

BIOLOGIA DEL YOGA



CURSOS CERTIFICADOS



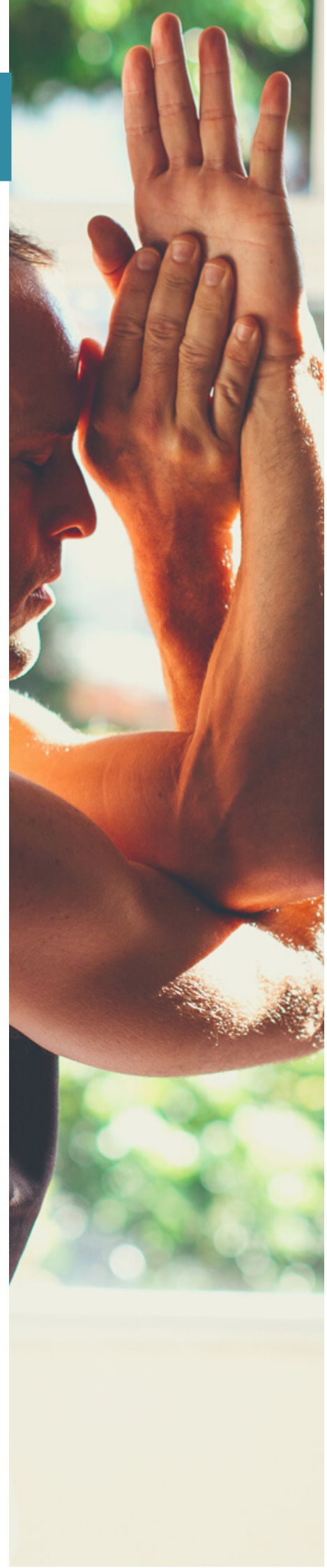
OBJETIVOS

SOBRE LOS CURSOS

A través del Yoga y su sabiduría, la psicología, la neurociencia, la biología, y otros campos de abordaje, se propone un recorrido de autoconocimiento, explorando desde lo físico a lo sutil, desde lo más evidente, a lo trascendente, con el objetivo de descubrir lo profundo, y construir equilibrio y armonía. La invitación es a indagar y reflexionar a partir de la comprensión y la vivencia, participando y compartiendo cada uno/a desde su genuina naturaleza, enriqueciendo así el camino personal de maduración y consciencia.

El estudio abarca distintas áreas divididas en cinco cursos, los cuales desarrollan en su conjunto, y de forma integrada, aquello relativo a nuestra realidad humana en todos sus aspectos.

Cada curso cuenta con sus propios contenidos y duración, de modo tal que puedan realizarse por separado en las fechas correspondientes a cada uno.





PRIMER CURSO:

Explorando nuestra experiencia humana, de lo físico, lo sutil, y lo trascendente

Svadhyayadistadevatasamprayogah

“Del estudio y conocimiento de uno/a mismo/a,
surge la conexión con la divinidad personal”

- Introducción
- Nuestros distintos cuerpos “shariras”, de lo material a lo espiritual.
- Los “koshas” o campos de la persona.
- Lo terapéutico como proceso de transformación.
- El sistema nervioso, nuestro cerebro, su lenguaje, organización y función.
- La mente y los “Tattvas” del Yoga
 - ¿Qué hay más allá del cerebro físico?
 - ¿Qué emerge de la consciencia integradora?
 - Dimensiones de nuestra psique.
- Psicoimmunoneuroendocrinología, la integridad del ser humano.
- La concepción holística del Yoga y la ciencia interdisciplinaria de la actualidad.
 - ¿Cómo nuestros pensamientos, actitudes y percepciones crean las condiciones de nuestro cuerpo a través de esta red integradora?
 - ¿Cómo la mente se hace cuerpo?
- Los mensajeros químicos del sistema nervioso, endócrino, e inmunológico que establecen comunicación, modulación y regulación en el organismo.
 - ¿Cómo cada célula conoce nuestros estados mentales y de consciencia?

DURACION:

Sábado 16 de marzo de 14 a 17.30 hs y Domingo 17 de marzo de 9 a 12.30hs

govinda



Espacio de Yoga

SEGUNDO CURSO:

Percepción, nuestra realidad, nuestra interioridad

Taduparāgāpekṣitvāccittasya vastu jñātājñātam

La percepción de las cosas depende tanto de su accesibilidad, como de la motivación de la persona, y la influencia en su mente

- Epigenética, un puente psicosomático.
¿Cómo la mente y sus fluctuaciones “vrttis” impactan y afectan a la célula?
La influencia del ambiente a través de nuestra percepción.
- Neuroplasticidad, el proceso de transformación del sistema nervioso.
¿Cómo conocemos? “pramana-viparyaya”. Aprendizaje y memoria.
- El cerebro triuno y las “gunas”
- Nuestra percepción, ¿cómo se selecciona, organiza e interpreta la información proveniente de estímulos, pensamientos, emociones y sentimientos?
- Estructuras corticales y subcorticales de la percepción.
- El lenguaje, las palabras, y sus significados. “Namarupa”
- Sistemas sensoriales.
- Nuestras sensaciones como indicadores somáticos, del plano corporal al plano mental.

