

YOGA: AUTOCONOCIMIENTO, EQUILIBRIO Y ARMONÍA.

Responsable: Prof. Andrea Arriarán

OBJETIVOS:

- Mejorar la flexibilidad, el tono muscular y el estado físico en general.
- Mantener, recuperar y aumentar la salud física.
- Mejorar la fuerza y el equilibrio.
- Controlar, mejorar la respiración.
- Incorporar diferentes técnicas de meditación.
- Equilibrar y armonizar las emociones.
- Serenar la mente.

CONTENIDOS:

- a) Técnicas físicas que permiten reconocer el cuerpo y sus diferentes posibilidades de alcanzar posturas, maximizando la distribución de la energía para que la actividad sea a la vez fructífera y placentera.
- b) Técnicas de respiración: Tipos básicos de respiración: clavicular (superficial), intercostal (media) y abdominal (profunda). Respiración profunda. Pranayama.
- c) Técnicas mentales: concentración, focalización, meditación y herramientas de relajación.
- d) Teoría e investigación sobre distintos tipos de respiración, centros de energía colores y sonidos.
- e) Técnicas y prácticas para entrar en la meditación.