



# Escuela de Yoga

# Formación Anual

# 2020



infoney@gmail.com

+(56)2 22633121

[wwwNEY.cl](http://wwwNEY.cl)



NEY



## Formación Anual en Yoga Védico

El yoga es esencialmente un sistema védico. En ese sentido, puede ser una redundancia decir yoga védico. Pero en el contexto actual es una necesidad, puesto que hoy en día conviven en nuestra cultura distintos sistemas llamados yoga, pero sin raíz védica. Las nuevas formas más externas de yoga responden a un sistema permeado por nuestra cultura.

En ese sentido pensamos la formación anual: un año en que nos centramos en entender el mundo desde la visión védica que es el origen hacia donde apunta toda práctica yoguica.

Queremos que el yoga expanda todas sus posibilidades en nuestra cultura. El yoga como sistema de salud preventivo, como terapia integral que considera todos los aspectos del ser y su entorno. El yoga como un espacio de reflexión y devoción. El yoga como un factor de aporte a la educación humana. Como un espacio de encuentro con nuestra verdadera naturaleza.

El yoga nos permite entender al alma como un elemento pragmático, objetivo y urgente. No como una especie de creencia. Ananda es uno de los nombres sánscritos del alma, y se asimila a felicidad y amor. Es decir, en un cotidiano donde buscamos felicidad y amor a diario -porque eso buscamos finalmente al ejecutar cualquier acción- tenemos desde el sánscrito un factor que unifica nuestra esencia, el amor y la felicidad.

Aparentemente toda acción busca ese objetivo y cuando vemos en una palabra reunida felicidad, amor y alma, entendemos que tenemos una gran clave interna. Por eso los grandes yogis han sido grandes estudiosos del sánscrito védico y terapeutas. De algún modo, todo está unido y todo se trata de lo mismo: de nuestro interior y de la esencia de todas las cosas.



# ••••• Pilares de nuestra formación



## Práctica

El yoga es un sistema eminentemente práctico. La práctica para el yoga involucra en general tres aspectos: esfuerzo necesario como venir a las clases regulares; estudio y devoción. Este año desarrollaremos esos tres aspectos para que la práctica sea completa.

## Estudio

Como vimos, la práctica involucra estudio; no es algo aparte. Desde los primeros yogis hasta la actualidad, el estudio y aprendizaje de la tradición védica es un pilar de la práctica.

## Investigación

Reflexionar y profundizar es necesario para crear una versión propia de la práctica. Es además la manera de enriquecer tu propio interés: niños, adultos, mantra, terapia, política, educación, guía de clases, sea cual sea el área en que quieras desempeñarte. Por otro lado las traducciones de los términos sánscritos son en general bastante imprecisas, así que se requiere un espacio de investigación y profundización para lograr asimilar su verdadero significado.

## Integración

Integrar la práctica, el estudio, la investigación, la vida cotidiana. Compartir conocimientos con otras personas de tu área. Reflexionar sobre los temas y sacar conclusiones propias. Interrelacionar es la manera de aprender a encontrar tus propias respuestas.



## ∞. ¿En qué estilo te prerara la formación? ∞

Lo principal es entregar buena base. Con buena base todo lo que aprendas después va a sumar. La base adecuada permite enriquecer y multiplicar todo lo que puedas aprender después. En NEY reconocemos al yoga como un sistema lleno de posibilidades.

En ese sentido no solo nos centramos en que sepas guiar clases, aunque es parte del curso, y de hecho, tod@s quienes guían clases en NEY, se formaron en la escuela. Queremos ir más allá. Nos centramos en dar una buena base sobre el yoga como sistema védico. Los grandes yogis y yoginis han sido además terapéutas, conocedores del sánscrito védico y sus términos, además de guías para otras personas y para sí mismos.

