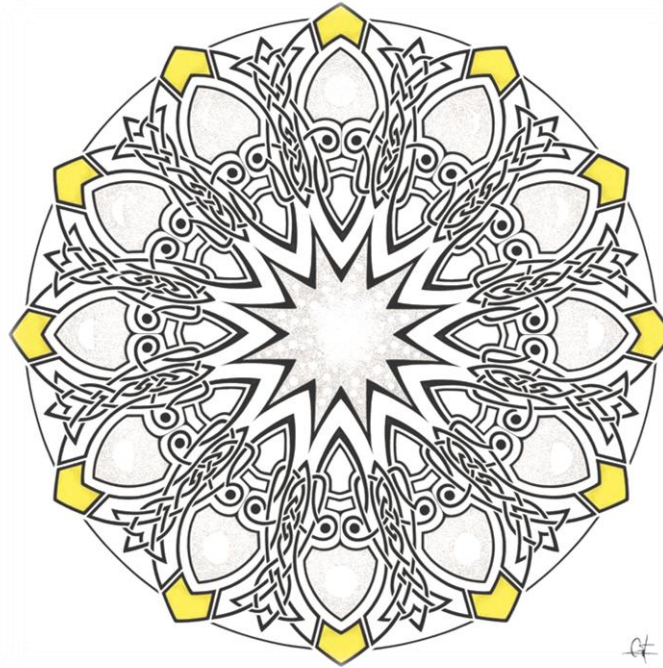


Centro de yoga Patanjali

POSTFORMACIÓN “MEDITACIÓN YOGUICO-VEDANTINA”

IMPARTE: Amable Díaz



FECHAS Y HORARIOS:

PRIMER NIVEL:

DURACIÓN: CUATRIMESTRAL

FECHA: 05/10/2019 AL 18/01/2020

HORARIO: Un sábado al mes de 10:00 a 14:00

Certificación otorgada por el Centro de Yoga Patanjali

SEGUNDO NIVEL:

DURACIÓN: CUATRIMESTRAL

FECHA: 08/02/2020 AL 09/05/2020

HORARIO: Un sábado al mes de 10:00 a 14:00

Certificación otorgada por el Centro de Yoga Patanjali

IMPORTE: 83€/mes

CONTACTO:

Telf: 636 73 29 59

Email: info@centrodeyogapatanjali.es



PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

La propuesta de post-formación que os ofrecemos, en “MEDITACIÓN YÓGUICO-VEDANTINA” tiene como finalidad cubrir el vacío con el que se encuentran la mayoría de los profesores de yoga cuando han superado su preparación profesional . Tanto es así que, con frecuencia, se ven obligados a desviarse del Yoga, recurriendo a la meditación budista buscando subsanar una carencia que no tiene razón de ser dentro de la disciplina del Yoga.

Esta posible carencia en su formación podría privarles de comprender cual es el objetivo último del Yoga y malbaratar todo la inversión previa lograda, no sin esfuerzo personal de adaptación, de aprendizaje y de gasto material.

Al adoptar otra visión filosófico-cósmica en el camino de la meditación, el vértice de la pirámide se trunca, y con él se diluye -abandono, por cierta decepción o ausencia de verdaderos logros- la transformación presentida que pudimos tener en el momento de iniciarnos en el camino del yoga.

Por todo ello, queremos proporcionar a los profesores de Yoga un modelo teórico de referencia claro, cuyos postulados les servirán de guía a la hora de concebir las meditaciones; buscamos igualmente que la inmersión en el modelo del vedanta advaita suponga un auténtica renovación en la manera de comprender no sólo el universo, sino también a nosotros mismos; finalmente, que nos ayude situarnos mejor y más cerca de la verdad existencial.

En esta post-formación, aportaremos igualmente una visión diacrónica del inicio y de la evolución que en el pasado ha tenido la meditación en nuestra cultura y sociedad occidentales.

En el transcurso de nuestra vida profesional y, en concreto, en nuestra experiencia meditativa, hemos tenido ocasión de comprobar que existen elementos facilitadores del estado meditativo, junto a otros totalmente inoperantes, por pertenecer a un ámbito donde no puede tener lugar la meditación; nos referimos al espacio exterior, al mundo fenoménico donde predominan las actividades sensoriales, cognitivas, yóicas y emocionales.



