana Marga) - Jnana Yoga (Cerebro).
   e. Matriz de la estructura del Bhagavad Gita: manos-corazón-cabeza
7- Puntos clave de cada capítulo del Bhagavad Gita según el Bhagavad Gita Makaranadam de Swami Vidya Prakashananda
8- Hoja de ruta espiritual del Bhagavad Gita
9- Las castas y la estructura del Bhagavad Gita
10- La canción celestial: una versión poética del Bhagavad Gita de Sir Edwin Arnold

Asignatura: "Gita de acuerdo a Gandhi"

Versión traducida íntegramente al español por Pedro Nonell, que forma parte de su libro "El Yoga de la Sabiduría". Contiene los 18 capítulos del Bhagavad Gita:

1. El Yoga del Desaliento de Arjuna (Arjuna Vishada Yoga)
2. El Yoga del Conocimiento (Sankhya Yoga)
3. El Yoga de la Acción (Karma Yoga)
4. El Yoga del Conocimiento (Jnana Yoga)
5. El Yoga de la Renuncia a la Acción (Karma Sannyasa Yoga)
6. El Yoga de la Meditación (Dhyana Yoga)
7. El Yoga del Conocimiento y de la Realización de Brahmán
8. El Yoga de Brahma (Brahma Yoga)
9. El Yoga del Conocimiento Real y Discriminatorio
10. El Yoga de las Manifestaciones Divinas (Vibhuti Yoga)
11. El Yoga de la Forma Universal del Señor
12. El Yoga de la Devoción (Bhakti Yoga)
13. El Yoga del Campo y del Conocedor del Campo
14. El Yoga de la Diferenciación de las Tres Gunas
15. El Yoga del Ser Supremo (Purushottama Yoga)
16. El Yoga de la Herencia Divina y Diabólica
17. El Yoga de las Tres Fes (Shraddha Traya Vibhaga Yoga)
18. El Yoga de la Liberación Mediante la Renuncia

Asignatura: "Introducción a las enseñanzas de Sri Ramakrishna y Vivekananda"

1. La tolerancia del hinduismo con otras religiones
2. Sri Ramakrishna: Principio de Armonía entre Religiones
3. Swami Vivekananda: discípulo de Sri Ramakrishna
4. Ramakrishna Math y Ramakrishna Mission

5. Modelo educativo de la Ramakrishna Mission en base a las enseñanzas del Bhagavad Gita
6. Santo Kabir, Trailanga Swami y Swami Satchidananda
7. Las religiones y el principio Sri Ramakrishna
8. Empresarios que aplican este principio
9. Propuesta de un modelo de ética global
10. Oda a Sri Ramakrishna Paramahansa

Asignatura: Raja Yoga por Swami Vivekananda

1. Introducción
    a) Conocimiento, religión y la ciencia del Raja Yoga
    b) Concentración de la mente para dominar el universo y controlar la naturaleza
    c) Conocimiento discriminativo
    d) La filosofía Sankhya: el pilar del Raja Yoga
2. Primeros pasos
    a) Los ocho pasos del Raja Yoga: Yamas, Niyamas, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi
3. Prana
    a) Akasha: el material infinito y omnipresente de este universo
    b) Objetivo del Pranayama: controlar el Prana (la fuerza vital en todo ser)
    c) La vibración sutil del universo
4. Prana psíquico
    a) Pingala, Ida, Sushumna y Kundalini
    b) Muladhara, Sahasrara y Manipura
    c) El despertar de Kundalini: el camino para alcanzar la Sabiduría Divina
5. Control del Prana psíquico
    a) Técnicas de Pranayama
    b) Cambios en la cara y la voz
    c) Ojas: la energía superior del hombre
6. Pratyahara y Dharana
    a) Pratyahara: la fuerza mental para ignorar los sentidos
    b) La mente como un mono enloquecido picado por un escorpión
    c) Dharana: la fuerza de la concentración en un punto
7. Dhyana y Samadhi
    a) Dhyana: la meditación como uno de los caminos del yoga
    b) Samadhi: el estado de supraconciencia
8. Raja Yoga en breve (basado en el Kurma Purana)
    a) No hay virtud superior a la de no dañar (Ahimsa)
    b) La historia de Narada: el Dios-Yogui
9. Apéndice: referencias al Yoga

a) Shvetashvatara Upanishad
b) Yajnavalkya citado por Shankara
c) Sankhya (Libros III, IV, V y VI)
d) Sutras de Viasa-Sutras

Asignatura: "Yoga Sutras de Patanjali por Swami Vivekananda"

1- Introducción a los Yoga Sutras (Aforismos del yoga) de Patanjali

a) Teoría yóguica de la religión

2- Usos espirituales de la concentración

a) Concentración y Yoga. Chitta (sustancia de la mente) y Vrittis (fluctuaciones mentales)
b) Aptavakya: la evidencia directa de los yoguis.
c) Términos y estados de meditación según Patanjali: Vikalpa, Smriti, Samskaras, Vairagya, Samprajnata Samadhi, Avyakta, Savitarka, Nirvitarka, Savichāra, Nirvichara, Sānanda, (Samadhi), Sasmita Samadhi, Asamprajnata Samadhi...
d) La filosofía del Patanjali Yoga basada en la filosofía Sankhya, pero con un Dios (conocimiento ilimitado)
e) OM: el sonido primigenio
f) Técnicas de meditación

3- La práctica de la concentración

a) Kriya Yoga
b) Los Samskaras dormidos en Chitta
c) Sattva, Rajas y Tamas (Gunas)
d) La verdadera naturaleza del hombre: el alma (Purusha), que está más allá de toda ley de causalidad
e) La ignorancia como causa de dolor y placer
f) El conocimiento que apaga la ignorancia
g) Práctica de las ocho ramas del Yoga

