



# Programa

---

## QUÈ ÉS EL IOGA

- Història, tradició i filosofia
- Context cultural. Diàleg Orient-Occident
- El ioga i la vida quotidiana. El ioga com a eina d'autoconeixement

## ASTHANGA IOGA DE PATANJALI

- Ioga Sutres
- Les 8 passes del ioga: jama, njama, assana, pranajama, prathjakra, dharana, dhyana i samadhy

## L'ASSANA

- Estudi i pràctica de l'assana
- Anatomia de l'assana
- Fisiologia i biomecànica
- Sistema nerviós i les fascies
- Sistema muscular
- Sistema esquelètic
- Les fàscies
- Diferències entre tendons i lligaments
- La pràctica de l'assana des d'una vessant psicofísica

## PRANAJAMA

- Estudi i pràctica de la respiració: anatomia, fisiologia i psicologia de la respiració
- Estudi i pràctica del pranajama
- Estudi i pràctica dels bhandes

## RELAXACIÓ

- Estudi i pràctica de la relaxació: la importància de relaxar-se física, mental i emocionalment.
- Diferents tipus de relaxació
- Ioga Nidra

## PEDAGOGIA DEL IOGA

- Requisits de l'espai
- Com es prepara una classe
- Pedagogia de l'assana: com corregim?
- Pedagogia de la respiració

## ÈTICA DEL PROFESSOR DE IOGA. RELACIÓ PROFESSOR-ALUMNE, QUINS SON ELS LÍMITS?

## ÈTICA I MORAL

## VALORS I CODI ÈTIC

## IDENTITAT DEL PROFESSOR DE IOGA

## SAT-KARMES I SAT-KRIYES

## MANTRES

## MUDRES

## KLESHES

## BUMIKES

## KOSHES

## GUNES

## VAYUS

## TATTVAS

## LES DIFERENTS SENDES DEL IOGA

- Hatha Ioga

- Karma Ioga
- Bhakti Ioga
- Raja Ioga
- Jnana Ioga

## CONCEPTE I TIPUS D'ATENCIÓ

### LA MEDITACIÓ

- Pratjahara
- Dharana
- Dhyana
- Samadhy

### ACTITUD POSITIVA

### EL TREBALL PERSONAL, LA SADHANA: EL IOGA COM A COMPROMÍS DE VIDA

### KUNDALINI

### TXAKRES

### TANTRA

### LES PRINCIPALS PATOLOGIES

- Psicopatologies
- Patologies corporals
- Indicacions i contraindicacions
- L'efecte del ioga en les principals patologies

### PSICOLOGIA, RECORREGUT BREU I DIFERENTS TENDÈNCIES

### EL IOGA I L'EMBARÀS

### EL IOGA I ELS NENS