Nos centramos en 3 enfoques:

1 Entender las bases conceptuales del yoga, que es lo que da dirección a todo lo demás. Si una clase es una lancha, el estudio de las bases conceptuales védicas es el timón. Nos centramos en el Samkhya Darshana, Yoga Darshana, Vedanta y Tantra.

2 Crear formas propias de enseñar, uniendo técnicas para poder guiar a todo tipo de personas

3 Guiar clases como las de la escuela:

- o Técnica inicial.
- o Asanas mantenidas (basadas en Iyengar; uso de props)
- o Asanas fluidas. (basadas en Krishnamacharya)
- o Relajación final.



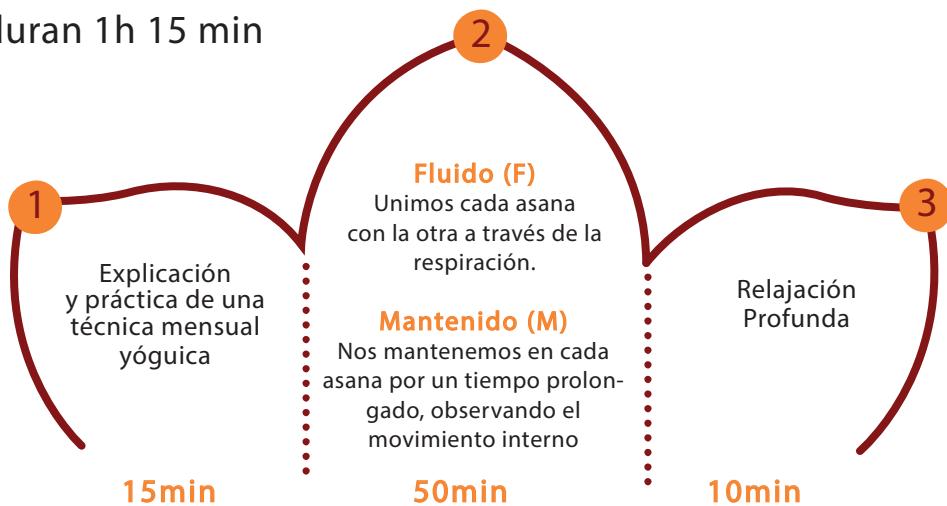
# Metodología de aprendizaje



## Practica regular

Durante la formación puedes asistir libremente a todas las prácticas de la escuela.

Las clases duran 1h 15 min



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
07.00						
08.15						10.30 - 11.45
10.45						
12.00						
12.00						
13.15						
13.30						
14.45						
17.00						
18.15						
18.30						
19.45						
20.00						
21.15						



## Conversatorios semanales o mensuales

En los conversatorios aprendemos, reflexionamos y aterrizamos los temas del programa.

### Sección Ney 1: Una vez por semana (martes 8:30 am)

Semestre 1: Desde el Martes 7 de Abril hasta 14 de Julio

Semestre 2: Desde el Martes 4 de Agosto hasta el 15 de Diciembre

### Sección Ney 2: Primer fin de semana de cada mes

Sábado: 15:00 a 19:00 hrs

Domingo: 9:30 a 13:30 hrs

Desde el Sábado 4 de Abril hasta el Domingo 6 de Diciembre

\* Considerando las distancias y los tiempos que se manejan en Santiago, hemos dispuesto una plataforma online para asistir opcionalmente por streaming a un porcentaje de los conversatorios, para que nunca pierdas clases

# Programa semestre de Aprendizaje

## INTRODUCCIÓN

- I. El Veda
- II. Los Shastras. Desarrollo de los textos védicos
- II. Los Darshanas. Puntos de vista del Veda
- III Importancia del sánscrito védico
- IV Transliteración

## BASES DEL YOGA

- I. Samkhya
  - \* Samkhya Karika
  - \* Enumeración del Samkhya
- II. Yoga
  - \* Yoga Sutra
  - \* Evolución del Yoga hasta nuestros días
  - \* Métodos y maestros influyentes
- III. Vedanta
  - \* Manduka Upanishad
  - \* Lectura y reflexión en torno a algunos upanishad

