www.yogaceysi.com

CONTENIDO DEL PRIMER Y SEGUNDO NIVEL

En color ROJO el primer Nivel y en VERDE el segundo

Contenido temático de los Manuales de Estudio.

Se expone aquí únicamente una síntesis de cada Manual, pudiendo observar todo su contenido más ampliamente en la web.

1. La Ciencia de la Respiración Yóguica.

Se expone una introducción sobre el origen y finalidad del Yoga y las diferentes sendas que lo forman, especialmente se hace hincapié en el estudio del *Hatha Yoga*. Su tema principal ahonda en el estudio de la respiración, su importancia vital como fuente de vida y salud, su fisiología y uso como técnica de autocontrol mental-emocional, enseñando al alumno a respirar de forma correcta y natural.

CEYSI

www.yogaceysi.com

2. La Ciencia de la Relajación. La Visualización.

Aporta todos los aspectos teóricos sobre la relajación y la visualización, así como diferentes técnicas psicomentales, las posturas más adecuadas y todas las orientaciones precisas para su práctica. Normas para aprovechar los muchos beneficios de la visualización. Se estudian las características de ambos hemisferios cerebrales y su relación con la conducta, así como su relación con la mente, el pensamiento y la práctica del Yoga. Nos lleva a comprender la importancia del estado alfa y se refuerza la lección con orientaciones prácticas sobre la sugestión y el poder de la afirmación.

3. La Fase Dinámica. Preparación a las *Asanas*.

En este Manual se ahonda en la importancia del ejercicio físico, estudiando la Fase Dinámica o de precalentamiento, utilizada como comienzo y complemento de una sesión completa de Yoga. Se exponen diferentes modos de preparación para la práctica de las *asanas*, haciendo hincapié en la importancia de recuperar y mantener una buena higiene postural en la vida cotidiana. Igualmente, dentro de la Fase Dinámica, se estudia la ejecución, beneficios y pre-ejercio del Saludo al Sol, ejercicio dinámico clásico del *Hatha Yoga* y múltiples ejercicios de estiramientos.

4. Las *Asanas* Básicas. Las Preposturas.

Se estudian las *asanas* básicas del *Hatha Yoga*, según el Método CEYSI y sus diferentes preposturas, conociendo su ejecución, beneficios y contraindicaciones más comunes. Se ofrecen las orientaciones y normas precisas para su práctica.

CEYSI
www.yogaceysi.com

5. La Alimentación Sana y Equilibrada. Ayunoterapia.

Se exponen reglas y orientaciones prácticas sobre el mejoramiento de la salud a través de una alimentación más sanas y equilibrada. Se estudian los alimentos más sanos y desaconsejables para la salud, así como su influencia en el estado mental. Incluye normas sobre buenos hábitos alimenticios y modos sencillos de utilizar el ayuno terapéuticamente como medio de desintoxicación y curación.

6. La Ciencia del *Pranayama*. Introducción a los *Chakras*.

Introducción muy práctica al mundo de los *chakras*, y la anatomía oculta, entendiéndola como los "otros cuerpos sutiles" de los que se compone el ser humano, como el Cuerpo Vital, el aura... Iniciación a la práctica de los ejercicios más beneficiosos de la ciencia yóguica del *pranayama*.

7. La Concentración. La Meditación. Autoconocimiento.

Estudio de la importancia de la concentración con diferentes ejercicios y orientaciones para su desarrollo. Los beneficios y uso terapéutico de la meditación. Bases para el autoconocimiento y el crecimiento interior por medio de sencillas técnicas de meditación analítica o autoanálisis.

8. La Mente Humana. El Poder del pensamiento.

Estudio de la naturaleza de la mente, sus mecanismos, funciones y facultades latentes como clave para el mejoramiento personal. Introducción al estudio de las leyes del pensamiento y su relación con la salud, la conducta y su trascendencia en la vida. Aporta reglas prácticas de Higiene Mental o Recto Pensar, así como las leyes y principios que rigen el pensamiento. Su conocimiento y enseñanza es clave principal para el mejoramiento humano en todos los aspectos.