DURACION:

Sábado 13 de abril de 14 a 17.30 hs y Domingo 14 de abril de 9 a 12.30hs



TERCER CURSO:

Nuestras psicoemociones

Maitrīkaruṇāmuditopekṣāṇāṁ sukhaduḥkhaṇyāpuṇyaviṣayāṇāṁ
bhāvanātaścittaprasādanam

La estabilidad emocional surge de la producción en uno/a mismo/a de la benevolencia, la compasión, la empatía y la ecuanimidad

- Las emociones: naturaleza, función, neurobiología y psicología.
- Las psicoemociones en los Yoga Sutras de Patanjali.
- El circuito de recompensa, estructura, función y componentes.
Nuestros comportamientos mediados por el placer y el rechazo, "sukha-dukha"
- El miedo, la ansiedad y la ira. Vías mediatizadoras.
- Los "klesas" o aflicciones del ser humano.
- Condicionamientos y hábitos de comportamiento, subconsciente, "samskaras y vasanas"
¿Cómo influyen los estímulos en nuestras conductas?
- Emociones y sistema inmunológico, efectos en el organismo.
Estados anímicos. ¿Cómo nos afectan las emociones?
- Nuestras emociones en lo intrapersonal y en lo interpersonal. Lo propio y lo social.

DURACION:

Sábado 27 de abril de 14 a 17.30 hs y Domingo 28 de abril de 9 a 12.30hs





CUARTO CURSO:

El estrés, mente, inmunidad, y equilibrio

*Vyādhistyānasaṁśayapramādālasyāvīratibhrāntidarśanālabdhabhū
mikatvānavasthitatvāni cittavikṣepāste'ntarāyāḥ*

“Uno de los obstáculos que provocan la desestabilización mental es la enfermedad, ésta es el desequilibrio entre los elementos físicos constituyentes, las secreciones, los órganos internos y la mente”

- Sistema nervioso entérico. Eje microbiota-intestinos-cerebro.
- Conservación de la vida, eje hipotálamo-pituitaria-adrenales, e inmunidad.
- Sistema inmunológico. Relación entre lo psicoemocional y la salud.
- Estrés. Evolución en el abordaje y concepción del estrés a lo largo del tiempo. Respuesta del organismo a corto y largo plazo. ¿Cómo reaccionamos a eventos agudos y/o a dificultades crónicas y prolongadas?
- Los estresores del entorno, y nuestra evaluación e interpretación de estos. ¿Por qué padecemos estrés? Causas y efectos. ¿Cómo se procesa el estrés en el organismo? Circuitos y mecanismos.
- El Yoga como evolución de la consciencia, meditación, relajación, respiración, terapéutica.
Recursos personales y autocuidados.

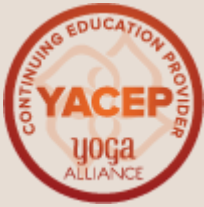
DURACION:

Sábado 22 de junio de 14 a 17.30 hs y Domingo 23 de junio de 9 a 12.30hs

govinda



Espacio de Yoga



QUINTO CURSO:

Pranayama, las manifestaciones de nuestra energía vital

Pracchardanavidhāraṇābhyāñ vā prāṇasya

También por pranayama se obtiene la estabilidad de la mente

- ¿Qué es el Pranayama? ¿Cuál es su importancia, sus efectos y su finalidad en el Yoga?
- Regulación de nuestra respiración. Sistema nervioso y sistema cardiorrespiratorio. ¿Cómo se comunican la mente, el corazón y los pulmones?
- Volúmenes respiratorios y niveles de la respiración.
- Pranayama, respiración, mente y emociones.
- Pranayama, sistema nervioso vegetativo y “estilo de vida”
- Kumbhaka, efectos fisiológicos y sutiles.
- Nutrición y respiración celular, el prana en sus diversas dimensiones.
- Estrés oxidativo y sistemas de defensa.
- Incorporación pránica-energética. El prana y el cuerpo.
- Bioelectricidad y efectos en el organismo.
- El medioambiente y nuestra respiración.
- El pranayama en nuestra práctica, expansión de la energía vital.

DURACION:

Sábado 24 y 31 de agosto de 14 a 17.30 hs y Domingo 25 de agosto de 9 a 12.30hs

govinda



Espacio de Yoga

DOCENTE A CARGO



Miguel Tondi

E-RYT 200 | YACEP

Estudió en la Fundación Indra Devi, en Yoga Kai y tomó cursos de actualización en Yoga Baires.

Obtuvo la Certificación científico-académica del Instituto de Ciencias Aplicadas al Deporte y la Educación en Biomecánica Deportiva.

Asistió a seminarios de Psicoimmunoneuroendocrinología en la Fundación Salud.

Cursó la Formación en Medicina Tradicional China.

Dicta clases regulares en Govinda Yoga Studio y dirige la Formación Docente.

FORMATO & VALORES

CURSADA

La Modalidad es Presencial en Av Triunvirato 3641 o Virtual a través de la plataforma Zoom.
No es necesario tomar todos los cursos, se pueden realizar a elección.

VALORES

SEGUNDO ENCUENTRO:

\$35.000 en efectivo / transferencia

\$43.600 otros medios de pago