4- Los poderes del Yoga

a) Dharana, Dhyana, Samadhi, Samyana (Dharana)
b) Obstáculos y poderes para superar el Samadhi

5- La independencia del Yogui

a) Establecimiento del poder del conocimiento en su propia naturaleza

Asignatura "Introducción a las Asanas y al Bhagavad Gita"

1. Introducción a las Asanas y al Bhagavad Gita

2. Origen de las Asanas de Yoga
3. Asanas en el Bhagavad Gita
4. Principales textos: Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita y Shiva Samhita
5. Asanas y Hatha Yoga según Swami Vivekananda y Sri Ramakrishna
6. Principales Asanas usadas para armonizar con el Bhagavad Gita
7. El papel de T. Krishnamacharya, Pattabhi Jois y B.K.S. Iyengar

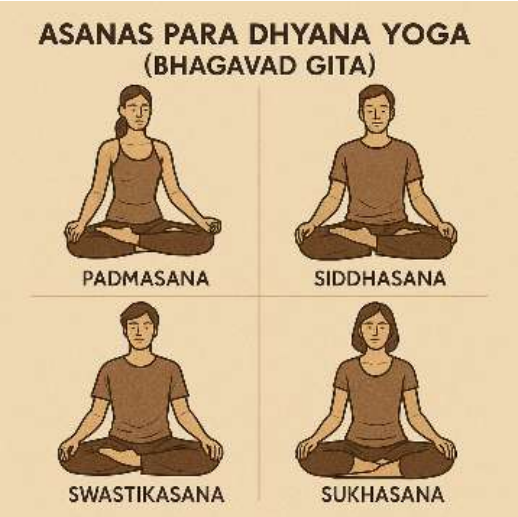
Asignatura "Asanas para el Karma Yoga: (Manos para trabajar)"

1. Introducción al Karma Yoga
2. Introducción a las Asanas para el Karma Yoga
3. Asanas relacionadas con la fortaleza y la resistencia (desapego)
    a. Virabhadrasana I, II y III (Posturas del Guerrero)
    b. Virabhadra: una forma feroz de Shiva
    c. Utkatasana (Postura de la Silla)
    d. Chaturanga Dandasana (Plancha Baja)
    e. Phalakasana (Plancha)
    f. Bakasana (Postura del Cuervo)
    g. Tadasana (Postura de la Montaña)
4. Asanas relacionadas con la humildad y la autoentrega
    a. Balasana (Postura del Niño)
    b. Uttanasana (Flexión hacia adelante de Pie)
    c. Adho Mukha Svanasana (Postura del Perro Boca Abajo)
5. Asanas relacionadas con la energía y la vitalidad
    a. Tadasana (Postura de la Montaña)
    b. Surya Namaskar (Saludos al Sol)
    c. Bhujangasana (Postura de la Cobra)
    d. Setu Bandhasana (Postura del Puente)
6. Asanas relacionadas con el desapego y la paz interior
    a. Sukhasana (Postura Fácil)
    b. Padmasana (Postura del Loto)
    c. Siddhasana (Postura Perfecta)
    d. Swastikasana (Postura Auspiciosa)
    e. Shavasana (Postura del Cadáver)



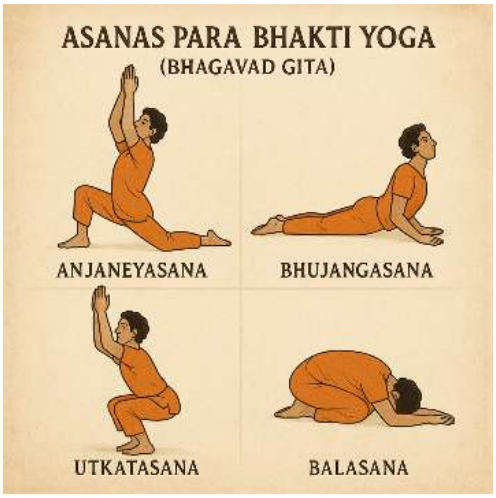
Asignatura: Asanas para Dhyana Yoga

1. Introducción al Dhyana Yoga
2. Introducción a las posturas de yoga meditativas (Bhagavad Gita) y Yoga Sutras de Patanjali
3. Versos claves del Gita para la meditación
    1. Un verso del Gita que contiene “Asana”
4. **Padmasana** (Postura del Loto): postura avanzada para la concentración
5. **Siddhasana** (Postura Perfecta): favorece la estabilidad mental y física
6. **Sukhasana** (Postura Fácil): ideal para principiantes en meditación
7. **Swastikasana** (Postura Auspiciosa): variante cómoda para la meditación
8. **Bhadrasana** y Baddha Konasana (Postura del Trono)
9. **Savasana** (Postura del Cadáver): relajación profunda después de la práctica



Asignatura: Asanas para el Bhakti Yoga (Corazón para sentir)

1. Introducción al Bhakti Yoga
2. Asanas devocionales para el Bhakti Yoga
3. Balasana
4. Padmasana
5. Sukhasana
6. Siddhasana
7. Vajrasana
8. Ardha Padmasana
9. Ustrasana
10. Anjaneyasana
11. Utkatasana
12. Virabhadrasana
13. Setu Bandhasana
14. Savasana



Asignatura: Asanas para el Jnana Yoga (Cerebro para concebir)

1. Introducción al Jnana Yoga
2. Asanas para Jnana Yoga
3. Sukhasana
4. Padmasana
5. Vajrasana
6. Tadasana
7. Ardha Matsyendrasana
8. Viparita Karani
9. Savasana
10. Balasana