## DESARROLLO TÉCNICO

- I. Asana
  - \* Clasificación
  - \* Cómo se ejecutan correctamente
  - \* Nombres : raíces sánscritas y asanas específicas
  - \* Ajustes
- II. Respiración
  - \* Respiración completa Yóguica
  - \* Relación entre respiración y yoga / Respiración y pranayama.
  - \* Pranayama en el Yoga sutra
  - \* Pranayama contemporáneo
- III. Relajación
  - \* Efectos del estrés
  - \* Qué es la relajación
  - \* Enumeración y práctica de técnicas breves
  - \* Yoga Nidra

## MÓDULO COMPLEMENTARIO

- I. Los chakras y el tantra
- II. Anatomía, fisiología y sicología védica

# Programa semestre de Aplicación

En la formación se adquieren las técnicas y conocimientos necesarios para aplicar lo aprendido en los módulos de aprendizaje ya sea guiando clases, investigando, en la práctica personal o como terapia

## INVESTIGACIÓN

- I. Finalidad de la investigación
- II. Definición del tema
- III. Definición de la metodología
- IV. Avance I, II y entrega final

## ÉTICA

- I. Relaciones interpersonales
- II. Preparación adecuada
- III. El Yoga como oficio

## VINYOGA

- I. Concepto de vinyasa y su aplicación
- II. Vinyasa
- III. Krama
- IV. Vinyasa Krama
- V. Vinyasa Krama asana
- VI. Reglas de adaptación

## PREPARACIÓN DE SESIONES

- I. Técnicas de inicio
- II. Guía de asanas Mantenidas
  - \* Objetivo General
  - \* Objetivo de la sesión
  - \* Módulos (objetivo de cada módulo)
  - \* Técnica de enseñanza
  - \* Uso de elementos (props)
- III. Guía de asanas fluidas
  - \* Calentamiento gradual
  - \* Saludo al sol
  - \* Asanas de pie /piso/ finales
  - \* Savasana

## MÓDULO COMPLEMENTARIO

- I. Desarrollo de la confianza y la creatividad
- II. La voz como herramienta para guiar



## Investigación personal

A partir del segundo semestre debes comenzar tu investigación personal.

A través de los años hemos recibido trabajos escritos a manera de relato, como también metodológicos y académicos. Extensos y breves. Para nosotros es importante que la investigación se base en un objetivo más que en una extensión o metodología específica.

Cada uno en su estilo: Yoga y cáncer de mama, Yoga y mujer, la luna y su influencia en los ciclos naturales, Yoga y terapia, la historia del saludo al sol, yoga en el aula y muchos temas más son los que han inspirado a quienes toman la formación.

Complejo o sencillo, lo más importante es que desarrolles un área que sea de tu interés en el formato que más te acomode, propongas un objetivo, lo desarrolles y lo logres, siempre contando con la guía de tu escuela.



## Práctica Social

Nuestras prácticas son siempre sociales. Así llegamos a personas que por diversos motivos no pueden acceder al yoga. Nacieron también para cortar la costumbre de que las prácticas se hagan en lugares que pueden financiar la labor del profesor y no lo hacen con la justificación de que es una práctica. La práctica tiene que ser de calidad por alguien preparado. Hogares de ancianos, de niños; centros de rehabilitación, cárceles, jardines infantiles, hospitales, juntas vecinales, cosam, cesfam y otros servicios públicos; los más diversos lugares han sido sede de las prácticas de los alumn@s de NEY. Aún hay muchos lugares que esperan y mucho por crecer en el área social de la escuela. Contamos contigo.