CEYSI
www.yogaceysi.com

9. Las *Asanas commplementarias avanzadas*. Kriyas

Contiene 31 *asanas* complementarias a las básicas, escogiéndose las de mayor beneficio terapéutico con las que disponer de mayor variedad en la práctica personal y para el desarrollo de las clases en alumnos intermedios y avanzados. Se hayan ordenadas de acuerdo al movimiento o posición que desarrollan: flexión hacia delante, atrás, lateral, torsión, invertidas... Se incluyen ejercicios de limpieza o higiene yóguica (*kriyas*) y se completa con Tablas de *asanas* en las que se desarrollan diferentes esquemas o sesiones de Yoga, para diversas capacidades y distinta duración.

10. Filosofía Práctica y Ciencia Espiritual.

Una introducción práctica al mundo de la filosofía y ciencia espiritual dentro del Yoga. Glosario de conceptos clásicos de la Filosofía yóguica. Se completa con una introducción práctica al contenido trascendental o espiritual del Yoga y su incorporación práctica al modo de vida actual, aportando normas sencillas para iniciar la búsqueda y conquista de la armonía interior y el desarrollo del *Ser* o *atman*. Incorpora un CD en el que se introduce al alumno en el conocimiento de las Leyes Cósmicas del karma y del renacimiento.

11. Manual del Profesional. Aprendiendo a Enseñar.

Este manual está dirigido exclusivamente al aprendizaje profesional, ofreciéndote todas las orientaciones necesarias para el desarrollo de las clases a otras personas, así como todo lo relacionado con la difusión de la actividad.

¡Debes saber que...!

En ningún Curso intensivo presencial de los existentes actualmente, dispondrás de tanta información detallada, completa y ordenada sobre Yoga como la contenida en el presente Curso. Ello es posible dado que al incorporar material didáctico como Manuales, DVD y CD, se puede disponer de un conocimiento extenso y variado, además de repasar el material siempre que lo precises.

CEYSI
www.yogaceysi.com

Contenido Temático de los CD

CD 1. Clases de Yoga para principiantes e intermedios.

Sesión para alumnos principiantes

Pista 1: Introducción e interiorización.
Respiración abdominal.
Pista 2. Fase Dinámica. Estiramiento Global CEYSI.
Pista 3: 7 asanas básicas y preposturas
(sesión breve de rehabilitación para la espalda).
Pista 4: Breve relajación tensión-distensión y física.

Sesión para alumnos intermedios

Pista 5: Interiorización. Respiración completa.
Breve relax físico.
Pista 6. Fase Dinámica. Saludo al Sol CEYSI (Presaludo).
Pista 7: 8 asanas básicas.
Pista 8: Breve relajación física-mental.

CD 2. Clase de Yoga para principiantes e intermedios

Pista 1: Interiorización (respiración abdominal, relax tensión-distensión).
Pista 2: Fase Dinámica (ejercicios de piernas, el ángulo recto, Pre Saludo al Sol del CEYSI).
Pista 3. 10 asanas básicas.
Pista 4: Relajación final (breve relax tensión-distensión, relajación muscular, orgánica, mental y espiritual).

CD 3. Ejercicios básicos de meditación

Pista 1. Introducción a la práctica (finalidad, normas para la práctica y beneficios).
Pista 2. Meditación en la respiración nasal.
Pista 3. Meditación en la respiración abdominal.
Pista 4. Meditación en la toma de conciencia corporal y sensorial.
Pista 5. Meditación en el sonido Om mentalmente.
Pista 6. Meditación en la llama de una vela.
Pista 7. Meditación en un paisaje.
Pista 8. Meditación de la observación pasiva de la mente.
Pista 9. Meditación en el silencio.

CD 4. El poder e influencia del pensamiento en la vida

Pista 1. Introducción.
Pista 2. La naturaleza e influencia del pensamiento.
Pista 3. Ley de sintonía y afinidad mental.
Pista 4. El pensamiento y el éxito.
Pista 5. La Higiene mental.
Pista 6. Propuestas para el mejoramiento mental.
Pista 7. Extractos de las enseñanzas de Suami Sivananda sobre el poder del pensamiento.
Pista 8. Un mensaje sobre la vida.

CD 5. Reflexiones sobre filosofía trascendental y ciencia espiritual

Pista 1. Introducción.
Pista 2. El porqué de la vida humana.
Pista 3. Introducción al estudio de las leyes cósmicas que rigen la vida.
Pista 4. El sentido de la vida.
Pista 5. Análisis reflexivo sobre la Divinidad o Dios.
Pista 6. Atributos del Ser y superación de las imperfecciones.
Pista 7. La gran invocación.