Centro de Yoga Patanjali

No obstante, en el mundo interior propio de la meditación, donde pretendemos movernos atencionalmente, hay otro lenguaje, otras palabras, cuyos significados están vinculados a lo abstracto, a lo intangible a lo ilimitado y a la realidad espiritual.

Hecho significativo, ya que nuestra evolución futura, si ha de acontecer, tendrá lugar en los espacios no condicionados, invisibles e imperceptibles para las mentes de hoy o, si se quiere -tal como nos señala la física de las partículas-, en el ámbito de la antimateria.

De hecho, un efecto similar al de las palabras propias del mundo interior lo tendrían los términos sánscritos, que carecen del desgaste y de la devaluación que les otorga la cultura del momento, el uso y la propia evolución de la lengua.

En esta post-formación, en cada seminario, los alumnos reciben material escrito de los temas teóricos tratados y de las sesiones de meditación que se hagan en clase.

Habrá también práctica pedagógica.

OMO, SHANTI



TEMAS

Temas que tendremos en cuenta para el **1er nivel**:

- 1) Perspectiva histórica de la meditación en Occidente (mística egipcia) utilizando los contenidos del tema teórico para la parte práctica.
- 2) La meditación en el estoicismo, en Plotino y en el Hesicasmo utilizando los contenidos del tema teórico para la parte práctica.
- 3) La meditación en la cábala, utilizando los contenidos del tema teórico para la parte práctica.
- 4) Introducción: Breve recorrido histórico sobre la existencia de la meditación en el hinduismo y en la cultura de Occidente, como vía o camino de realización, y parte práctica (ejercicios iniciales para facilitar la entrada en meditación).
- 5) Modelos teóricos sobre los que se sustenta la meditación yóguico-vedantina. (Hatha- yoga, Yoga-sutra y La Esencia del vedanta), y parte práctica (soltar las superposiciones, atender los contenidos mentales, emocionales o psíquicos en el momento en el que se inicia la meditación en lugar de negarlos, etc.)
- 6) Tipos o niveles de meditación, y diferencia entre meditación y contemplación tanto en la India como en Occidente, y parte práctica (¿Qué hacer cuando la meditación no funciona? ¿Qué puede hacer el meditador para desbloquear la situación?)
- 7) Elementos esenciales en la meditación (los diferentes componentes de la ascesis previa), y parte práctica (¿Qué puede hacer el profesor para facilitar la progresión en el estado meditativo?)
- 8) Terminología apropiada para guiar los diferentes tipos de meditación, y parte práctica (Saber seleccionar y aplicar las palabras apropiadas para cada nivel de meditación).



Temas que tendremos en cuenta para el 2º nivel:

- 1) Temas específicos para desarrollar progresivamente el aprendizaje de cada modalidad de meditación y parte práctica (Análisis de la temática que mejor se adapta a cada clase de meditación)
- 2) Elementos estructurales y participativos en el proceso de las diferentes clases o niveles de Meditación. En la meditación saguna: los sentidos, el yo, la atención, la conciencia, la memoria, la mente, etc.- En la meditación nirguna: Atención, conciencia testigo, el sí mismo, el ser, purusha.
- 3) Entrenar los sentidos, la respiración, la atención y la conciencia a instalarse en el estado meditativo, y parte práctica.
- 4) Beneficios de las diferentes meditaciones a corto y largo plazo, y parte práctica.
- 5) Diferentes enfoques “tecno-científicos” de la meditación (mindfulness, psicología transpersonal), utilizando los contenidos del tema teórico para la parte práctica
- 6) Semejanzas y diferencias entre la teoría de la evolución y la creencia en la reencarnación, utilización los contenidos del tema teórico para la parte práctica.
- 7) Reflexión sobre la realidad Preexistente, y parte práctica, utilizando los contenidos del tema teórico para la parte práctica.



PARTE PRÁCTICA-PEDAGÓGICA

- Este programa se completará con ensayos pedagógicos, en cada seminario.
- Se expedirá certificado emitido por el “Centro de yoga Patanjali” acreditando el número de horas.

CALENDARIO 2019 / 2020

PRIMER CUATRIMESTRE	
Octubre	5
Noviembre	9
Diciembre	7
Enero	11
SEGUNDO CUATRIMESTRE	
Marzo	14
Abril	24
Mayo	9
Junio	6

CURRICULUM

Amable Díaz es profesora de la AEPY desde 1983, formadora de profesores y psicóloga en ejercicio. Ex-Presidenta de la A. E. P. Y. y de la Comisión pedagógica de la Unión Europea de Yoga.

