

## CURSO DE MEDITACIÓN

---

### Teoría

- Bases filosóficas del Yoga:
  - . Las cuatro ramas del yoga
  - . Fundamentos filosóficos (cuerpo energético, chakras y canales, prana y apana...)
  - . Ayurveda (doshas y fundamentos de alimentación)
- Relación con los fundamentos científicos actuales
  - . Debate sobre algunos textos antiguos y otros más modernos
  - . Debate sobre neurociencia del cuerpo (Nazaret Castellanos)
  - . Debate sobre Biología de la creencia (Bruce Lipton)

---

### Práctica según los 8 pasos del yoga de Patanjali

- Activación del cuerpo y kriya de limpieza (Kapalabati)
- Sesión de Asanas en conciencia de los yamas y niyamas
- Relajación y equilibrio (sahasana y pranayama)
- Centración y concentración (postura, visualización y mantra)
- Meditación (iremos poco a poco profundizando en cada sesión, avanzando pasando de la autoobservación a la reprogramación) basada en los preceptos de la meditación vipassana, Ramana, zazen, guiada (varios)