CD 6. Clase de yoga para intermedios y avanzados

Pista 1: Introducción, interiorización y estiramientos.
Pista 2: Ejercicios de pranayama (el fuelle y respiración alterna).
Pista 3. Breve meditación.
Pista 4. Fase dinámica (el Saludo al Sol Sistema Rishikesh).
Pista 5: 11 Asanas básicas y complementarias (método Rishikesh).
Pista 6: Relajación profunda CEYSI.
Pista 7: Mantra Om e invocación final.

CEYSI
www.yogaceysi.com

Contenido Temático de los DVD

DVD DEMO o de Introducción al Curso

DVD 1. Presentación del profesor y bienvenida al alumno. La ciencia de la respiración.

Apartado 1.0. Presentación del autor y bienvenida al alumno.
Apartado 1.1. Posturas para practicar la respiración.
Apartado 1.2. La respiración abdominal.
Apartado 1.3. La respiración completa.
Apartado 1.4. La respiración purificadora.
Apartado 1.5. La gimnasia respiratoria.
Apartado 1.6. Iniciación al Pranayama.

DVD 2. Posturas de relajación y meditación.

Apartado 2.1. Posturas de relajación.
Apartado 2.2. Breve relax tensión-distensión y relajación física.
Apartado 2.3. Preparación a las posturas de meditación.
Apartado 2.4. Posturas de meditación.
Apartado 2.5. Mudras para la meditación.

DVD 3. La fase dinámica.

Apartado 3.1. El Saludo al Sol estilo Rishikesh.
Apartado 3.2. Variante del Saludo al Sol estilo Rishikesh.
Apartado 3.3. Errores más comunes en el Saludo al Sol.
Apartado 3.4. El Presaludo al Sol método CEYSI.
Apartado 3.5. Estiramiento Global del CEYSI. Esquemas I y II.
Apartado 3.6. Ejercicios de piernas.
Apartado 3.7. Ejercicios de hombros.
Apartado 3.8. Ejercicios de cuello.
Apartado 3.9. Ejercicios de ojos.
Apartado 3.10. Ejercicios de estiramiento.

DVD 4. Las 15 asanas básicas.

Apartado 4.1. Introducción a la práctica.
Apartado 4.2. Las 15 asanas básicas.

DVD 5. Las preposturas de las posturas básicas

Apartado 5.1. Las preposturas.

DVD 6. Las asanas complementarias para alumnos intermedios y avanzados.

Apartado 6.1. Introducción.
Apartado 6.2. Posturas de flexión hacia delante.
Apartado 6.3. Posturas de flexión hacia atrás.
Apartado 6.4. Posturas de flexión lateral.
Apartado 6.5. Posturas de torsión.
Apartado 6.6. Posturas para piernas y brazos.
Apartado 6.7. Posturas invertidas.
Apartado 6.8. Posturas de equilibrio.

CEYSI
www.yogaceysi.com

MATERIAL COMPLEMENTARIO DEL CURSO

En ROJO los que incorpora el Primer nivel y en VERDE se reciben en el segundo.

Fichas para la práctica de Ejercicios de Concentración y Visualización

Son Fichas con diferentes gráficos o fotografías, con las que iniciarte a la práctica de ejercicios de concentración y visualización. No debes usarlas hasta que llegues al Manual correspondiente y se te indique cuándo y cómo hacerlo.

Atlas de anatomía y fisiología

Es un perfecto complemento del Curso, un texto de consulta ameno y sencillo, repleto de textos ilustrados muy prácticos y a todo color, creados para hacerte más grato y atractivo el estudio de la anatomía y fisiología humana, de gran importancia en un Curso de estas características.

Un poster de Hatha-Yoga

Podrás observar con detalle las *asanas* más aconsejadas por el CEYSI, ordenadas de acuerdo a cómo deben ser practicadas. NO debes realizar todas ellas en una misma clase, sino escoger siempre las necesarias para que en una sesión incluyas los movimientos más importantes de la columna vertebral.

Con este póster podrás seguir más fácilmente el contenido de tu sesión de Yoga. Deberás ubicarlo en un sitio visible de tu lugar de prácticas para tenerlo siempre a mano y servirte de guía rápida.