## ••• ¿Por qué separamos el semestre de aprendizaje del de aplicación?

Para utilizar algo, enseñarlo, debemos primero centrarnos en aprender y tener experiencia sobre ese algo que queremos enseñar. Así liberamos la primera etapa del aprendizaje de toda distracción, desaparece la presión y el esfuerzo se centra en practicar y aprender.

Terminados los módulos de aprendizaje es el momento para conocer técnicas específicas de enseñanza, investigación y terapia.

### Estándar EY!

Este 2019 comenzamos un programa de respaldo para practicantes, profesores y profesionales relacionados. Los niveles de preparación de los profesionales dedicados al yoga han bajado dramáticamente. Encontramos cada vez más cursos de 200 o 500 horas, de dos semana o un mes. Eso es insostenible y está fuera de la realidad de esta disciplina. Por otro lado no son las horas, si no un conjunto de elementos los que aseguran una mejor experiencia educativa. Por otro lado hay centros, terapeutas y profesores que mantienen y elevan su estándar. Nosotros queremos estar en esa parte de la historia. Este estándar se basa en los contenidos del curso y en el temario del examen final. Serás guiad@ en la misma formación y si requieres reforzar, la escuela está abierta a apoyarte. A partir de la presente formación será el estándar único en NEY.





## ••••• Requisitos de postulación •••••

1

Asistir a una entrevista presencial u online de manera que podamos responder todas tus preguntas y que tomes una decisión informada. Puedes postular en [info@ney.cl](mailto:info@ney.cl) indicando qué día y a qué hora quieras agendar tu entrevista o solicitarla completando la ficha en [wwwNEY.cl](http://wwwNEY.cl)

2

Si tu decisión es inscribirte en NEY, escribirnos a [info@ney.cl](mailto:info@ney.cl) para expresarnos que ya tomaste la entrevista y quieres inscribirte. Te responderemos para coordinar.



## ••••• Requisitos de Aprobación •••••



- Haber asistido de manera regular a practicar. No es un número de horas si no constancia. El yoga no produce sus efectos por un número de horas. Los produce por la regularidad y constancia en el tiempo.
- Haber asistido regularmente a los módulos de aprendizaje y profesorado. (toda inasistencia debe ser justificada)
- Haber terminado y aprobado tu investigación personal.
- Haber terminado y aprobado tu práctica social.
- Demostrar conocimientos sólidos sobre los temas expuestos en los conversatorios.  
**\* Para el examen recibirás un temario para que sepas bien qué debes dominar.**

Cumplidos estos requisitos se entrega:

- \* un certificado impreso con los contenidos aprendidos, tema y especificaciones de tu trabajo de investigación, lugar y duración de la práctica . Si lo necesitas para viajar, solicita tu versión traducida.
- \* un diploma que representa el respaldo de la escuela en tu labor.
- \* En la web se publicará tu nombre en la lista de alumn@s respaldados.

## ••••• •Qué incluye el curso? •••••

- \* Más de 120 clases mensuales disponibles para que practiques desde que te inscribes y hasya el 31 de Diciembre del 2020
- \* Convesatorios periódicos
- \* Contenido impreso
- \* Unidades periódicas de avance
- \* 2 plataformas online para apoyar tu proceso durante toda la formación
- \* Uso libre de las salas en los horarios en que no hay clases
- \* Préstamo de libros de la escuela
- \* Guía en trabajo de Investigación durante el segundo semestre.
- \* Guía en la practica Social al terminar el curso.

## ••••••••••••••• Valores •••••••••••

**Matrícula:** No se paga matrícula

**Arancel:** \$ 1.390.000

### **Formas de pago:**

Tu propones tu forma y plan de pagos, dividiéndolo en las cuotas que te parezcan adecuadas. . No es necesario documentar, pero puedes hacerlo o por crédito hasta 12 pagos precio contado, cheques o como propongás. Lo vemos caso a caso y según las posibilidades reales de quien se inscribe

Descuentos: 10% descuento alumnos matriculados NEY con 3 meses de antigüedad o más

